

Durchführung Tag 4



Damit Du erstmal ein Gefühl für Dein normales Atemverhalten (etwa 12 bis 15 Atemzüge pro Minute) bekommst, schätze bitte Dein momentanes Aktivationsniveau auf einer Skala von 0 (sehr niedrig) bis 10 (sehr hoch) ein. Falls Dir das schwerfällt, hier einige Hinweise.

So erkennst Du ein ziemlich niedriges Erregungsniveau:

- *Du kommst Dir sehr langsam vor*
- *Du kannst Dich schlecht konzentrieren*
- *Du bist leicht ablenkbar*
- *Du langweilst Dich*
- *Du spürst keinerlei Enthusiasmus oder Begeisterung*
- *Du hast keine Geduld sowie ein Gefühl von Gleichgültigkeit und Hilflosigkeit*

So erkennst Du eine Übererregung:

- *Du redest schnell*
- *Du machst hektische Bewegungen*
- *Deine Gesichtszüge sind angespannt, insbesondere die Kiefermuskulatur*
- *Deine Körperhaltung ist angespannt*
- *Deine Gedanken sind sprunghaft*
- *Dein Tun grenzt an Aktionismus*



Dein aktuelles Aktivationsniveau auf einer Skala von 0 (sehr niedrig) bis 10 (sehr hoch):

0

5

10

Sofern Du einigermaßen entspannt bist, beginnst Du jetzt mit der aktivierenden Atemübung. Falls nicht, startest Du besser mit der beruhigenden Atemübung.

Aktivierende Atmung

Begib Dich etwas abseits des Weges, damit Dich niemand stört. Die folgende Übung ist ideal, um Kraft und Entschlossenheit für die bevorstehende Handlung zu erlangen.

Stell Dich locker hin mit einer für dich normalen Körperhaltung.

Lass Deinen Atem für sechs bis acht Atemzüge einfach normal fließen und achte auf die Wahrnehmung der Atemintensität. Du kannst auch Deinen Puls messen und notieren, um später den Unterschied genauer festzustellen:

Jetzt stellst Du Dich mit den Beinen hüftbreit hin und fokussierst Dich dabei auf die vor Dir liegende Aufgabe. Du legst Deine ganze Aufmerksamkeit auf das Einatmen und atmest fünf bis zehn regelmäßige Atemzüge kräftig durch die Nase ein und lässt nach jedem Atemzug die Luft, wie von selbst, wieder ausströmen. Die Atmung ist dabei etwas schneller als Dein normales Atemmuster.

Achtung! Hör sofort auf, wenn Dir dabei schwindelig wird und Du ins Hyperventilieren gerätst!

Nach einem ersten Durchgang lockerst Du Arme, Schultern und Oberkörper. Dann starte mit einem zweiten Durchgang.



Wenn Du mit dem zweiten Durchgang fertig bist schätze jetzt wieder Dein Erregungsniveau auf einer Skala von 0 (sehr niedrig) bis 10 (sehr hoch) ein:

0

5

10

Wenn Du auf eine gefühlte Fünf bis Sieben kommst, machst Du mit der nächsten Übung weiter.

Wenn nicht, mach einfach noch einen Durchgang. Du kannst dabei zusätzlich die Beinmuskulatur anspannen und auf den Zehen wippen.

Wie ist es jetzt? Du kannst auch nochmal den Puls messen und schauen, wie er sich im Vergleich zum Wert vor der Übung verändert hat.

Jetzt bist Du bereit für die Atem- und Visualisierungsübung

„Der wilde Bulle“

Stell Dir einen wilden Bullen vor, der bereit ist, die bevorstehende Aufgabe auf die Hörner zu nehmen.

Du senkst den Kopf etwas, dein Atem ist hörbar. Verstärke den Effekt, indem Du mit leicht gespitzten Lippen ausatmest. Du bist jetzt voller Angriffslust und Entschlossenheit.

Wenn der wilde Bulle für Dich nicht passt, visualisiere ein Bild, das Dir besser entspricht. Hauptsache, es verkörpert Deine Vitalität und Angriffslust und hilft Dir, Deine Reserven zu aktivieren.

Wie war das Gefühl für Dich?

Steig langsam aus dem Bild aus und lauf ein Stück weiter, bis sich Dein Aktivationsniveau wieder etwas normalisiert hat.

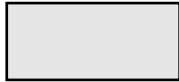


Beruhigende Atmung

Die beruhigende Atmung stimuliert den Parasympathikus, Deinen Ruhenerf.

