

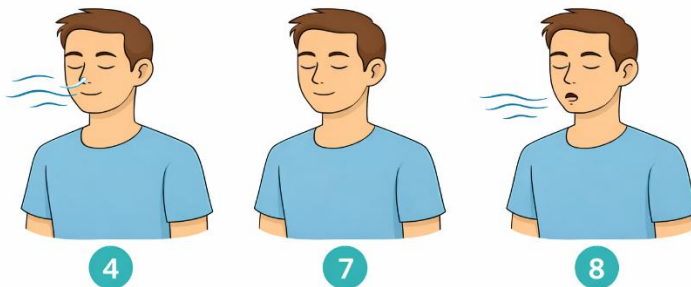
Die 4-7-8-Atemtechnik

Eine kurze Übung zum Beruhigen und Runterfahren

Diese Atemtechnik hilft, das Nervensystem zu beruhigen und den Körper aus dem Stressmodus zu holen. Sie eignet sich besonders gut bei innerer Unruhe, Anspannung oder vor dem Einschlafen.

So geht's:

- 1. Machen Sie es sich bequem.**
Setzen oder legen Sie sich entspannt hin. Lassen Sie Schultern und Kiefer locker werden.
- 2. Atmen Sie ruhig durch die Nase ein.**
Zählen Sie dabei innerlich bis **4**.
- 3. Halten Sie den Atem sanft an.**
Zählen Sie ruhig bis **7** – ohne Druck.
- 4. Atmen Sie langsam durch den Mund aus.**
Zählen Sie dabei bis **8**.
Stellen Sie sich vor, Sie lassen mit dem Ausatmen Spannung los.



- 5. Wiederholen Sie die Übung.**
Führen Sie diesen Atemrhythmus **4 bis 8 Mal** durch – in Ihrem eigenen Tempo.

Hinweise

- Atmen Sie **ruhig und ohne Anstrengung**.
- Wenn Ihnen die Zählzeiten zu lang erscheinen, verkürzen Sie sie leicht.
- Wichtig ist der **gleichmäßige Rhythmus**, nicht das exakte Zählen.

© 2026 Insight – Beratung, Coaching, Supervision · www.insight-coaching.org ·

- **Alle Rechte vorbehalten.**