



Kostenloser Atem-Guide

Der 3-Minuten Atem-Reset



Atmung als erster Schritt zurück zu Dir



3 sanfte Atemübungen für
mehr Ruhe, Klarheit und innere Verbindung



Im Wert von 9 € · jetzt kostenlos



Motivation & Lebensfreude



Willkommen zu Deinem 3-Minuten Atem-Reset



Manchmal braucht es nicht viel, um wieder einen kleinen Moment bei Dir anzukommen.

Ein bewusster Atemzug.

Ein kurzes Innehalten.

Eine liebevolle Erinnerung daran, dass Du nicht alles sofort lösen musst.

Dieser kleine Atem-Guide ist für Momente gedacht, in denen Deine Gedanken laut werden, Dein Inneres unruhig ist oder Du Dich nach mehr Ruhe, Klarheit und Verbindung sehnst.

Du findest hier keine komplizierten Techniken und keinen Druck, etwas „richtig“ machen zu müssen.

Stattdessen begleite ich Dich durch einfache Atemimpulse, die Dich dabei unterstützen können, langsamer zu werden, Deinen Körper wieder bewusster wahrzunehmen und Schritt für Schritt zurück zu Dir zu finden.

Der Atem ist immer bei Dir.

Leise. Geduldig. Tragend.

Vielleicht ist genau er Dein erster kleiner Schritt zurück in Deine Mitte.



In diesem Atem-Reset erwarten Dich:

- ◆ 3 sanfte Atemübungen für mehr Ruhe und innere Verbindung
- ◆ eine Abend-Atempause, wenn Dein Kopf nicht still werden möchte
- ◆ kleine ICH BIN Impulse, die Du nach dem Atmen innerlich sprechen kannst
- ◆ eine einfache 3-Minuten-Routine, die Du jederzeit nutzen kannst

Meine Einladung an Dich

Nimm Dir für diesen Guide einen ruhigen Moment.

Du musst nichts erzwingen.

Du musst nichts perfekt machen.

Du darfst einfach beginnen.

Mit einem Atemzug.

Atme. Fühle. Komm wieder bei Dir an.

Von Herzen

Gerhard Bauer

Motivation & Lebensfreude

Warum Dein Atem Dich zurückholen kann

Wenn Deine Gedanken laut werden, versucht Dein Kopf oft, alles auf einmal zu lösen.

Er sucht Antworten.

Er wiederholt Gespräche.

Er plant, bewertet und kontrolliert.

Doch manchmal brauchst Du in solchen Momenten nicht noch mehr Denken.

Manchmal brauchst Du einen einfachen Anker.

Dein Atem kann genau dieser Anker sein.

Er ist immer da.

Auch dann, wenn Du unruhig bist.

Auch dann, wenn Dein Inneres gerade keinen klaren Gedanken findet.

Wenn Du beginnst, Deinen Atem bewusst wahrzunehmen, lenkst Du Deine Aufmerksamkeit sanft zurück in den jetzigen Moment.

Nicht mit Druck.

Nicht mit Kampf.

Sondern mit einer kleinen, bewussten Entscheidung:

Ich komme jetzt zurück zu mir.



Du musst Deine Gedanken nicht wegdrücken



Viele Menschen glauben, sie müssten ihre Gedanken stoppen, um zur Ruhe zu kommen.

Doch genau dieser Druck macht den Kopf oft noch lauter.

In diesem Atem-Reset geht es nicht darum, perfekt ruhig zu sein.

Es geht darum, Deiner Aufmerksamkeit einen neuen, liebevollen Anker zu schenken.

Lass Deine Gedanken da sein.

Richte Deinen Fokus immer wieder sanft auf Deinen Atem.

Einatmen.

Ausatmen.

Ankommen.

So entsteht ein kleiner innerer Raum.

Ein Moment zwischen Dir und Deinen Gedanken.

Und genau in diesem Moment darf Ruhe wieder möglich werden.

Merke Dir:

Du musst nicht gegen Deine Gedanken kämpfen.

Dein Atem ist Dein Anker.





