Fünf Minuten vor dem Videotermin: Dein Herz schlägt ein bisschen zu schnell, dein Atem sitzt flach und oben in der Brust. „Jetzt reiß dich zusammen." Und abends auf dem Sofa ist es wieder da – der Laptop ist zu, aber dein Kopf läuft weiter. Beim Slow-Paced Breathing aus der Atemforschung atmest du langsam, mit langem Ausatmen – etwa sechs Atemzüge pro Minute. Fünf Minuten am Tag, dazu eine Minute für den Moment: das zyklische Seufzen.

Warum es sich hält

Unter Anspannung atmen viele schneller und flacher, ohne es zu merken. Dann kommt der Gedanke „Das muss jetzt weg" – und du kämpfst gegen deinen eigenen Körper. Der Kampf ist selbst Anspannung. In einem Experiment ging es Menschen, die ihre Körpergefühle annahmen, besser als denen, die sie mit dem Atmen wegmachen wollten.

Die Unruhe wegatmen wollen „Ich muss mich jetzt beruhigen" · Kampf gegen den eigenen Körper	→	**Den Körper einladen, langsamer zu werden** „Du darfst da sein – ich mache trotzdem langsam"

Ein Bild dafür: Du nimmst den Fuß vom Gaspedal. Das Auto hält nicht auf der Stelle – aber es rollt langsamer.

So geht es

1. **Tag 1:** Barometer ausfüllen. Deine feste Übungszeit festlegen – und die Momente, in denen dich die Unruhe oft packt.
2. **Täglich 5 Minuten:** 4 Sekunden durch die Nase ein, 6 Sekunden durch den Mund oder die Nase aus. Luft nicht anhalten, klein und leise atmen. Zählen stresst dich? Dann einfach gleichmäßig langsam atmen.
3. **Bei Bedarf 1 Minute – zyklisches Seufzen:** durch die Nase ein, kurz nachatmen, dann lang durch den Mund aus. Wenn die Unruhe steigt: vor dem Termin, an der Ampel, auf dem Sofa.
4. **Eintragen:** Unruhe vorher und nachher (0–10). Und ehrlich ankreuzen: Habe ich gekämpft oder eingeladen?
5. **Tag 7:** Rückblick – wo hat es am meisten geholfen, wie machst du weiter?

Wenn es nicht gleich klappt

Dir wird schwindlig? Dann atmest du zu viel – langsamer und kleiner. Im Moment vergisst du es? Genau deshalb täglich üben, dann fällt es dir ein. Die Unruhe geht nicht weg? Ziel ist nicht null, sondern ein Gang runter – und eine Übung muss nicht jedes Mal wirken. Atmen senkt Stress in Studien etwas, nicht dramatisch. Anspannung früher bemerken: Episode 2.

Wichtig: Innere Unruhe ist keine Diagnose. Neue, anhaltende oder sich verändernde Beschwerden: ärztlich abklären. Erkrankung, die Atmung oder Herz betrifft? Vorher ärztlich besprechen. Seit Wochen fast täglich, stark einschränkend? → Episode 9: Wann zum Arzt, wann zum Psychologen?

Episode 1 – Atemtechnik: Slow-Paced Breathing · 7 Tage

Beispiel: so kann es aussehen

Mein Innere-Unruhe-Barometer zur Verlaufskontrolle · trag eine Zahl ein: 0 = gar nicht · 4 = sehr stark	**Tag 1**	**Tag 3**	**Tag 7**
1. Wie stark war deine innere Unruhe in den letzten Tagen insgesamt?	3	3	2
2. Wie oft warst du angespannt, obwohl gerade gar nichts Besonderes los war?	3	2	2
3. Wie schwer ist es dir gefallen, nach der Arbeit oder am Abend abzuschalten?	3	2	1
4. Wie oft hast du schnell etwas gebraucht, um runterzukommen (z. B. Wein, Handy)?	2	2	1
5. Wie sehr hat die Unruhe deinen Alltag, deinen Schlaf oder deine Laune belastet?	3	2	2
Summe (0–20)	14	11	8

0–6 eher leicht · 7–13 mittel · 14–20 stark

14 oder mehr? Schau dir Episode 9 an: Wann zum Arzt, wann zum Psychologen?

Täglich 5 Minuten: 4 Sekunden durch die Nase ein · 6 Sekunden aus · Luft nicht anhalten · klein und leise. Zählen stresst? Einfach gleichmäßig langsam.

Bei Bedarf 1 Minute – zyklisches Seufzen: durch die Nase ein · kurz nachatmen · lang durch den Mund aus.

