

Welche Atemübung passt zu meinem Seminar?

Entscheidungshilfe für Trainer:innen und Coaches

Nicht jede Atemübung ist gleich. Dieses Mini-PDF hilft dir, Atemmethoden nach Ziel, Intensität und Seminartauglichkeit einzuordnen - damit du nicht einfach irgendeine Technik auswählst, sondern die passende.

Darum lohnt sich der Download:

- Du erkennst auf einen Blick, wie intensiv eine Atemmethode ist.
- Du siehst, wofür sie im Seminar typischerweise geeignet ist.
- Du kannst niedrigschwellige Methoden von intensiver Atemarbeit unterscheiden.
- Du bekommst eine klare Auswahlhilfe statt einer beliebigen Übungssammlung.

Grundregel: So wenig Eingriff wie möglich - so viel Struktur wie nötig.

1. Niedrigschwellige Atemmethoden

Für Fokus, Ankommen und ruhige Übergänge

Atem beobachten

Sehr niedrig

Typisch für: Ankommen, Aufmerksamkeit, Körperwahrnehmung

Seminarkontext: Sehr gut geeignet
Gut zu wissen:

Nichts muss verändert werden. Ideal für skeptische Gruppen und kurze Übergänge.

Ausatmungen zählen

Niedrig

Typisch für: Fokussierung, Sammelphasen, Übergänge

Seminarkontext: Sehr gut geeignet
Gut zu wissen:

Wenige Atemzüge reichen. Es soll keine Konzentrationsprüfung werden.

Langsames Atmen

Niedrig - mittel

Typisch für: Ruhiger Übergang, Selbstregulation

Seminarkontext: Gut geeignet
Gut zu wissen:

Kein starres Idealt tempo. Komfort geht vor Sekundenangaben.

Ausatmung verlängern

Niedrig - mittel

Typisch für: Ruhiger werden, Atemtempo reduzieren

Seminarkontext: Gut geeignet
Gut zu wissen:

Nicht behaupten, eine feste Ratio schalte automatisch den Parasympathikus ein.

2. Strukturierte Atemmethoden

Mehr Führung - deshalb genauer auf Komfort und Wahlfreiheit achten

Gleichmäßiger Atemrhythmus

Niedrig - mittel

Typisch für: Rhythmus, Struktur, Konzentration

Seminarkontext: Gut geeignet
Gut zu wissen:

Die Struktur soll unterstützen, nicht zu einer Leistungsvorgabe werden.

Box Breathing

Mittel

Typisch für: Strukturierte Fokussierung, bewusste Regulation

Seminarkontext: Bedingt gut geeignet
Gut zu wissen:

Atempausen optional halten. Bei Luftnot oder Unruhe verkürzen oder weglassen.

Summatmung

Niedrig - mittel

Typisch für: Stimme, Ausatmung, Körperwahrnehmung

Seminarkontext: Gut geeignet
Gut zu wissen:

Atem, Klang und Vibration verbinden. Keine weitreichenden Gesundheitswirkungen versprechen.

Atem + Bewegung

Niedrig - mittel

Typisch für: Bewegungspause, Aufrichtung, Übergänge

Seminarkontext: Sehr gut geeignet
Gut zu wissen:

Für viele Gruppen zugänglicher als reine Atemarbeit, weil Bewegung mitträgt.

3. Wenn Atemarbeit intensiver wird

Je stärker die Atmung verändert wird, desto wichtiger werden Setting und Qualifikation.

Kurze Atempause

Mittel

Typisch für: Atemrhythmus wahrnehmen, strukturieren

Seminarkontext: Mit Vorsicht geeignet
Gut zu wissen:

Nur solange es angenehm bleibt. Nicht verlängern und nie zum Wettbewerb machen.

Längere Atemretention

Mittel - hoch

Typisch für: Spezifisches Atemtraining, Selbsterfahrung

Seminarkontext: Eher nicht geeignet
Gut zu wissen:

Für normale Seminarziele gibt es fast immer eine weniger intensive Alternative.

Schnelles / tiefes Breathwork

Hoch

Typisch für: Intensive körperliche oder emotionale Erfahrung

Seminarkontext: Nicht als normale Seminarübung
Gut zu wissen:

Schwindel, Kribbeln oder Benommenheit sind kein Gütesiegel und kein Ziel.

Wim-Hof-Atemtechnik®

Hoch

Typisch für: Spezifisches markengebundenes Atem- und Kältetraining

Seminarkontext: Nicht spontan einsetzen
Gut zu wissen:

Keine Schritt-für-Schritt-Anleitung. Beispiel für intensive Atemarbeit.

4. Der Variadu-Atemcheck

Fünf Fragen vor jeder Atemübung

- 1 Ziel** Was soll sich methodisch verändern: Aufmerksamkeit, Ruhe, Körperwahrnehmung, Stimme oder etwas anderes?
- 2 Eingriff** Beobachtet die Person nur oder veränderst du Atemtempo, Atemtiefe oder Atempausen deutlich?
- 3 Intensität** Kann Schwindel, Luftnot, starke Erregung oder eine deutlich veränderte Wahrnehmung entstehen?
- 4 Setting** Passt diese Intensität zu einem normalen Seminar und zu deiner eigenen Qualifikation?
- 5 Alternative** Gibt es eine weniger invasive Methode, die dasselbe Ziel erreicht?

Merksatz: Nicht: „Welche Atemübung kenne ich?“
Sondern: „Welche Atemintervention passt zu Ziel, Gruppe und Setting?“

5. Sicher und professionell anleiten

Ein kompakter Spickzettel für den Seminareinsatz

Gut formuliert

- „Beobachte deinen Atem, ohne etwas verändern zu müssen.“
- „Wenn es angenehm ist, lass die Ausatmung etwas länger werden.“
- „Wenn dir schwindelig wird, hör auf und atme wieder normal.“

Besser vermeiden

- „Wir schalten jetzt den Vagus an.“
- „Schwindel zeigt, dass es funktioniert.“
- „Diese Atmung resetet dein Nervensystem.“

Wenn Teilnehmende keine Lust auf Atemarbeit haben

Nicht überzeugen. Biete eine Alternative an: Atem einfach beobachten, ruhig sitzen, kurz aufstehen oder sich bewegen. Niemand muss Atemtempo, Atemtiefe oder Atempausen bewusst verändern.

Für skeptische Gruppen: „Wir machen eine Minute Aufmerksamkeitswechsel über den Atem.“