



MINDSTYLE.
WORLD

ATMUNG BEDEUTET LEBEN & INNERE AUSGEGLICHHENHEIT

Der Grundstein deines Lebens bildet den Grundstein jeder Veränderung und deiner inneren Ruhe





MINDSTYLE.
WORLD

ATMUNG IST LEBEN

Wer nur halb atmet, lebt auch nur halb. Und der Atemzug ist die erste Sache unseres Lebens, welche uns geschenkt wird, und die letzte im Leben, die uns genommen wird.

Wir atmen zwischen 10 – 18 Mal pro Minute ein und schleusen somit pro Tag rund 10.000 Liter Luft durch die Lungen. Der Atem IST die wichtigste Lebensquelle schlechthin. Ohne Nahrung kann der Körper erwiesenermaßen einige Woche überleben, selbst auf Flüssigkeit kann er tagelang verzichten. Ohne Sauerstoff aber beginnen bereits nach 3 Minuten erste Hirnzellen abzusterben.

Der Zusammenhang von Atmung und dem Leben selbst zeigt sich in allen Kulturen der Welt in der Bezeichnung für „Atemluft“, die immer noch etwas Feinstoffliches bedeutet. Etwas, was weit über die Sauerstoff- und die Stickstoffmoleküle hinausgeht: Odem, Prahna, Chi und vieles mehr.

Die Atemmuskulatur ist die wohl sensibelste des gesamten Körpers. Sie ist die erste, die auf veränderte Hormon- und Transmittersituation im Körper – also auf Stress – reagiert. Zumal sich Stress sofort in der Veränderung der Atmung manifestiert. Umgekehrt beeinflusst eine Stressatmung die Hormon- und Transmitterproduktion im Körper und bereitet ihn dadurch für mögliche und bevorstehende Verteidigungsmaßnahmen vor. Daraus folgt, dass durch tiefes, entspanntes Atmen Entwarnungsimpulse in die Körperchemie gelangen und somit Entstressung erfolgen kann, was zur Freigabe gebündelter Energie führt.

Wenn wir nun das wissen, ist der Umkehrschluss einfach: wir müssen beginnen die Atmung bewusst für uns einzusetzen. Das bedeutet, dass wir uns entweder beruhigen können, motivieren und antreiben oder unsere Präsenz bewusst beeinflussen können.

Wie das gelingt, lesen Sie in den nachfolgenden Zeilen.



WISSENSCHAFLITCH BELEGT

Die 4-7-8 Atmung ist eine tiefe rhythmische Atemtechnik, die als natürliches Beruhigungsmittel für das Nervensystem gilt und eine entspannende Wirkung auf den Körper hat. Die Methode des US-Mediziners Andrew Weil überrascht. Seine 4-7-8-Atemtechnik hilft bei Bluthochdruck, Ängsten und Schlafstörungen. Die Methode verdankt ihren Namen dem Atemrhythmus: 4 Sekunden einatmen, 7 Sekunden die Luft anhalten, 8 Sekunden ausatmen. Das lindert Panikattacken und Ängste, reguliert den Blutdruck und hilft beim Einschlafen. Manche behaupten, man schlafe innerhalb einer Minute ein. Zudem sorgt die Technik für eine höhere Stressresistenz. Der Ursprung dieser Technik liegt im Pranayama, bzw. Ashtanga Yoga. Es bezeichnet Atemübungen, die das Nervensystem stimulieren und den Körper so auf Entspannung, Schlaf und Wachstum programmieren können.

Abschalten ist heutzutage zum Luxus geworden: E-Mails, Anrufe, ein ewiger Informationsfluss über die so-zialen Medien, eine ständige Erreichbarkeit. All das gehört für viele so selbstverständlich zum Alltag, dass sie unbewusst in einem Zustand von Dauerstress fallen und sich zu wenig oder gar keine Erholung gönnen. Diese Anspannung wirkt sich auch auf unsere Atmung aus. Sie wird flacher und versorgt den Körper nicht mehr mit ausreichend Sauerstoff. Das wiederum hat Auswirkungen auf die Psyche und auf Organe, die dadurch nicht mehr richtig arbeiten können. Wie auch bei Angstzuständen, aktiviert dies Stresshormone, die unseren Körper auf Flucht oder Angriff vorbereiten. Diese Funktion ist in bedrohlichen Situationen hilfreich, kann auf Dauer jedoch krank machen. Durch die ausgiebige Ausatmung von 8 Sekunden, steigt der Sauerstoffvorrat im Blut. Das befördert eine große Menge verbrauchter Luft nach draußen. Der Puls senkt sich. Wir werden gelassener und die Entspannung setzt ein. Ob beim Liegen, in deiner liebsten Meditations-Haltung oder auf einem Stuhl – die Atmung kann zu jeder Zeit und überall geübt werden. Wenn du im Sitzen übst, achte darauf, dass dein Rücken gerade ist. Vielleicht möchtest du die Augen schließen um ganz nach innen zu wandern und dich auf den Atemfluss zu konzentrieren.

