

Übung während des (Arbeits-)Tages

Werde Dir auch während des Tages regelmäßig Deiner eigenen Empfindungen bewusst. Die folgende kurze Übung hat sich dazu bewährt:

Nimm wieder eine aufrecht-entspannte Körperhaltung ein und schließe die Augen, wenn es für Dich angenehm ist. Ansonsten halte dieses leicht geöffnet und senke den Blick.

Nimm Dir einen Augenblick Zeit, hineinzuspüren und Körper, Emotionen sowie auch Gedanken ganz bewusst zu empfinden. Nimm ganz bewusst wahr, was in diesem Moment da ist, und spüre in diesen Moment hinein. Versuche das, was da ist, nicht zu bewerten oder nimm Deine Bewertungen ebenso bewusst wahr. Nimm Dir einige Momente Zeit und beantworte für Dich folgende 3 Fragen:

1. Wie stark ist mein Körper angespannt? (0–100 %)
2. Was ist meine im Vordergrund stehende Emotion?
3. Was sind meine im Vordergrund stehenden Gedanken?

Richte dann Deine Aufmerksamkeit für 5 Atemzüge auf Deinen Atem und vergegenwärtige Dir Deine Körperhaltung und die im Vordergrund stehenden Körperempfindungen.

Diese Übung lässt sich auch sehr gut zusammen mit dem Patienten durchführen, z. B. am Ende der Therapiestunde. Wichtig wäre in diesem Fall, dass noch genügend Zeit für eine Reflexion seitens des Patienten bleibt.

Übung nach belastenden Situationen

Gelegentlich kommt es vor, dass aus unterschiedlichen Gründen intensive Emotionen mit einem hohen Erregungsniveau ausgelöst werden. Um das Erregungsniveau relativ schnell herunterzuregulieren und sich wieder angemessen konzentrieren zu können, hat sich folgende Atemtechnik bewährt:

1. Schritt: langes, langsames und tiefes Ausatmen durch den Mund aus dem Bauch heraus; so lange bzw. so weit, wie die Bauchdecke zurückgezogen werden kann (auch bis in das expiratorische Reservevolumen); Einatmen durch die Nase; fortgeschritten: mit kontrollierter Pause nach dem vollständigen Ausatmen; 5- bis 10-mal wiederholen
2. Schritt: „4 x 4 Atmung“: 4 s einatmen, 4 s Luft anhalten, 4 s ausatmen, 4 s Luft anhalten usw.; wichtig: beim Luftanhalten nicht willkürlich Druck durch Kontraktion der Oberkörpermuskulatur aufbauen; so lange wiederholen, bis sich das Erregungsniveau auf ein Level abgesenkt hat, bei dem konzentriertes Arbeiten wieder möglich ist

Es ist empfehlenswert diese Atemübung regelmäßig außerhalb einer Stresssituation zu üben, damit die Technik unter starkem Stress abrufbar ist.