

Den Puls verlangsamen

Wieder einmal auf 180? An unserem Puls erkennen wir nicht nur, wie aufgeregt, wütend oder entspannt wir sind. Mit unserem Atem können wir unseren Puls auch so beeinflussen, dass wir ruhiger werden.

Gehen Sie an einen Ort, an dem Sie nicht gestört werden.

Setzen Sie sich entspannt hin und konzentrieren Sie sich ganz auf Ihren Körper.

Legen Sie Ihre Hände so zusammen, dass sich alle Fingerspitzen berühren: Daumen gegen Daumen, Zeigefinger gegen Zeigefinger, Ringfinger gegen Ringfinger.

Drücken Sie ihre Fingerspitzen leicht zusammen und konzentrieren Sie sich auf Ihren Puls in den Fingerspitzen. Haben Sie Geduld, Je öfters Sie diese Übung machen, umso besser können Sie Ihren Puls „hören“.

Atmen Sie beim Drücken gleichmäßig durch die Nase ein und durch den Mund aus.

Konzentrieren Sie sich vor allem auf das Ausatmen. Zählen Sie beim Ausatmen bis auf 10, bevor Sie wieder einatmen.

Sie spüren, wie Ihr Puls und Sie mit jedem Ausatmen ruhiger werden.

Machen Sie die Übung drei bis fünf Minuten lang. Versuchen Sie, so wenig wie möglich auf die Uhr zu sehen.

Diese Atemtechnik benötigt ein wenig Übung und Geduld, bis sie optimale Wirkung zeigt. Aber wer Sie beherrscht, kann innerhalb kurzer Zeit tief entspannen.