

Atemarbeit und Umgang mit Stress

Fühlen Sie sich atemlos?
Haben Sie das Gefühl Sie rennen der Zeit hinterher?
Bleibt Ihnen die Luft weg?
Fühlen Sie sich ausser sich?
Stehen Sie neben sich?

Sie kennen die Situation, dass Sie ungeduldig irgendwo warten – vor dem Lift, dem Rotlicht, an der Bushaltestelle, in der Schlange an der Kasse – und dabei müssten Sie schon längst zu Hause oder bei Arbeit sein.

Das erzeugt eine grosse Spannung in Ihrem Organismus. Das vegetative Nervensystem reagiert darauf und die Atmung wird flacher und schneller. Sie erleben sich nervös, angespannt und unruhig. Dauert dieser Zustand über längere Zeit an, wirkt sich das unweigerlich auch auf Ihr Gemüt und Ihre Gedanken aus. Es entsteht ein Kreislauf, der viel Energie bindet und Ihre Lebenskraft und Lebensfreude einschränkt.

Die Atemarbeit nach Ilse Middendorf bietet viele unmittelbare praktische Hilfen an. Das bewusste Wahrnehmen des eigenen Atems und des Körpers hilft, zu sich zu kommen. Allein dadurch wird meistens schon eine Veränderung spürbar. Die Atemarbeit und besonders die Einzelbehandlung ist sehr erholsam und schult das Gespür für die Balance zwischen Arbeit und Regeneration.

Übungen für den Alltag

Entschleunigen Sie ihr Tempo! Nehmen Sie ein paar Atemzüge bewusst wahr, bevor Sie das Telefon abnehmen, den Arbeitsplatz betreten, zur nächsten Sitzung gehen, sich Ihrem quengelnden Kind zuwenden...

Bewegung baut Spannung ab! Nehmen Sie die Treppe statt den Lift. Spüren Sie Ihre Kraft und Energie, das kraftvolle Auftreten mit den Füßen. Nehmen Sie Ihren Atem wahr. Er ist vermutlich angeregt und deutlicher geworden.

Dehnen und räkeln Sie sich genüsslich, wenn Sie müde sind oder eine Denkpause brauchen. Lassen Sie das Gähnen zu. Lassen Sie sich anschliessend einen Moment Zeit und nehmen Sie Veränderungen in Ihrer Befindlichkeit wahr.