



## Tipps für das Arbeiten im Homeoffice

### Anlage: Atemübungen

Nichts beeinflusst und entspannt so schnell unser vegetatives Nervensystem, wie unsere bewusste Atmung.

Gönnen Sie sich 5 Minuten ungestörte Zeit. Nehmen Sie eine bequeme Sitzhaltung ein. Dabei sollten die Füße geerdet, die Wirbelsäule aufgerichtet und der Brustkorb geöffnet und weit sein. Schließen Sie die Augen. Beobachten Sie für einige Atemzüge ganz entspannt Ihren Ein- und Ausatem, ohne ihn zu bewerten oder zu verändern. Entspannen Sie Ihre Gesichtsmuskeln, Ihren Unterkiefer und Ihre Schultern.

4-4-4-4 Technik:

Atmen Sie für „4 Zeiten“ ein (4 Zeiten = immer gedanklich von 1-4 zählen), halten Sie den Atem für 4 Zeiten an, atmen Sie 4 Zeiten aus, halten Sie den Atem wieder für 4 Zeiten an...und atmen wieder 4 Zeiten ein ...

Wiederholen Sie diese Übung mindestens 3 x.

4-4-6-4 Technik:

Atmen Sie für „4 Zeiten“ ein (4 Zeiten = immer gedanklich von 1-4 zählen), halten Sie für 4 Zeiten an, atmen Sie 6 Zeiten aus (Lunge vollständig leeren), halten Sie wieder den Atem für 4 Zeiten an.....und wieder von vorne beginnen.

3 Wiederholungen.

Konzentrieren Sie sich bei beiden Übungen auf eine gleichmäßige Atmung und ein gleichmäßiges Zählen.