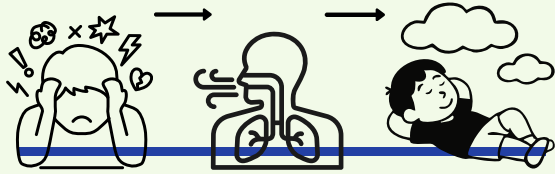


breathe

Einfach mal durchatmen



Klar, der Schulalltag ist oft nervig und anstrengend. Ständig will jemand etwas und immer wieder ist Chaos im Kopf und in den Gefühlen. Es sind viele Nervensysteme auf engem Raum und stressen sich gegenseitig.

Was wenn es ein paar ganz einfache Dinge gebe, Dir das Leben leichter zu machen? **Dein Atem kann das.**

Box Breathing

4 Sek. einatmen
4 Sek. Luft anhalten
4 Sek. ausatmen
4 Sek. Luft anhalten
> **reguliert und fokussiert.**

**UND NÄCHSTES MAL
WENN DU ANGST
ODER STRESS HAST:**



Physiologischer Seufzer

zwei kurze Einatmungen durch die Nase, eine lange Ausatmung durch den Mund, gerne mit Geräusch
> **reduziert akuten Stress schnell**

Info-Box

Die Atmung ist eine der wenigen Körperfunktionen, die sowohl automatisch vom Nervensystem als auch willentlich gesteuert werden kann. Damit bildet sie eine direkte Schnittstelle zwischen bewusstem Verhalten und dem autonomen Nervensystem.

Das autonome Nervensystem besteht vereinfacht gesagt aus zwei Gegenspielern:

Sympathikus: aktiviert den Körper für Leistung, Aufmerksamkeit (Kampf oder Flucht)

Parasympathikus: fördert Ruhe, Regeneration und Erholung (Ruhe und Verdauung)

Die Art der Atmung beeinflusst, welcher dieser Bereiche stärker aktiv ist.

Schnelle Atmung und Fokus auf Einatmung > mehr Sympathikus.

Langsame Atmung und Fokus auf Ausatmung > mehr Parasympathikus.

**Verbinde die Atmung mit Bewegung für noch schnellere Entspannung.
Frag deine Lehrkraft, wie das gehen kann oder probiere, was sich gut anfühlt.**

Deine Atmung ist immer bei dir.

STEFANIESCHNIER.DE

