

## 3-Minuten-Atemraum / Innehalten / Stopp Methode

Diese Übung zeichnet sich dadurch aus, dass sie in **stressigen Situationen** genutzt werden kann um wieder mehr Klarheit zu bekommen.

Eine freundliche Haltung sich selbst gegenüber verstärkt die Wirkung der Übung.

### 1. **Stopp - Aufhören**

Ich beende innerlich alles, was vorher war und komme zur Ruhe.

### 2. **Entspannte Haltung**

einnehmen, so gut es gerade möglich ist.

### 3. **Körper wahrnehmen**

Was spüre ich gerade? Füße auf dem Boden spüren, Wie ist das Gewicht verteilt?

### 4. **Atem wahrnehmen**

Wie ist mein Atem gerade? Wo nehme ich meinen Atem wahr?

### 5. **Stimmung wahrnehmen**

Wie geht es mir? Was nehme ich gerade wahr?

### 6. **Entschluss**

Wie geht es jetzt weiter? Wie möchte ich meinen Tag fortsetzen?



Bilder: pixabay

„Zwischen Reiz und Reaktion gibt es einen Raum.

In diesem Raum haben wir die Freiheit und die Macht,  
unsere Reaktionen zu wählen.

In unseren Reaktionen liegen unser Wachstum und unsere Freiheit.“

(Viktor E. Frankl)