

### **Übungsanweisung zur Atemtiefenentspannung**

Mit der Atemtiefenentspannung lässt sich die Sauerstoffzufuhr verringern und somit Angstzuständen und Anspannungen relativ schnell entgegenwirken. Sie dient demnach der spontanen Entspannung und hilft Angstgefühle bewusst zu kontrollieren.

Atme gleichmäßig tief ein und aus und wieder ein. Halte den Atem etwa acht Sekunden an. Atme nun langsam aus und wieder tief ein. Halte den Atem wieder für acht Sekunden an. Atme nun langsam aus und wieder tief ein. Wiederhole diese Atemübung mehrmals am Tag für die Dauer von jeweils drei Minuten. Diese Atemübung sollte insbesondere vor dem Schlafengehen und unmittelbar nach dem Aufstehen regelmäßig eingesetzt werden. Bereits nach wenigen Tagen lassen sich die ersten Erfolge erzielen, sodass du dich deutlich entspannter fühlst.