

4-7-8-Atemtechnik

Du bist im gelben oder roten Bereich und möchtest wieder mehr Ruhe und Gelassenheit

Anleitung:

Atme tief durch die Nase ein und zähle dabei bis **4**.

Halte den Atem an und zähle bis **7**.

Atme langsam und vollständig durch den Mund aus, zähle dabei bis **8**.

Wiederhole dies 4–6 Mal.

Wann hilfreich: Vor dem Einschlafen, in stressigen Momenten oder zur Beruhigung nach Konflikten.

Tipp: Du kannst diese Atmung perfekt in deiner Einschlafbegleitung anwenden! Dadurch fährst du runter und das Geräusch „PFFH“ bei der Ausatmung klingt für dein Kind wie ein leises weißes Rauschen. Stelle dir vor, wie deine Atmung wie ein Wellenrauschen klingt und dein Herz im ruhigen Rhythmus mit deinem Kind schlägt.

Box-Breathing (Quadratatmung)

Du bist im gelben oder roten Bereich und möchtest mehr Fokus und Ruhe finden.

Anleitung:

Atme langsam durch die Nase ein und zähle dabei bis **4**.

Halte den Atem an und zähle bis **4**.

Atme langsam durch den Mund aus und zähle bis **4**.

Halte den Atem erneut an und zähle bis **4**.

Wiederhole dies für 5 Minuten. Stelle dir dabei ein Quadrat vor, welches du abgehst.

Wann hilfreich: In hektischen Situationen oder bei Nervosität, bei ansteigendem Stress deines Kindes um reguliert zu bleiben.

Wechselatmung

Du möchtest mehr Fokus oder Energie, du möchtest dein Kind weiter gelassen begleiten.

Anleitung:

Setze dich bequem hin und halte mit dem rechten Daumen dein rechtes Nasenloch zu.

Atme langsam durch das linke Nasenloch ein.

Schließe dann mit dem rechten Ringfinger das linke Nasenloch und öffne das rechte.

Atme durch das rechte Nasenloch aus.

Atme durch das rechte Nasenloch wieder ein, schließe es, und atme durch das linke aus.

Wiederhole diesen Zyklus für 5–10 Minuten.

Wann hilfreich: Bei Unruhe, Müdigkeit oder wenn du einen klaren Kopf brauchst.