



SOFORTHILFE

Blitzschnell entspannen mit diesen Methoden

#01

Notfallinstrument Atmung: Das physiologische Seufzen

Diese Atemtechnik beruhigt dich in Sekunden – und sie ist wissenschaftlich belegt.

1. Atme tief durch die Nase ein.
2. Bevor du ausatmest, atme ein zweites Mal tief ein – so viel wie möglich.
3. Atme langsam durch den Mund wieder aus.

Der Effekt: Dein Puls sinkt, deine Sauerstoffversorgung verbessert sich. Du wirst ruhiger.

#02

Dein Freund der Vagusnerv: So stimulierst du ihn

Der Vagusnerv steuert Atem- und Herzfrequenz und hilft so, dein Stresslevel zu senken.

So stimulierst du ihn in wenigen Schritten:

1. Dusche kalt.
2. Lege dich auf eine Akupressurmatte.
3. Massiere Hals und Ohren.
4. Verlangsame deine Atmung.
5. Klopfe sanft auf deine Brust.

#03

Mach's wie die Navy SEALs: Box Breathing

Die Atemtechnik hilft dir, in stressigen Situationen fokussiert zu bleiben.

So geht es:

1. Setze dich bequem hin und schließe deine Augen. Notfalls geht auch stehen.
2. Atme langsam und tief durch die Nase ein und zähle in Gedanken bis vier.
3. Halte deinen Atem und zähle langsam bis vier.
4. Atme langsam vier Sekunden lang aus.
5. Wiederhole diese Schritte mindestens dreimal.

#04

Lass los: Mit Progressiver Muskelrelaxation (PMR)

So geht es:

1. Setze dich entspannt hin, schließe die Augen.
2. Atme ruhig ein und aus.
3. Balle eine Hand zur Faust und halte die Spannung 10 Sekunden.
4. Atme aus und löse die Anspannung für 30 Sekunden.
5. Spüre den Unterschied zwischen Anspannung und Entspannung.
6. Wiederhole die Übung für weitere Muskelgruppen.