So funktioniert die Technik:

- Atmen Sie einmal tief ein und wieder aus, so dass die Lungen vollkommen leer sind
- Atmen Sie nun durch die Nase ein und zähle bis 4
- Halten Sie die Luft an und zähle bis 7
- Atmen Sie mit geöffnetem Mund tief und gerne geräuschvoll aus und zähle bis 8

So funktioniert die Technik:

- Atmen Sie einmal tief ein und wieder aus, so dass die Lungen vollkommen leer sind
- Atmen Sie nun durch die Nase ein und zähle bis 4
- Halten Sie die Luft an und zähle bis 7
- Atmen Sie mit geöffnetem Mund tief und gerne geräuschvoll aus und zähle bis 8

Bereitet Ihnen die Sekundenanzahl Probleme, können Sie auch etwas schneller zählen. Wichtig ist nur, dass Sie den Rhythmus von 4-7-8 einhalten. Sie werden merken, dass es Ihnen nach und nach immer einfacher fällt, die Luft anzuhalten und die Ausatmung in die Länge zu ziehen. Dr. Weil empfiehlt, die Atemübung abends und morgens vier Mal zu wiederholen um den Körper daran zu gewöhnen. Obwohl die Methode schon direkt eine Wirkung zeigt und sich Herzfrequenz und Blutdruck senken, ist vor allem die Regelmäßigkeit ausschlaggebend. Wenn wir jeden Tag 2 Minuten opfern und diesen Rhythmus verinnerlichen, können wir die Atmung in stressigen Situationen schließlich als Werkzeug nutzen.

Gefühl für dich und deinem Selbstbewusstsein auf Dauer macht!

ABSCHLUSSFRAGE

Ganz ehrlich: wie oft hast du zuvor deine Atmung bewusst für dich eingesetzt?
Wie du das jetzt verändern kannst hast du hier gelernt. Wann beginnst du damit?
Suche dir eine der Übungen aus und beginne sie noch heute umzusetzen.

Wenn wir unseren Kunden diese Fragen stellen, möchten diese oft mehr und tiefer in dieses Bewusstsein und die Methoden eintauchen. Deshalb haben wir hier für die noch **zwei kleine Golden Nuggets** und **einen Bonus** für dich vorbereitet:



NUGGET # 1

Nutze die Chance und buche dir ein **kostenloses Potenzialgespräch mit Philipp Nägele**. Der kostenfreie Termin ist ein wahrer Augenöffner, und du erhältst 100% Mehrwert für deine individuelle Situation. Philipp wird dir hier noch weitere Impulse geben, wie du dem Murmeltier für immer Adieu sagen kannst.

Klicke direkt auf den Link und buche Dir Dein persönliches Gespräch:
<https://calendly.com/mindstyleacademy/15min>

NUGGET # 2

Wenn du dir 30 Minuten Zeit nehmen magst, sieh dir die **Rede von Philipp Nägele** beim Erfolgskongress 2022 an. Für diese Speech hat Philipp den **Red Fox Award** zum **Mindset Experten 2022** gewonnen.

Schaue Dir **hier die Gewinner-Speech** von Philipp an:
<https://www.youtube.com/watch?v=ozlpaVOA00E>

BONUS TIPP

NUTZE DIE REALE VERKNÜPFUNG!

Verknüpfe das Einsetzen mit der Atmung mit irgendetwas realem. Das bedeutet, dass du zum Beispiel eine Kette hast, die du immer wieder berührst, und dir bewusst wird, dass du bewusst atmen sollst.

Ein weiterer Tipp zur Verknüpfung findest du im Free Guide des Stoppschalters!



ÜBER PHILIPP NÄGELE

Red Fox Award Gewinner & Mindset Experte 2022 Philipp Nägele ist seit 12 Jahren Coach & Experte. Als Visionär bietet Philipp in der Mindstyle.Academy Möglichkeiten für persönliche Entwicklung in Bezug zu Business, Freiheit, Leidenschaft & Leben.

Zu diesem Zweck hat Philipp 2020 die Mindstyle.Academy und 2022 die Mindstyle.World gegründet. Dort liefert er mit seinem Team Konzepte und Programme für Menschen, die mehr aus Ihrer Persönlichkeit und ihren Möglichkeiten machen wollen.

Der Schlüssel dabei bleibt immer das Mindset.

Akademischer Mentalcoach Nägele Philipp

4810 Gmunden
Oberösterreich, Österreich
Tel.: 0660-7691860
E-Mail: hello@worldofmindstyle.com



SCAN ME

