

Hier tackern

Dein 7-Tage



 **RESTORATIVE
BREATHING®**

BY TIMO NIESSNER

ATEMJOURNAL

Lerne deine Atmung kennen

Hier geht
es los

Wahrnehmung
steigern

Konzentration/
Schlaf/
Regeneration

Mund- vs.
Nasenatmung

Mentale
Reise

Vitale
Kapazität

Ängste
wahrnehmen

Aktivierung
vs.
Ruhe

Geschafft!

Herzlich Willkommen!

Und Glückwunsch, du bist den **ersten Schritt** gegangen um mehr über deine eigene Atmung zu erfahren. Ganz genau, **deine Atmung**, denn um dein persönliches Ziel zu erreichen solltest du wissen wie du momentan atmest und was du verbessern könntest.

Damit du **in 7-Tagen** tiefer in deine Atmung eingetaucht bist, nimm dir Zeit über die folgenden täglichen Themen zu reflektieren. Dafür musst du nicht auf einer Yogamatte sitzen, ganz im Gegenteil, versuche lieber die Themen in deinen Alltag zu integrieren.

Ob am Frühstückstisch, auf dem Fahrrad, in der Bahn oder beim Sport, **die Atmung ist allgegenwärtig**. Nutze diese Situationen also dafür um **jeden Tag** einen Schritt für dich voran zu kommen.

Jetzt wünsche ich dir viel Spaß auf deiner **Entdeckungsreise**,

dein Timo

Bevor du startest...

Mach dir bewusst, die Atmung **beeinflusst uns** über den ganzen Tag hinweg. Dir werden Dinge auffallen, ob körperlich oder mental, die du bisher nicht so bewusst wahrgenommen hast.

Beobachte sie ohne sie zu bewerten und schau dir an was passiert.

Deine Woche

Nimm dir **pro Tag nur eine Seite** vor. Wenn du das Gefühl hast „ich brauche mehr als einen Tag“, dann **nimm dir die Zeit** die du benötigst.

Je tiefer du in das Thema des Tages abtauchst, desto mehr kannst du auch in den folgenden Tagen für dich herausholen.

Du wirst einige Fragen für dich beantworten dürfen die etwas mehr Reflexion benötigen. Wenn du also nicht direkt eine Antwort darauf hast, lass die Frage **erstmal sacken** und komm später wieder darauf zurück.

Auf jeder Seite ist ein **QR-Code** der dich über deine Foto-App direkt zu dem dazugehörigen Video leitet. Sitz du am PC, klick einfach auf den **LINK** um zum Video zu kommen.

So geht's weiter!

Wenn du zusätzlich zu oder nach deinem ATEMJOURNAL weiter machen möchtest, melde dich online für die nächste ATEMPAUSE an, check die neuesten BLOG-Einträge oder mach direkt einen KURS. Alle Details zu MENTAL STARK, ApneaSurf, dem FreedivingCamp-Gozo oder die RESTORATIVE BREATHING® Atemkurse findest du online.



Tag 1

Wahrnehmung steigern

VIDEO

Bauchatmung

vs.

Brustatmung



[LINK zum Video](#)

Wenn es dir schwer fällt die Fragen direkt zu beantworten, versuche es mit **geschlossenen Augen**.

So kannst du **deinen Fokus** mehr nach innen richten.

Frage 1

Beschreibe **wie** du gerade jetzt atmest:

Frage 2

Wohin / wie **fließt die Luft** bei deiner

- 1 - EINATMUNG
- 2 - AUSATMUNG





Frage 3

Wie verändert sich deine **Haltung** von Bauch- zur Brustatmung?

Reflektion

Atme nun länger durch deinen Bauch und dann durch die Brust. Wie **fühlt** sich das an? Was **macht das** mit dir?

Reflektiere nun über deine heutigen Erfahrungen. Ordne den Symbolen rechts deine **Gedanken, Gefühle, Learnings** und **Energielevel** zu. Fülle dafür die Kreise so wie es sich für dich richtig anfühlt.

	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



Tag 2

Bauchatmung bewusst nutzen

VIDEO?

Filme oder beobachte dich selbst im Spiegel.
Wie sieht die Bauchatmung bei dir aus?



Nun schauen wir uns an wie du in den **folgenden Phasen** atmen solltest:

- **Konzentration**
- **Regeneration**
- **Schlaf**

Aufgabe

Versuche nun in diesen **Zeitabständen** erst einzuatmen und anschließend auszuatmen:

Ein		Aus
2	>	3
3	>	5
4	>	7

Die Zahlen stehen für Sekunden. Im ersten Beispiel atmest du 2 Sekunden ein und 3 Sekunden aus.

