

3 Atem Live Hacks

Für sofortige Veränderung

1. Der "Physiologische Seufzer"

Sofort runterkommen in 20 Sekunden.

Ideal bei: Anspannung, Nervosität, schnellen Gedanken, Übergängen

So geht's:

- 2x durch die Nase einatmen (zweites Mal etwas kleiner, direkt nach dem ersten)
- Lang und hörbar durch den Mund ausatmen
- Wiederhole das 2–3x

Warum das wirkt:

Diese Atemtechnik nutzt die natürliche Entspannungsreaktion des Körpers, wie ein Seufzen. Sie wird in der modernen Neurowissenschaft (z. B. Dr. Andrew Huberman) als schnellster Weg zur physiologischen Regulation beschrieben. Der doppelte Einatem dehnt die Lunge maximal, der lange Ausatem beruhigt das Nervensystem.

Klarer Kopf. Entspannter Körper. In unter 30 Sekunden.

3 Atem Live Hacks

Für sofortige Veränderung

2. „Eiswürfelpunkt & Atem“

Schnelle Regulation über Kälte und Atem.

Ideal bei: Stress, Panik, innerer Hitze, akuter Reizbarkeit

So geht's:

- Lege einen Eiswürfel (oder etwas Kaltes) auf den Punkt zwischen Daumen und Zeigefinger – dort, wo sich eine kleine Kuhle bildet.
- Atme dabei langsam durch die Nase ein.
- Und länger wieder aus – ruhig, weich, durch die Lippen oder Nase.
- Mach das 5–10 Atemzüge lang.

Warum das wirkt:

Der Punkt zwischen Daumen und Zeigefinger – in der TCM als Hegu (Di4) bekannt – gehört zum Dickdarmmeridian und wird traditionell genutzt, um Spannungen im Kopf-, Nacken- und Schulterbereich zu lösen. Er wirkt ausgleichend bei innerem Druck, Reizüberflutung und emotionaler Hitze. In Kombination mit Kälte entsteht ein kurzer Reiz, der das Nervensystem reguliert und den Fokus vom Kopf zurück in den Körper lenkt. Die ruhige, verlängerte Ausatmung aktiviert zusätzlich den Vagusnerv, was zu sofortiger Beruhigung und einem Gefühl von Klarheit führt.

3 Atem Live Hacks

Für sofortige Veränderung

3. Der „Vagusnerv-Atemhack“

Ideal bei: Stress, Reizüberflutung, Überforderung, emotionalen Druck.

Durch die Berührung & Vibration bietet dieser Atemhack eine zusätzliche Entspannung

So geht's:

- Schädelbasis massieren: Mit zwei Fingern an die weiche Vertiefung hinter den Ohren kreisen – dort tritt der Vagusnerv aus
- Augen beruhigen: Reibe die Hände warm, lege dann deine Handballen mit leichtem Druck auf die geschlossenen Augen. Spüre, wie dein System herunterfährt
- Innenblick aktivieren: Richte deinen Fokus nach innen, auf die dunkle Fläche deiner geschlossenen Augenlider. Beobachte dort die Muster, Lichtreflexe oder Flimmern
- Summend ausatmen: Atme tief ein und beim Ausatmen summe ein „Mmm“ oder „Om“. Die Vibration beruhigt dein Nervensystem.
- Selbstumarmung: Eine Hand auf dein Brustbein, die zweite darüber. Sanfter Druck. Halt. Präsenz.
- Bauchatmung: Atme tief ein – und doppelt so lang wieder aus. Ganz weich, ganz verbunden.

Warum das wirkt:

Der Vagusnerv reagiert auf Berührung, Atem und Vibration. Diese Kombination bringt dich raus aus dem Stressmodus – rein in Ruhe, Sicherheit und Verbindung.

~~3~~5 Atem Live Hacks

Für sofortige Veränderung

Bonus 1: Die „Power-Pose“

Ideal für sofortige Energie, positiven Selbstwert und “ich schaffe das!”

So geht's:

- Stelle dich breitbeinig hin, wie ein Superheld (Hände in die Hüften, Brust raus).
- Atme 3x tief durch die Nase ein, halte den Atem jeweils 2 Sekunden und atme dann langsam und offen durch den Mund aus.
- Nach dem dritten Atemzug strecke die Arme nach oben, atme nochmal tief ein und halte kurz die Luft an, bevor du langsam ausatmest.

Effekt:

Zugegeben, klingt komisch und erfordert Mut sich nicht albern vorzukommen. Aber genau diese Kombination aus Körperhaltung und bewusster Atmung gibt dir sofort einen Energieschub, hebt die Stimmung und macht wach. Du stehst aufrechter, und hast mehr Selbstvertrauen – perfekt vor Präsentationen oder wichtigen Terminen

~~3~~5 Atem Live Hacks

Für sofortige Veränderung

Bonus 2: “Lion’s Breath”

Stress raus, Lebendigkeit rein.

Eine Übung für Mut, Leichtigkeit – und einen entspannten Kiefer

So geht’s:

- Setz dich bequem hin, Hände auf den Knien.
- Atme tief durch die Nase ein.
- Beim Ausatmen:
 - Öffne den Mund weit.
 - Strecke die Zunge maximal raus.
 - Richte deinen Blick nach oben (zwischen die Augenbrauen).
 - Lass ein kräftiges „HAAA“ aus dem Rachen erklingen.
- Wiederhole 3–5 Mal – oder so oft es gut tut.

Effekt:

Dies eine kraftvolle Atemübung aus dem Yoga, bei der du deinem inneren Druck eine Stimme gibst – wortwörtlich. Sie ist verspielt, expressiv und hilft dir, gestaute Energie loszulassen – vor allem im Bereich von Kiefer, Hals und Gesicht. Frei von Druck oder Scham. Spielerisch statt perfekt: Der Löwenatem darf lustig aussehen. Genau das ist seine Medizin.

Extra-Tipp: Mit Kindern praktizieren!

Kinder lieben diese Übung. Wer kann am lautesten? Wer zieht die wildeste Grimasse? Das bringt nicht nur Spaß, sondern auch Verbindung – und stärkt das Gefühl, dass „sich zeigen“ okay ist.