Atemtechnik 1:

Drei bewusste Atemzüge

Diese Übung ist Dein einfachster Einstieg,
wenn Du merkst, dass Deine Gedanken laut werden
oder Du kurz wieder bei Dir ankommen möchtest.

Du brauchst dafür nichts vorzubereiten.

Nur einen kleinen Moment.
Und Deinen Atem.

Diese Technik hilft Dir,
aus dem automatischen Denken auszusteigen
und Deine Aufmerksamkeit sanft zurück
in Deinen Körper zu lenken.

Es geht nicht darum,
sofort vollkommen ruhig zu sein.

Es geht darum,
Dir selbst einen kleinen, bewussten Moment
zu schenken.

Einen Moment,
in dem Du nicht weiter funktionieren musst.

Einen Moment,
in dem Du wieder bei Dir ankommen darfst.





So wendest Du die Übung an



1. Lege eine Hand auf Dein Herz
oder sanft auf Deinen Bauch.

2. Atme langsam ein
und denke innerlich:

Ich komme an.

3. Atme langsam aus
und denke innerlich:

Ich lasse los.

Wiederhole das für drei bewusste Atemzüge.

Du musst dabei nichts erzwingen.

Du musst nicht besonders tief atmen.

Atme so,
wie es sich für Dich ruhig und angenehm anfühlt.

Vielleicht bemerkst Du,
wie Dein Körper ein kleines Stück weicher wird.

Vielleicht entsteht nur ein Hauch von Ruhe.

Auch das ist genug.

Merke Dir:

Ein bewusster Atemzug kann ein neuer Anfang sein.





Atemtechnik 2: Die Abend-Atempause

Diese Übung ist besonders für Momente gedacht, in denen Du abends zur Ruhe kommen möchtest, aber Dein Kopf einfach weiterläuft.

Vielleicht liegst Du im Bett und Deine Gedanken springen von einem Thema zum nächsten.

Was war heute?

Was ist morgen?

Was muss ich noch lösen?

Was hätte ich anders machen können?

In solchen Momenten brauchst Du nicht noch mehr Denken.

Du brauchst einen ruhigeren Anker.

Diese Abend-Atempause hilft Dir, Deine Aufmerksamkeit sanft vom Gedankenkarussell zurück zu Deinem Atem zu führen.

Nicht mit Druck.

Nicht mit Kampf.

Sondern Schritt für Schritt.





Warum längeres Ausatmen so wertvoll ist

Bei dieser Übung atmest Du etwas länger aus,
als Du einatmest.

Das längere Ausatmen kann Dich dabei unterstützen,
langsamer zu werden
und innerlich mehr loszulassen.

Du musst dabei nichts erzwingen.

Dein Atem darf ruhig,
sanft und angenehm bleiben.

Vielleicht spürst Du schon nach wenigen Atemzügen,
dass Dein Körper ein kleines Stück weicher wird.

Vielleicht merkst Du nur,
dass Deine Aufmerksamkeit nicht mehr ganz so stark
an Deinen Gedanken hängt.

Auch das ist wertvoll.

Es geht nicht darum,
sofort einzuschlafen.

Es geht darum,
Deinem Inneren Ruhe anzubieten.

Atemzug für Atemzug.





So funktioniert die Abend-Atempause



Lege Dich bequem hin
oder setze Dich entspannt aufrecht hin.

Lass Deine Schultern weich werden.

Du musst nichts leisten.

Du musst nichts besonders gut machen.

Beginne einfach damit,
Deinen Atem wahrzunehmen.

Atme dann langsam durch die Nase ein
und zähle innerlich bis 4.

Einatmen:

1 – 2 – 3 – 4

Atme ruhig und sanft.

So, wie es sich für Dich angenehm anfühlt.



Ausatmen und loslassen



Atme nun langsam wieder aus
und zähle innerlich bis 6.

Ausatmen:

1 – 2 – 3 – 4 – 5 – 6

Beim Ausatmen kannst Du innerlich sagen:

Ich lasse los.

Wiederhole diesen Rhythmus
für 6 bis 10 Atemzüge.

Wenn das Zählen Dich stresst,
lass es einfach weg.