Reflektiere anschließend wie du dich in einer der Phasen mit dieser Atmung fühlst:

1 - **Konzentration**

2 - **Regeneration**

3 - **Schlaf**

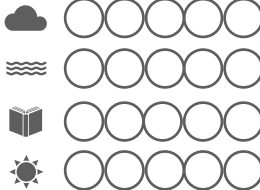
Frage 1

In welche **Bereiche** deines Körpers atmest du in diesen Phasen?

Frage 2

Wie **verändern** sich diese 3 Phasen durch deine **bewusste Atmung**? Wie **fühlt** es sich jetzt an?

Wo stehst du heute?



Nimm dir einen Moment Zeit und halte es wieder rechts fest.



Tag 3

Mund oder Nasenatmung?

VIDEO

Mund

vs.

Nasenatmung



[LINK zum Video](#)

Heute schauen wir uns den **Unterschied** zwischen **deiner Mund- und Nasenatmung** an.

Wiederhole dafür die Übungen der letzten zwei Tage.

Aufgabe 1

Atme über einen längeren Zeitraum [$>5\text{min}$] nur durch deinen **Mund** und schließe deine Augen.

Was nimmst du an dir **wahr**?

Aufgabe 2

Atme über einen längeren Zeitraum [$>5\text{min}$] nur durch deine **Nase** und schließe deine Augen.

Was **verändert** sich nun im Vergleich zur Mundatmung?

Komisch?

Es mag sein, dass die Nasenatmung sich etwas „**verstopft**“ anfühlt. Wenn du aber **keine Erkältung** hast, wird sich dieses Gefühl nach einiger Zeit legen.

Bleib ab jetzt nur in deiner Nasenatmung, deiner ganz natürlichen Atmung.

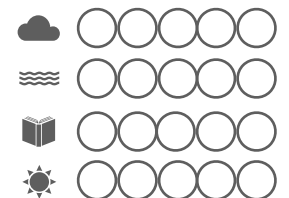
Übungen

Versuche nun in Phasen in denen du dich konzentrieren, regenerieren oder schlafen möchtest, **nur durch deinen Bauch und deine Nase** zu atmen.

Was nimmst du **nun wahr**? Was **verändert** sich?

Tadaaa, wieder ein Tag vorbei und du kommst deiner Atmung immer näher.

Wo stehst du heute?



Tag 4

Kopf abschalten

VIDEO

Mentale Technik:
Die russische Sonne



[LINK zum Video](#)

Zur Atmung gehört nicht nur das ein- und ausatmen, sondern auch was dabei in deinem **Kopf passiert**.
Nun gebe ich dir **eine mentale Technik** an die Hand die du sofort einsetzen kannst.

Aufgabe 1

Kombinier diese mentale Technik mit einer **langen Einatmung** und einer **noch längeren Ausatmung** [z.B. 5 Sek EIN > 8 Sek AUS]

Was macht das mit dir?

Aufgabe 2

Schließe nun deine Augen und probiere diese mentale Technik erneut aus.

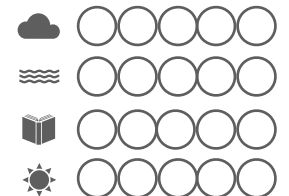
In **welchen Momenten** kann dir diese Kombination von mentaler Technik und Atmung von **Nutzen** sein?

Fragen

- 1- Wie fühlt es sich an von der Umgebung unterstützt zu werden?
- 2 - Wie verändert sich dabei deine Atmung?
- 3 - Was passiert mit deinen Gedanken?

Puh, da hast du aber heute mächtig reflektiert.

Wie möchtest du heute deinen Standpunkt festhalten?



Tag 5

Vitale Kapazität nutzen

VIDEO

Tiefe

vs.

Volle Atemzüge



[LINK zum Video](#)

Heute bewegen wir uns auf das **nächste Level deiner Atmung** zu.

Dabei schauen wir uns an, was eine **tiefe** und was eine **volle Atmung** ist.

Aufgabe

Lege dich auf eine Matte, dein Bett oder die Couch. Achte darauf, dass du **komplett horizontal** liegst, **ohne** Kopferhöhung.

Atme nun wie folgt:

Übungsablauf

10 x durch den Bauch ->

3 x tiefe und volle Atemzüge ->

halte nun die Luft an solange du möchtest

Wiederhole diesen Übungsablauf **3 mal**.

- 1 - Wie **fühlt** sich die Atmung an?
- 2 - Was **verändert** sich dabei?



