

Mein Atem- Tagebuch

Bauchatmung, 4-7-8 und Wechselatmung in den Alltag bringen.

S A R I N A K R Ö G E R
E R N Ä H R U N G S B E R A T U N G · B E W E G U N G · S T R E S S
M A N A G E M E N T

Atem als **Werkzeug.**

Atmung ist der schnellste Weg ins Parasympathikus. 5 Minuten morgens, 5 Minuten abends — und nach zwei Wochen merkst du den Unterschied. Dieses Worksheet hilft dir, dranzubleiben.

D I E 3 T E C H N I K E N

- Bauchatmung: Grundlage, täglich.
- 4-7-8-Atmung (4-2-8-2): vor stressigen Momenten oder vor dem Schlafen.
- Wechselatmung: mittags für Klarheit.

Konstanz vor Intensität.

Hake ab, was du gemacht hast. Trage Notiz ein, wenn etwas auffiel.

Tag	Morgens 5 Min	Abends 5 Min	Wie ging es mir? (1–10)
Mo W1	☐	☐	
Di W1	☐	☐	
Mi W1	☐	☐	
Do W1	☐	☐	
Fr W1	☐	☐	
Sa W1	☐	☐	
So W1	☐	☐	
Mo W2	☐	☐	
Di W2	☐	☐	
Mi W2	☐	☐	
Do W2	☐	☐	
Fr W2	☐	☐	
Sa W2	☐	☐	
So W2	☐	☐	

Was bewirkt der Atem?

Welche Technik passt am besten zu mir?	Wann setze ich sie ein?

Wo im Alltag merke ich eine Veränderung nach 2 Wochen Praxis?

4 - 7 - 8 - A T M U N G (S O F O R T)

4 Sek einatmen durch die Nase

7 Sek halten

8 Sek ausatmen durch den Mund (leises Shhh)

4 Runden. Wirkt sofort.