

### **Stress ausbalancieren statt loslassen**

Stress einfach loszulassen gelingt oft nicht, denn er ist Teil deines komplexen Lebens. Viel wirkungsvoller ist es, aktiv für Ausgleich, Ruhe und Erholung zu sorgen, um die innere Balance wiederherzustellen. So entsteht ein stabiles Gleichgewicht zwischen Anspannung und Entspannung, das Körper und Geist unterstützt. Kleine Pausen und bewusste Atemübungen helfen, diese Balance immer wieder neu zu finden. So kannst du Stress effektiv managen und deine Lebensqualität nachhaltig verbessern.

### **Übung – 4-2-4-Atmung**

Stress entsteht aus vielfältigen Anforderungen – diese bewusste Atemführung\* hilft dir dabei, das Nervensystem zu beruhigen, den Geist zu fokussieren und ins Gleichgewicht kommen.

#### **1. Vorbereitung**

Finde einen Moment der Ruhe und schau, dass du während dieser Zeit ungestört bist. Setze oder lege dich nun bequem hin.

#### **2. Einatmen – 4 Sekunden**

Atme tief und gleichmäßig durch die Nase ein. Zähle dabei bis 4.

#### **3. Atem halten – 2 Sekunden**

Halte den Atem sanft an. Zähle dabei bis 2.

#### **4. Ausatmen – 4 Sekunden**

Atme langsam und vollständig durch den Mund oder die Nase aus. Zähle dabei bis 4.

#### **5. Wiederholung**

Wiederhole diesen Zyklus mehrmals. Lass den Atem sanft und gleichmäßig fließen.

Dauer: ca. 5 Minuten, täglich

Hinweis: 10 Minuten sind ideal, um Ruhe und Ausgeglichenheit noch mehr zu fördern.

*\*Atemführung bezeichnet die bewusste Lenkung des Atemrhythmus, um Körper und Geist zu regulieren und innere Ruhe zu fördern.*



## Wissenschaftlicher Fakt

Gleichmäßige, langsame Atemrhythmen fördern die Aktivierung des Parasympathikus, senken den Blutdruck, verbessern die Herzfrequenzvariabilität und unterstützen dadurch eine bessere Regulation von Stress und Emotionen – zentrale Faktoren für Resilienz und innere Balance.

*(Bernardi et al., 2001, Cardiovascular Research)*

## Emotionen im Alltag bewusst regulieren

Die 4-2-4-Atmung ist ein einfacher Weg, inmitten von Anspannung wieder in Kontakt mit dir selbst zu kommen. Durch den ruhigen, gleichmäßigen Rhythmus entsteht ein inneres Gleichgewicht, das sich oft schon nach wenigen Atemzügen bemerkbar macht. Diese Übung wirkt wie ein Anker. Sie hilft dir, dich aus Gedankenkarussellen zu lösen und ins Hier und Jetzt zu kommen. Besonders in stressreichen Momenten unterstützt dich diese Atemführung dabei, handlungsfähig, ruhig und klar zu bleiben, anstatt automatisch in Reaktion zu gehen. Je regelmäßiger du übst, desto schneller stellt sich dieser Effekt ein.

- reguliert das Nervensystem
- senkt Stresslevel und Anspannung
- fördert innere Ruhe und Ausgeglichenheit
- steigert Konzentration und Klarheit
- unterstützt emotionale Selbstregulation
- verbessert Schlafqualität
- stärkt Resilienz und Erholungsfähigkeit
- wirkt sofort und ist überall anwendbar

## Finde zurück in deine innere Mitte

Gönn dir täglich kleine Atempausen. Probiere die Übung gleich aus – nimm dir jetzt einen Moment und spüre, wie Stille, Gelassenheit und Klarheit mit jedem Atemzug wachsen.

Wenn du lernen möchtest, wie du deine innere Balance stärkst und mehr Ruhe in dein Leben bringst, begleite ich dich gern – schreibe mir einfach.

– *deine Coachin Jana*

