

Du bist beim Lernen schnell abgelenkt oder fühlst dich unruhig oder gestresst?

Deine Gedanken kreisen und du bist nervös?

Die folgenden zwei Atemtechniken können dir dabei helfen, wieder **den Fokus** zu finden.



So funktioniert die «Box-Atmung» ■

- 4 Sekunden einatmen
- 4 Sekunden Atem anhalten
- 4 Sekunden ausatmen
- 4 Sekunden Atem anhalten

Wiederhole die Übung 4 Minuten lang. Stell dir für diese Zeit einen Timer.

Tipp: Wenn du dein Smartphone als Timer benutzt, stell es in den Flugmodus, damit du nicht abgelenkt wirst.

So funktioniert die «4-7-Methode» 🌿

- 4 Sekunden einatmen
Atme langsam ein und zähle dabei bis vier.
- 7 Sekunden ausatmen
Atme langsam aus und zähle dabei bis sieben.
- 2 Sekunden warten
Warte kurz, bevor du wieder einatmest.

Wiederhole den Ablauf ein paar Mal ganz in deinem Tempo. Die längere Ausatmung hilft dabei den Körper zu beruhigen und zu entspannen.

Quelle: www.feel-ok.ch; Uni Graz

Bereit? Los geht's!

Noch Fragen? Dann melde dich bei der Sozialberatung KSB via myGBS, Teams oder E-Mail.