Atemviereck

Den eigenen Takt finden – mit oder ohne Pausen

Anleitung, Übungsprotokoll und Plan zum Box-Breathing



So setzt du das Material ein

Leite Box-Breathing im Kurs einmal mit kurzem Takt an. Danach tragen die Teilnehmenden den ersten Tag ins Protokoll auf Seite 3 ein und nehmen den Bogen für eine Übungswoche mit. Den Plan auf Seite 4 füllen sie am Ende der Woche aus.

Inhalt

So geht das Viereck ..... Seite 2
Meine Übungswoche ..... Seite 3
Mein Atemplan ..... Seite 4

So geht das Viereck

Kopiervorlage zum Mitgeben. Beginnen Sie mit drei Sekunden pro Seite. Zu lang? Zwei Sekunden. Zu leicht? Vier. Ohne Pausen: 3-0-3-0.

1

Ankommen

Aufrecht sitzen, Schultern locker, ein paar normale Atemzüge.

2

Im Viereck atmen

Ein – Halten – Aus – Halten, je drei Sekunden. Beim Halten nichts pressen. Fünf Runden.

3

Ausklingen

Normal weiteratmen und spüren, wie sich der Körper anfühlt.

Ohne Pausen üben

Wenn das Halten eng macht, lassen Sie die Pausen weg. Wer eine Erkrankung hat oder in Behandlung ist, klärt Atemübungen mit Anhalten mit Ärztin oder Arzt. Schwindel heißt: kürzer und weniger tief.

Meine Übungswoche

Kopiervorlage zum Mitgeben. Einmal am Tag, drei bis fünf Runden. Anspannung von 1 (ruhig) bis 10 (angespannt).

Tag	Mein Takt	Vorher	Nachher	Was mir aufgefallen ist
Tag 1				
Tag 2				
Tag 3				
Tag 4				
Tag 5				
Tag 6				
Tag 7				

Mein Atemplan

Kopiervorlage zum Mitgeben. Nach einer Woche: Welche Version passt zu mir?

Mein Starttakt, mit oder ohne Pausen

Hier nutze ich das Viereck

Meine Alternative, wenn das Halten nicht guttut

Vor aktiven Aufgaben atme ich lieber so