

Runterfahren in 30s

Hier ist eine Kurzanleitung, wie Sie sich bei Ärger, Angst oder Anspannungen in 30 s runterfahren können. Die Methode ist einfach, überall anwendbar und benötigt keine besondere Übung.

1. **Atmen Sie durch die Nase ein**, während Sie langsam **in Gedanken von 1 bis 3 zählen**.
2. **Halten Sie den Atem kurz an**, während Sie mögliche **angespannte Muskeln aufspüren**
3. **Atmen Sie durch den Mund vollständig aus**, während Sie in Gedanken den angespannten Muskeln den **Befehl LOSLASSEN geben**.
(Wenn es das Umfeld zulässt, geben Sie beim Ausatmen ruhig laute Zisch-Geräusche von sich;-), denn das erhöht den Effekt)

Optimal ist es, wenn ein Atemdurchgang 10 s dauert.

Nach 3 Atemzügen hat sich Ihr System in der Regel deutlich beruhigt.

Wieso funktioniert diese Atemtechnik zum Runterkommen überhaupt?

Schritt 1:

Unsere zahlreichen Gedanken halten unsere Emotionen in Schach. Das Zählen von 1 bis 3 beschäftigt den Verstand, so dass die Emotionen nicht weiter stimuliert werden.

Schritt 2:

Bei Ärger und Angst werden evolutionär bedingt stets die Muskeln aktiviert. Bei Ärger wird der Körper vorbereitet, um ein Hindernis aus dem Weg zu räumen. Bei Angst wird die Muskelspannung für Flucht oder Angriff eingeleitet. Dies sind alles automatisierte Mechanismen, die bedingt ohne Zutun des Verstandes ablaufen.

Das bewusste Wahrnehmen der aktivierten Muskelspannung bereitet den nächsten Schritt 3 vor.

Schritt 3:

Das tiefe Ausatmen aktiviert den Parasympathikus (auch Peacezentrum genannt) des vegetativen Nervensystems. Damit kommt der Organismus wieder in den Erholungsmodus. Atemfrequenz, Herzfrequenz (Puls) und Blutdruck normalisieren sich wieder. Der Befehl LOSLASSEN sorgt zusätzlich dafür, dass die wahrgenommene Muskelspannung wieder bewusst gelöst wird.

Sie können diese Atemtechnik jederzeit, so oft und so lange durchführen wie Sie es mögen.

Überlegen Sie doch mal wie Sie präventiv die 3 Atemzüge in Ihren Alltag integrieren können... zum Beispiel an jeder roten Ampel...dann kommen Sie entspannter durch den Verkehr zum Arbeitsplatz, zum Kunden, zum Arzttermin, nach Hause oder oder oder.

Viel Spaß beim Ausprobieren:-)

Jill Doppelfeld

Jill Doppelfeld

www.emotionslotse.de

Training • Coaching • Therapie **EINFACH.GELÖST.**