

Februar 2026 – Atempausen für mehr Ruhe im Alltag

Der Februar liegt oft zwischen „Neustart“ und „Durchhalten“. Die Tage sind noch kurz, das Energielevel schwankt – und im Alltag reiht sich ein Termin an den nächsten. Dabei passiert ganz automatisch, dass unsere Atmung flacher wird. Wir atmen schneller, oft unbewusst durch den Mund – und der Körper bleibt im „Alarmmodus“, obwohl keine akute Gefahr besteht.

Bewusste Atempausen helfen, das Nervensystem zu regulieren. Sie sind klein, unauffällig und erstaunlich wirksam. Schon wenige Minuten reichen aus.

Atemimpulse für einen klaren Kopf – unsere Empfehlungen:

1. Bauchatmung – zurück zur Basis

Tiefe Atmung unterstützt Entspannung und Regeneration.

So geht's:

- Hand auf den Bauch legen
- Durch die Nase einatmen – Bauch hebt sich
- Langsam ausatmen – Bauch senkt sich
- Schultern bleiben locker

Schon **1–2 Minuten** können Puls und Stresslevel senken.

Tipp: Ideal vor Gesprächen oder Präsentationen.

2. 4-7-8-Atmung – gezielt beruhigen

Hilft bei innerer Unruhe und fördert Entspannung.

So geht's:

- 4 Sekunden einatmen
- 7 Sekunden halten
- 8 Sekunden langsam ausatmen

4 Wiederholungen reichen oft aus.

3. 3-Minuten-Atempause

Kurz, einfach und jederzeit umsetzbar.

Ablauf:

- **Minute 1:** Wahrnehmen
- **Minute 2:** Ruhig atmen (4 Sek. ein / 6 Sek. aus)
- **Minute 3:** Gedanken ziehen lassen

Schon **3 Minuten** bringen neue Klarheit.



Atempausen sind kleine Unterbrechungen mit großer Wirkung. Du kannst sie jederzeit in deinen Alltag einbauen – ganz ohne Vorbereitung oder zusätzlichen Aufwand.

Ob zwischen zwei Terminen, vor einem wichtigen Gespräch oder einfach zwischendurch: **Ein bewusster Atemzug kann den Unterschied machen.**

Probiere es doch direkt aus – vielleicht genau jetzt. Dein Körper reagiert sofort. Und oft sind es genau diese kleinen Momente, die langfristig für mehr Ruhe, Klarheit und Energie sorgen.

