

Atemtechnik zum Aggressionsabbau

Richte Deine Aufmerksamkeit auf Deinen Atem

Wie die Luft durch die Nase einströmt

Wie Sie durch den Hals in die Lungen geht

Achte darauf, wie Dein Brustkorb und Dein Bauch sich ausdehnen und wieder zusammenziehen

Beobachte, was sonst noch beim Atmen im Körper geschieht

Stelle Dir jetzt vor, daß die Luft sanft in Deine Lungen geht und langsam wieder herauskommt

Du brauchst nichts zu tun, weil die Lunge Dein Atmen besorgt

Genieße dies einen Augenblick

Komme allmählich und langsam zurück

Visualisationsübung

Entspanne und genieße diesen Augenblick einen Moment

Schließe Deine Augen

Setze Dir ein Ziel was Du in nächster Zeit erreichen willst

Gestalte Dir diese Ziel so lebhaft wie möglich in Bilder aus

Glaube daran das diese Ziele wahr werden

Entspann Dich noch mal kurz und nach ein paar tiefen Atemzügen öffne Deine Augen wieder