Zuerst trainierst Du wieder Deine Innenwahrnehmung.

Stell Dich wieder locker hin mit einer für dich normalen Körperhaltung. Jetzt beobachtest Du einfach wieder Deinen Atem ohne ihn bewerten oder beeinflussen zu wollen. Du kannst auch wieder Deinen Puls messen und Dir die Zahl merken, um später den Unterschied zu registrieren:



Dann stellst Du Dich in lockerer Haltung hüftbreit hin. Jetzt zählst Du bis vier und atmest dabei gleichzeitig tief ein und doppelt so lang aus. Nach der Ausatmung machst Du eine kurze Pause um Dich noch mehr zu zentrieren. Wiederhole diesen Ablauf ungefähr fünf bis zehnmal.

Spüre nun nach, inwieweit Deine innere Anspannung nachgelassen hat. Dann machst Du bitte nochmal einen Durchgang mit fünf bis zehn Wiederholungen.

Nun schätze bitte wieder Dein momentanes Aktivationsniveau auf einer Skala von 0 (sehr niedrig) bis 10 (sehr hoch) ein:

0

5

10

Wenn Du bei einem Wert von sieben oder höher liegst, mach bitte noch einen Durchgang.

Du kannst zusätzlich beim Ausatmen durch den Mund die Lippen locker aufeinanderlegen. (Du wirst dabei ähnlich schnauben wie ein Pferd.)

Dadurch lockert sich Deine Gesichtsmuskulatur und wenn Du es länger machst auch weitere Muskeln Deines Körpers.



Jetzt kannst Du wieder Deinen Puls messen und mit dem Wert vor der Übung vergleichen. Er müsste jetzt deutlich darunter liegen:



Falls nicht, noch einen Durchgang machen.

Jetzt hast Du also zwei Atemtechniken erlernt, mit denen Du Dein Aktivationsniveau anheben oder absenken kannst.

Reality Check

Bist Du bereit für einen Reality Check? Wie im Abschnitt „Vorbereitung“ beschrieben, lade ich Dich jetzt ein, ein Gelände aufzusuchen, das Dich etwas aus der Komfortzone bringt und in leichten Stress versetzt (ohne Dich in echte Gefahr zu bringen!). Bei mir ist es z.B. eine Brücke über einen reißenden Wildbach. Ich muss da nur runter schauen und mir vorstellen ins Wasser zu fallen. Das Kopfkino reicht völlig, um mir feuchte Hände und einen erhöhten Puls zu bescheren.

Wenn Du Deins gefunden und aufgesucht hast beginne mit der Übung „Beruhigende Atmung“ und schau ehrlich, inwieweit es Dir gelingt, Dich selbst zu beruhigen.

Wenn es nicht gleich klappt, bitte nicht verzagen.

Kehre in ein Gelände Deiner Komfortzone zurück und probiere es dort. Wenn es da funktioniert, probiere es wieder etwas außerhalb deiner Komfortzone.

Vielleicht war der erste Schritt hinaus ein bisschen zu groß. Habe Geduld mit Dir. Mit der Zeit wird es klappen.



Erfolgstagebuch

Vorher:

Ist Dir bisher aufgefallen, wenn Du besonders aufgeregt warst?

Hast Du bisher ein besonders niedriges Erregungsniveau bewusst wahrgenommen?

Inwieweit konntest Du vor der Übung Dein Aktivationsniveau bewusst anheben?

Inwieweit konntest Du vor der Übung Dein Erregungsniveau bewusst beruhigen?



Nachher:

Merkst Du jetzt, wenn Du besonders aufgeregt bist?

Ja

Nein

An welchen Anzeichen merkst du jetzt, wenn Du besonders aufgeregt bist?

Was sind typische Anzeichen für ein besonders niedriges Aktivationslevel?

Wie kannst Du Dich vor einer wichtigen Aufgabe pushen?

Wodurch gelingt es Dir jetzt, Dich bei Stress gezielt selbst zu beruhigen?



Transfer und Integration

Welche Auswirkungen auf Deinen Alltag erwartest Du durch das Erlernen der beiden Atemmuster?

Aufgabe:

Übe die beiden Atemmuster regelmäßig, damit Du sie bei Bedarf jederzeit zur Verfügung hast.

Du wirst feststellen, dass dadurch deine Atmung insgesamt tiefer und entspannter wird. Mit der Zeit wirst Du auch positive Auswirkungen auf Dein Nervensystem bemerken. Es wird sich eine deutlich gelassenere innere Grundhaltung einstellen.