



Herzkohärenz- Atemübung



Eine wunderbare Methode, die Kraft deines Herzens zu nutzen, ist die Herzkohärenz – ein Selbstregulierungstool und eine einfache Atemübung (entwickelt vom HeartMath Institut).

Bei der Herzkohärenz kommt dein Herzrhythmus in ein gleichmäßiges und ausgewogenes Muster. Durch das Praktizieren der Herzkohärenz kannst du Stress reduzieren, dein emotionales Wohlbefinden verbessern und mehr Balance in deinem täglichen Leben schaffen.

→ 1. Ein angenehmer, ruhiger Ort

- > Suche dir einen angenehmen, ruhigen Ort.
- > Setze dich bequem hin – mit geradem Rücken.
- > Atme ein paar Mal tief ein und aus – entspanne dich beim Ausatmen.
- > Konzentriere dich auf deine Atmung – lass deine Gedanken los.

→ 2. Atmung

Beginne mit der Herzkohärenz-Atemübung:

- > Atme EIN in deinen Herzraum / deinen Brustbereich, in gleichmäßigem Tempo.
- > Atme etwas länger AUS als EIN: z. B. 8 Zählzeiten EIN – länger ausatmen – 12 Zählzeiten AUS (oder z. B. 6/10).
- > Atme zirkulär: ohne zu pausieren.
- > Finde das Tempo, das sich für dich angenehm anfühlt.
- > Mache dies 2–5 Minuten lang ODER etwa 20 Atemzüge.
- > Praktiziere dies so oft wie möglich.

Diese Übung eignet sich auch in Stressmomenten, um wieder Ruhe zu finden. Sie passt zu jedem Moment des Tages, z. B. während des Kaffeekochens, beim Warten in der Supermarktschlange oder bei der Arbeit, während du aus dem Fenster schaust.