



## Tutorials

# zur Stressreduktion und guten Vorbereitung auf Prüfungen

### Tutorial: Atemübungen

#### Bewusstes Atmen beginnen durch Palmieren

Bei belasteten Augen (z. B. durch die Arbeit am Bildschirm oder das Schauen auf Text) hilft das „Palmieren“ (engl. palm = Handinnenfläche). Wenn du eine Bille trägst, setze sie ab. Dein Atem sollte dabei ruhig und gleichmäßig fließen. Du führst die Hände im Sitzen zusammen, wobei sich die Handinnenflächen leicht berühren. Reibe die Handinnenflächen kräftig aneinander. Wenn deine Hände schön warm sind, legst du die Handballen sanft auf die geschlossenen Augen und die Augenumgebung. Die Handinnenflächen liegen dabei wie „Schüsselchen“ über den Augen und die Finger ruhen leicht schräg auf der Stirn. Die Hände berühren deine Augen nicht und von den Händen wird kein Druck ausgeübt. Nun lässt Du die Wärme und das angenehme Kribbeln einige Augenblicke wirken.

#### Bauch und Becken-Atmung

Schau, dass du mit jedem Atemzug tief in den Bauch und dein Becken atmest. Das geht in der Regel einfacher, wenn du durch den Mund atmest. Achte darauf, dass die Luft nicht im Brustkorb hängen bleibt. Um das zu üben kannst du verschiedenen Atemtechniken anwenden, die du einüben musst, damit du sie in einer Stresssituation wie einer Klausur sofort anwenden kannst.

#### Die „4x4x4-Methode“

Eine ganze einfache Methode, mit der angeblich sogar die „Marines“ aus den USA trainieren, geht so: Du atmest vier Sekunden lang durch die Nase tief ein und dann vier Sekunden lang durch den Mund aus. Das machst du vier Minuten lang. Am besten du stellst dir den Timer in deinem Handy (Flugmodus!) auf vier Minuten (aber natürlich nicht während der Klausur).

#### Die „4x4x6x10-Methode“

Sie ist ähnlich zur vorigen Übung. Man kann sie am besten im Bett vor dem Einschlafen üben. Du atmest vier Sekunden lang durch die Nase tief ein, dann hältst du den Atem 4 Sekunden an und dann atmest du langsamer, nämlich 6 Sekunden lang, durch den Mund aus. Das Ganze machst du mindestens zehn Mal hintereinander.

#### Wechselseitige Atmung

Diese Übung stammt aus dem Yoga, wird aber dort in den verschiedensten Richtungen verwendet. Verschließe mit dem kleinen Finger das linke Nasenloch. Atme nun tief durch das rechte Nasenloch ein und zähle dabei im Sekundenrhythmus bis 4. Verschließe jetzt mit dem Daumen das rechte Nasenloch und halte den Atem 1-4 Sekunden lang an. Öffne das linke Nasenloch und atme 4-8 Sekunden lang aus. Je länger du ausatmest, desto besser.

#### Die „Strohalm-Atmung“

Spitze ganz unauffällig die Lippen. Stelle dir vor, du hast einen Strohhalm im Mund. Gerne kannst du dabei die Augen schließen und dir eine schöne Umgebung vorstellen. Atme nun fünf Mal hintereinander durch den Mund ein und aus. Wenn du allein bist, kannst du ein Schlüpf-Geräusch machen.

**Siehe dazu auch die Videos und Audios unter:** <https://schulseeelsorge-evangelisch.de/calmdowntutorials/>

10