Dann spüre einfach:

Einatmen.

Ausatmen.

Loslassen.

Deine Gedanken dürfen da sein.

Du musst ihnen nur nicht weiter folgen.

Komm immer wieder sanft
zu Deinem Atem zurück.

Merke Dir:

Du musst den Kopf nicht besiegen.

Du darfst Deinem Inneren Ruhe anbieten.





Atemtechnik 3: Hand aufs Herz

Diese Übung ist für Momente gedacht,
in denen Du Dich innerlich unruhig,
angespannt oder nicht ganz bei Dir fühlst.

Manchmal reicht es,
eine Hand bewusst auf Dein Herz zu legen.

Nicht, um etwas zu erzwingen.

Sondern um Deinem Körper zu zeigen:

Ich bin da.

Die Berührung kann Dich daran erinnern,
wieder weicher mit Dir selbst zu werden.

Du musst Deine Gefühle nicht sofort verändern.

Du darfst sie wahrnehmen.

Du darfst atmen.

Du darfst Dich selbst einen Moment halten.

So entsteht ein kleiner Raum
von Ruhe, Wärme und Verbindung.

Merke Dir:

Du musst Dich nicht verlassen.

Du darfst zu Dir zurückkehren.



So wendest Du die Herz-Atemtechnik an

Lege eine Hand sanft auf Dein Herz.

Wenn es sich gut anfühlt,
lege die zweite Hand darüber
oder auf Deinen Bauch.

Schließe für einen Moment die Augen
oder senke Deinen Blick.

Atme ruhig ein.

Atme langsam wieder aus.

Spüre die Wärme Deiner Hand.

Beim Einatmen kannst Du innerlich sagen:

Ich bin hier.

Beim Ausatmen:

Ich darf jetzt weicher werden.

Wiederhole diese Übung
für 5 bis 7 Atemzüge.

Wenn Du möchtest,
schließe mit diesem Satz ab:

Ich bin bei mir.

Merke Dir:

Dein Atem bringt Dich zurück.

Deine Hand erinnert Dich daran.



Deine 3-Minuten Atem-Routine



Diese kleine Routine kannst Du nutzen,
wenn Deine Gedanken kreisen,
Dein Inneres unruhig ist
oder Du bewusst zu Dir zurückkommen möchtest.

Du brauchst keinen perfekten Moment.

Nur drei Minuten.
Deinen Atem.
Und die Erlaubnis,
kurz innezuhalten.

1. Ankommen

Lege eine Hand auf Dein Herz
oder sanft auf Deinen Bauch.

Atme bewusst ein.
Atme langsam wieder aus.

Sage innerlich:

Ich bin hier.



Atmen. Loslassen. Bei Dir bleiben.



2. Ruhiger werden

Atme langsam ein
und zähle innerlich bis 4.

Atme etwas länger aus
und zähle innerlich bis 6.

Sage beim Ausatmen:

Ich lasse los.

3. Bei Dir bleiben

Spüre die Wärme Deiner Hand.

Atme ruhig weiter.

Sage innerlich:

Ich darf jetzt weicher werden.

Merke Dir:

Drei Minuten müssen nicht perfekt sein.

Sie dürfen Dich einfach daran erinnern,

Du darfst jederzeit zu Dir zurückkehren.





Erst atmen, dann affirmieren



Manchmal wirken Affirmationen nicht,
weil Dein Inneres noch gar nicht bereit ist,
sie aufzunehmen.

Der Kopf ist laut.

Der Körper ist angespannt.

Die Gedanken sind noch in Bewegung.

Deshalb ist der Atem so wertvoll.

Er hilft Dir, erst einmal anzukommen.

Nicht perfekt.

Nicht vollständig ruhig.

Sondern ein kleines Stück bewusster.

Wenn Du ein paar Atemzüge genommen hast,
kann sich ein ICH BIN Satz oft sanfter anfühlen.

Nicht wie Druck.

Sondern wie eine liebevolle Erinnerung.

Atme zuerst.

Spüre kurz in Dich hinein.

Und sprich dann Deinen Satz.

