Weg vom Gedankenkarussell



Dauer 10 Minuten oder mehr

Wichtig
- Gedanken dürfen kommen und gehen
- kein Druck, «abschalten» zu müssen
- freundlich mit dir selbst bleiben

Wirkung
- beruhigt den Geist
- reduziert Stress
- fördert innere Klarheit

Mein Hinweis für dich Du musst deine Gedanken nicht stoppen – ein Atem hilft dir Abstand zu gewinnen.

Für wen geeignet:
In Stresssituationen, Grübeln oder allgemeine Unruhe oder Schlaflosigkeit.

Ziel der Übung:
Den Fokus vom Denken zurück zum Atem bringen.

So geht's:
1. Smartphone weglegen.
   Suche einen ruhigen und ungestörten Platz.
2. Setze oder lege dich bequem hin.
3. Atme ruhig durch die Nase ein und aus.
4. Richte deine Aufmerksamkeit auf deinen Atem.
5. Zähle beim Einatmen bis 3 und beim Ausatmen bis 4.
6. Wenn Gedanken kommen, kehre sanft zum Atem zurück.

Haben Sie Fragen oder benötigen Sie Unterstützung? Ich bin gerne für Sie da. Nehmen Sie Kontakt mit mir auf.

ATEM FOCUS

Dufourstrasse 147, 8008 Zürich, 078 637 94 30
www.atem-focus.ch, info@atem-focus.ch