Fragen

- 1 - Wo hast du eine **Anspannung im Körper** gespürt?
- 2 - Wo konntest du dich **entspannen**?
- 3 - Wie hat sich das **beim Luftanhalten verändert**?



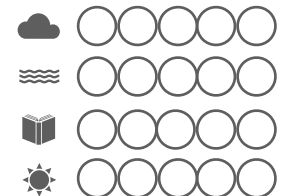
Mit dieser Übung als Vorbereitung, kannst du es innerhalb von **nur wenigen Tagen** schaffen, deine **Luft bis zu 2 Minuten anzuhalten**.

* **Bitte nur außerhalb des Wasser üben** * sonst kann es sehr schnell gefährlich werden.

Wenn du Interesse an Apnoetauchen hast, schau dir an welche Kurse wir für dich live oder online anbieten.

Noch Luft übrig?

Dann versuche, während du die Luft anhältst, festzuhalten wo du heute stehst.



Tag 6

Ängste wahrnehmen

VIDEO

Ängste manifestieren
sich im Körper



[LINK zum Video](#)

Welche **mentalen Prozesse** sind den in den letzten Tagen bei dir abgelaufen?!

Das schauen wir uns jetzt an...

Reflexion

Schau dir an was **in deinem Körper** passiert während sich deine Atmung ändert.

Diese **negativ bewerteten** körperlichen Reaktionen können als Ängste gesehen werden. Aber **das ist völlig ok**, mit der Atmung können wir diese **auflösen**.

Reflektiere nun wie sich die bisherigen Atemtechniken auf dein Wohlbefinden ausgewirkt haben.

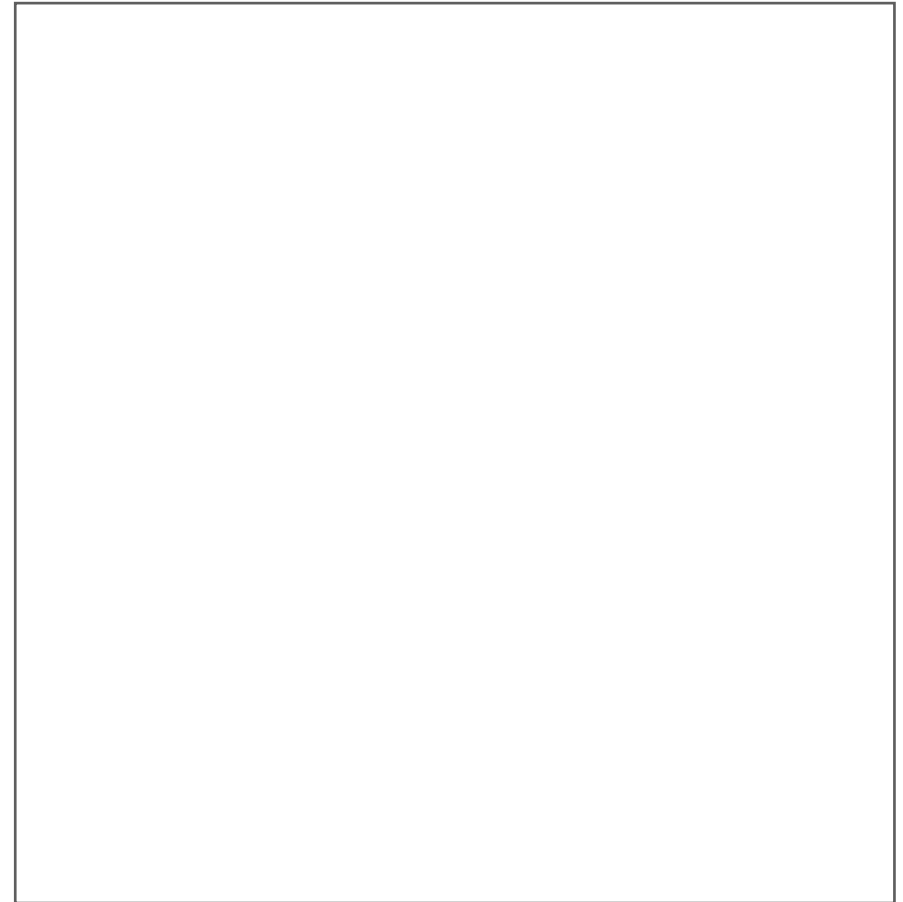
1 - Was hast du dabei gespürt?

2 - Wie bist du mit diesen Empfindungen umgegangen?

3 - Welche Gedanken sind dir dabei durch den Kopf gegangen?

4 - Welche Impulse haben dich davon abhalten wollen die Luft anzuhalten?