Sicher üben: langsam und klein atmen, Luft nicht anhalten. Schwindlig? Dann atmest du zu viel – langsamer und kleiner. Erkrankung, die Atmung oder Herz betrifft? Vorher ärztlich besprechen.

Haltung: einladen statt kämpfen – „Du darfst da sein, ich mache trotzdem langsam."

1 · Tag 1: deine feste Zeit und deine Momente

Meine feste Übungszeit (wann, wo): morgens 7:30, nach dem Zähneputzen, am Küchentisch

Hier packt mich die Unruhe oft: vor Videoterminen · an der Ampel · abends auf dem Sofa

2 · Jeden Tag eine Zeile – Unruhe von 0 (ganz ruhig) bis 10 (sehr unruhig)

	Täglich 5 Minuten			**Bei Bedarf 1 Minute**			
Tag	**geübt** Uhrzeit ✓	**vorher** 0–10	**nachher** 0–10	**Situation**	**vorher → nachher**	**gekämpft** ×	**eingeladen** ×
1	7:30 ✓	6	4	vor dem Videotermin	7 → 5		X
2	7:30 ✓	5	4	an der Ampel, spät dran	6 → 4		X
3	7:45 ✓	6	5	nach einer schwierigen Mail	7 → 6	X	
4	21:00 ✓	6	5	Sofa, Kopf läuft – heute nicht, okay	6 → 6		X
5	7:30 ✓	5	3	vor dem Telefonat	6 → 4		X
6	7:30 ✓	5	3	abends auf dem Sofa	6 → 4		X
7	7:30 ✓	4	3	vor der Präsentation	7 → 5		X

3 · Tag 7: dein Rückblick

In welcher Situation hat es am meisten geholfen? vor Terminen – beim Videotermin und vor der Präsentation

Wie mache ich nächste Woche weiter? jeden Morgen 5 Minuten · die Minute vor jedem Termin

☐ weiter täglich 5 Minuten ☐ dazu Episode 2: Applied Relaxation

BEISPIEL

Mein Innere-Unruhe-Barometer zur Verlaufskontrolle · trag eine Zahl ein: 0 = gar nicht · 4 = sehr stark	**Tag 1**	**Tag 3**	**Tag 7**
1. Wie stark war deine innere Unruhe in den letzten Tagen insgesamt?			
2. Wie oft warst du angespannt, obwohl gerade gar nichts Besonderes los war?			
3. Wie schwer ist es dir gefallen, nach der Arbeit oder am Abend abzuschalten?			
4. Wie oft hast du schnell etwas gebraucht, um runterzukommen (z. B. Wein, Handy)?			
5. Wie sehr hat die Unruhe deinen Alltag, deinen Schlaf oder deine Laune belastet?			
Summe (0–20)			

0–6 eher leicht · 7–13 mittel · 14–20 stark

14 oder mehr? Schau dir Episode 9 an: Wann zum Arzt, wann zum Psychologen?

Täglich 5 Minuten: 4 Sekunden durch die Nase ein · 6 Sekunden aus · Luft nicht anhalten · klein und leise. Zählen stresst? Einfach gleichmäßig langsam.

Bei Bedarf 1 Minute – zyklisches Seufzen: durch die Nase ein · kurz nachatmen · lang durch den Mund aus.

Sicher üben: langsam und klein atmen, Luft nicht anhalten. Schwindlig? Dann atmest du zu viel – langsamer und kleiner. Erkrankung, die Atmung oder Herz betrifft? Vorher ärztlich besprechen.

Haltung: einladen statt kämpfen – „Du darfst da sein, ich mache trotzdem langsam."

1 · Tag 1: deine feste Zeit und deine Momente

Meine feste Übungszeit (wann, wo): _____

Hier packt mich die Unruhe oft: _____

2 · Jeden Tag eine Zeile – Unruhe von 0 (ganz ruhig) bis 10 (sehr unruhig)

	Täglich 5 Minuten			**Bei Bedarf 1 Minute**			
Tag	**geübt** Uhrzeit ✓	**vorher** 0–10	**nachher** 0–10	**Situation**	**vorher → nachher**	**gekämpft** ×	**eingeladen** ×
1							
2							
3							
4							
5							
6							
7							

3 · Tag 7: dein Rückblick

In welcher Situation hat es am meisten geholfen? _____

Wie mache ich nächste Woche weiter? _____

☐ weiter täglich 5 Minuten ☐ dazu Episode 2: Applied Relaxation