

# Tief durchatmen

## 3 Schritte auf dem Weg zur Verwirklichung der Aktivität



### Schritt 1 - Vorbereitende Phase

Es gibt Zeiten in unserem Leben, zu denen uns etwas stresst oder wir schnell verunsichert werden. Diese Gefühle entstehen häufig, wenn wir mit Problemen oder Rückschlägen konfrontiert werden. Insbesondere junge Menschen neigen zu Unsicherheit, wenn sie mit Problemen konfrontiert werden. Denken Sie also zunächst an ihre Lage und sammeln Sie Informationen über sie. Versuchen Sie, Themen zu finden, um eine Beziehung zu ihnen herzustellen. Mit welchen Problemen werden sie möglicherweise konfrontiert? Notieren Sie auch einige positive Begriffe und Sätze, die Sie bei der Umsetzung von Schritt 2 verwenden können.

Überlegen Sie anschließend, wie Sie die jungen Erwachsenen an die Übung heranführen wollen. Denken Sie daran, dass einige vielleicht noch nie eine Atemübung gemacht haben und sich dabei etwas unwohl fühlen können. Überlegen Sie anschließend, wie Sie die Übung strukturieren wollen. Was wollen Sie zu Anfang, zur Halbzeit und am Ende der Übung sagen? Machen Sie sich Notizen, die Sie in Schritt 2 nutzen.

Bereiten Sie anschließend ein Blatt Papier vor, auf das die jungen Erwachsenen in Schritt 2 aktuelle (oder vergangene) Sorgen/Probleme/Rückschläge notieren können. Sehen Sie dafür nicht zu viel Zeit vor, damit sie nicht von negativen Gefühlen übermannt werden.

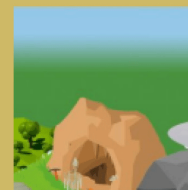
Und letztlich - sorgen Sie dafür, dass die Aktivität in einem geräumigen, ruhigen und frisch gelüfteten Raum (oder im Freien) durchgeführt wird.

### Schritt 2 - Aktivitätsphase

Zunächst erkundigen Sie sich in einem formlosen Gespräch, wie die Teilnehmenden sich an diesem Tag fühlen. Führen Sie sie dann in die sich anschließende Aktivität ein. Verteilen Sie erst das Blatt Papier. Erläutern Sie den Teilnehmenden, dass sie etwa 5 Minuten Zeit haben, um eine Sorge/Problemsituation zu notieren, die sie erleben (erlebt haben). Es kann sich dabei um persönliche Angaben handeln.

Fordern Sie sie dann auf, sich - je nach dem, was sich für sie richtig anfühlt - bequem hinzustellen oder hinzusetzen. Dann weisen Sie sie an, gerade zu stehen und das Gewicht ihrer Füße auf dem Boden zu spüren. Machen Sie sie auf ihr Körpergefühl aufmerksam.

Weisen Sie sie dann an, tief ein- und auszuatmen und dabei durch den Magen zu atmen. Nach ein paar Atemzügen sagen Sie den Teilnehmenden, sich die Situation vor Augen zu führen, die sie zuvor notiert haben. Sie sollen sich vor Augen führen, wie sie die Situation gemeistert haben, was sie aus der Erfahrung gelernt haben, inwiefern sie dadurch stärker geworden sind, wie sie ähnlichen/künftigen Situationen begegnen können. Sagen Sie, dass



Art der Aktivität:  
Körperliche Aktivität  
(Atemübung)

Nutzen der Aktivität:  
Atemtechniken helfen uns, zu spüren, wie wir uns gerade fühlen. Damit lassen sich positive und negative Verhaltensmuster leichter erkennen. Regelmäßige Atemübungen stärken die Entwicklung des Resilienzvermögens junger Menschen, so dass sie sich weniger unsicher fühlen.



Zeitliche Planung:  
Vorbereitung: 10 Minuten  
Umsetzung: 10 Minuten  
Prüfen des Lernfortschritts:  
10 Minuten



Nachverfolgung  
der Aktivität:  
<https://www.healthline.com/health/breathing-exercise>



Weitere  
Komponenten der  
Value-Fallbeispiele:  
Es wird empfohlen, diese Übung in ruhiger und entspannter Atmosphäre durchzuführen.



Zitierter Wert:

Fehlschläge ganz in Ordnung sind und Leben bedeutet, dass man aus seinen Fehlern lernt. Versuchen Sie, die positiven Momente und Fähigkeiten herauszukehren, die die jungen Menschen möglicherweise aus dieser Erfahrung mitgenommen haben.



Ganz gleich, was Sie den jungen Menschen während der Atemübung sagen, sollte es für sie einen Wert und Bezug zu ihrer Realität haben. Versuchen Sie, mit ihrer Stimme und dem Rhythmus Ihrer Stimme, eine entspannte Atmosphäre zu schaffen.

### Schritt 3 - Nachbereitende Phase

Reflektionsprozess: Fragen Sie sie nach der Atemübung nach ihrer Meinung. Wie haben sie sich bei der Übung gefühlt? Wie fühlen sie sich jetzt, wenn sie an ihre Problemsituation denken? Sagen Sie ihnen, dass Atemübungen in allen Situationen sehr hilfreich sind, in denen wir uns gestresst fühlen. Regelmäßige Übungen stärken den Entspannungseffekt und stabilisieren den Verstand. Atemübungen bieten also die Möglichkeit, kreativer und körperlicher über Bewältigungsmechanismen nachzudenken.

Ihre Notizen:

- V ...
- V ...
- V ...
- V ...
- V ...
- V ...
- V ...
- V ...
- V ...
- V ...