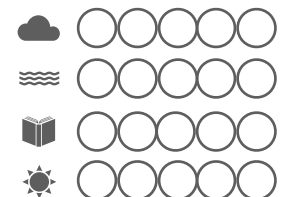
Schreib es hier auf



Ängste zeigen sich **direkt** durch deine Atmung. Fängst du wieder an schnell und eher durch die Brust zu atmen, schlitterst du voll in eine solche **starke Emotion** hinein.

Zum Glück weißt du jetzt wie du mit deiner Atmung herunterfahren kannst.

Wo stehst du heute am vorletzten Tag?



Tag 7

Wann bin ich aktiviert und wann eher ruhig?

VIDEO

Erklärung & Effekte einer bewussten Aktivierung



[LINK zum Video](#)

Die Atmung zeigt uns schnell wo wir gerade **mental** und **körperlich** stehen. Eine **Atemtechnik fördert** die Aktivierung und eine andere die Ruhe.

Aufgabe

Spüre im **Alltag**, **Sport** oder **Business** wann du aktiviert und wann du ruhig bist. Acht dabei auf deine Atmung.

Wann bist du **aktiv**?

Wann bist du **ruhig**?

Wie **atmest** du in diesen Situationen?

Reflektiere

Wie **möchte ich mich fühlen**?

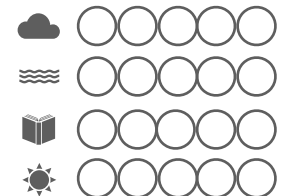
Was **muss ich tun** um mich **öfters** so zu fühlen?

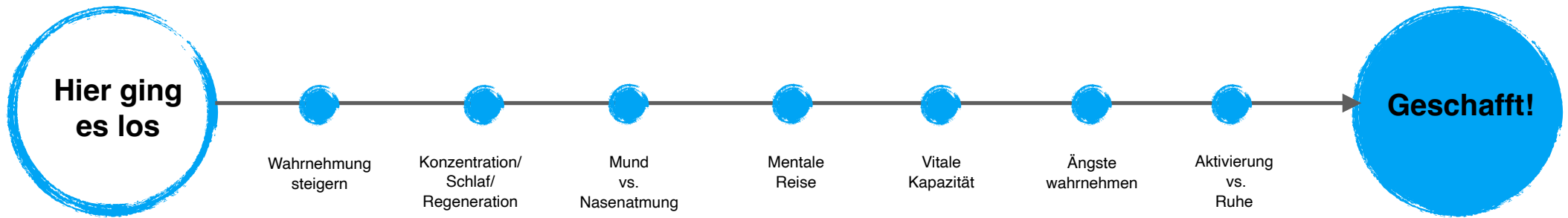
Lass nun wieder alles etwas **sacken** und werde dir bewusst, dass du wohl auch öfter in Situationen aktiv bist, in denen es **keinen Grund** dafür gibt.

Auch das ist völlig ok, denn jetzt weißt du wie du deine **Atmung nutzen** kannst um dich schnell wieder zu **beruhigen**.

Schicht im Schacht und Zeit für den letzten Tagescheck.

Wo stehst du jetzt?





Grandios!

Herzlichen Glückwunsch, jetzt hast du es geschafft.

Hoffe du hast einiges über deine eigene Atmung lernen können, was in deinem Körper passiert und auch was mental für Prozesse ablaufen.

Gib dir genügend Zeit um diese Erfahrungen in deinen Alltag zu integrieren. Langfristig solltest du es schaffen stets in der Bauch- und Nasenatmung zu sein. Im Sport sieht das natürlich wieder etwas anders aus.

Wenn du weiter mit deiner Atmung arbeiten möchtest, schau gerne online bei der ATEMPAUSE vorbei.
Hier leite ich komplette Atemsessions mit verschiedenen Schwerpunkten an.

Nächsten Schritte

Abhängig davon was die letzten Tage so in dir ausgelöst haben, könntest du hiermit weiter machen oder tiefer einsteigen.

[RESTORATIVE BREATHING® Kurse](#) - feile an deiner Atmung oder werde selbst zum Lehrer

[ATEMPAUSE ATEMTRAINING](#) - jede Woche Online via Zoom

[MENTAL STARK](#) - mentale Strategien für einen klaren Kopf

[APNEASURE](#) - Apnoetauchen für Surfer

[FREEDIVING-CAMP](#) auf Gozo (Malta)

Wie auch immer dein weiterer Weg aussehen mag, habe ich dir hoffentlich mit diesem **7-Tage Atemjournal** deine Atmung etwas näher bringen können.

Pass auf dich auf und all the best,

dein Timo