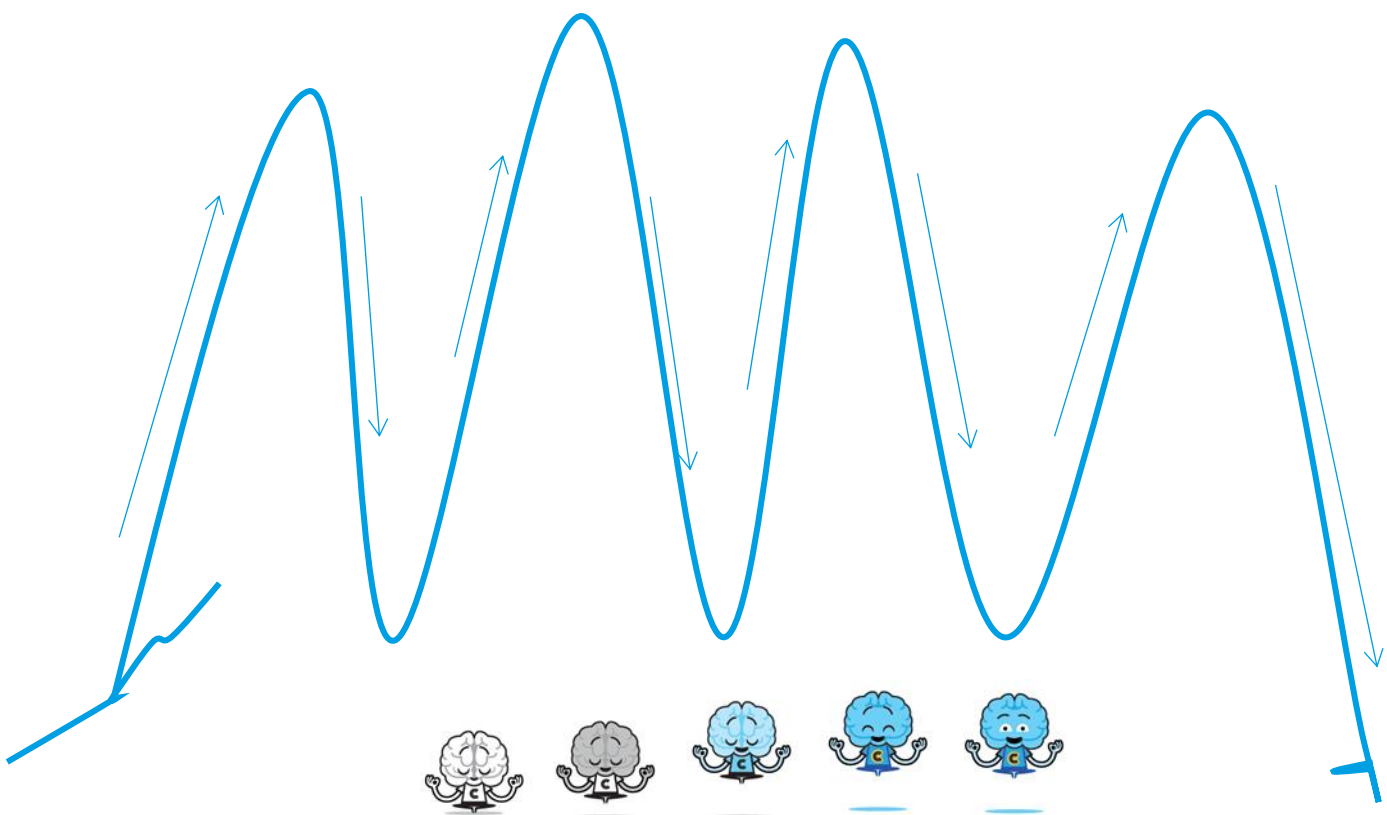


# ARBEITSBLATT – AUFGABE 2D

## Die Bergatmung

Das hier ist eine Übung, die du jedes Mal machen kannst, wenn du dich beruhigen musst und dein Herz und deinen Atem verlangsamen musst, wenn du ein bisschen Angst hast, wenn du dich schüchtern fühlst, wenn du zögerst, etwas zu tun...

1. Du hast festgestellt, dass deine Angst in ihrer Intensität variieren kann. Wenn sie stark ist, atmest du normalerweise ziemlich unruhig und in kleinen, schnellen Zügen. Diese Atmung erhöht jedoch dein Angstgefühl.
2. Eine langsame und tiefe Atmung ist also der erste Schritt, um dein Gefühl zu mildern. Und das ist praktisch, denn die hast du immer dabei!



3. Folge mit deinem Finger oder deinen Augen dem Verlauf der Berge in Pfeilrichtung.
4. Du atmest langsam ein, wenn der Pfeil hinaufzeigt, und tief, um ausreichend Luft zu holen.
5. Wenn der Pfeil hinunterzeigt, atmest du ruhig die Luft aus deiner Lunge aus. Wenn du bei dem langen Pfeil am Ende der Berge angekommen bist, nimm dir Zeit, ganz auszuatmen, um die ganze Luft aus deiner Lunge ausströmen zu lassen.
6. Wiederhol die Übung langsam, mindestens dreimal.
7. Du merkst, dass deine Atmung nach und nach deine Angst mindert. Und das funktioniert auch bei anderen unangenehmen Gefühlen...