Merke Dir:

Dein Atem öffnet die Tür.

Deine Worte dürfen Dich danach begleiten.





7 sanfte ICH BIN Sätze nach dem Atmen

Wähle nach Deiner Atemübung einen Satz,
der sich für Dich ruhig und stimmig anfühlt.

Du musst ihn nicht laut sprechen.

Du darfst ihn innerlich wiederholen.

Langsam.

Sanft.

Mit Deinem Atem.

- 1. Ich bin hier.**
- 2. Ich bin bereit, einen Moment langsamer zu werden.**
- 3. Ich bin verbunden mit meinem Atem.**
- 4. Ich bin mehr als meine Gedanken.**
- 5. Ich bin bereit, mich sicherer zu fühlen.**
- 6. Ich bin auf dem Weg zurück zu mir.**
- 7. Ich bin offen für mehr Ruhe in mir.**

Wähle den Satz, der Dich heute am meisten berührt.





Dein nächster Schritt

Dieser Atem-Reset ist ein erster kleiner Anker.

Wenn Dir diese Verbindung aus Atem,
innerer Ruhe und ICH BIN Sätzen guttut,
kannst Du sie auf meiner Website weiter vertiefen.

Dort findest Du:

- den kostenlosen 5-Minuten ICH BIN Reset
- das ICH BIN Praxis-Workbook mit 7 sanften Techniken
- mein Premium-eBook „Die Magie der Worte“

Alles beginnt mit einem kleinen Moment.

Einem Atemzug.


Einem Satz, der Dich zurück zu Dir führt.

Mehr findest Du auf:

motivation-lebensfreude.de

Merke Dir:

Du musst nicht alles auf einmal verändern.
Ein kleiner bewusster Schritt genügt.





Wichtige Hinweise & Kontakt



Dieser Atem-Guide dient Deiner persönlichen Entspannung, Selbstreflexion und inneren Ausrichtung.

Er ersetzt keine ärztliche, psychotherapeutische oder heilkundliche Diagnose, Beratung oder Behandlung.

Die Übungen sind einfache Atem- und Achtsamkeitsimpulse. Sie sind kein Heilversprechen.

Bitte führe alle Übungen nur so aus, wie es sich für Dich angenehm anfühlt.

Wenn Dir schwindelig wird, Du Druck, Enge, Unwohlsein oder Angst spürst, beende die Übung und atme wieder ganz normal weiter.

Bei starken körperlichen oder psychischen Beschwerden, Atemwegs- oder Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Panikattacken, Schwangerschaft oder Unsicherheit sprich bitte vorher mit einer fachkundigen Person.

Alle Inhalte sind allgemeine Impulse und dienen Deiner eigenverantwortlichen Nutzung.

Anbieter & Kontakt:

Gerhard Bauer

Motivation & Lebensfreude

Website:

[motivation-lebensfreude.de](https://www.motivation-lebensfreude.de)

Kontakt:

kontakt@motivation-lebensfreude.de

Vollständiges Impressum:

[motivation-lebensfreude.de/impressum/](https://www.motivation-lebensfreude.de/impressum/)

Datenschutzerklärung:

[motivation-lebensfreude.de/datenschutzerklaerung/](https://www.motivation-lebensfreude.de/datenschutzerklaerung/)

© Gerhard Bauer

Alle Rechte vorbehalten.



Kostenloser Atem-Guide

Von Herzen für Dich



Deine Reise beginnt hier – und bleibt bei Dir.



Der Atem ist immer bei Dir – ein leiser Begleiter,
der Dich zurück zu Dir selbst führt.

Jeder bewusste Atemzug ist eine Einladung,
loszulassen, anzukommen und einfach zu sein.



Nimm Dir kleine, liebevolle Pausen.
Spüre, wie Dein Atem Dich erdet, klärt und stärkt.
So trägst Du Ruhe, Klarheit und Leichtigkeit
in Deinen Alltag – Schritt für Schritt.



Du bist es wert. Du schaffst das.
Atme. Fühle. Lebe.

Gerhard Bauer
Motivation & Lebensfreude

