

Panik? Atme länger aus.

Zwei sichere Atemtechniken – in 90 Sekunden gelernt.



Stopp. Füße spüren, Schultern locker. Blickpunkt wählen.

Technik A – Bauchatmung 4–6

- **4 Sek.** *durch die Nase* ein – Hand auf den Bauch.
- **6 Sek.** *leise durch Mund oder Nase* aus – Bauch senkt sich.
- **2–3 Minuten**, ca. **6–10 Atemzüge/Min.**
- Fokus: **Ausatmen länger als Einatmen.**

Technik B – 4-7-8-Atmung

- **4 Sek.** *Nase* ein.
- **7 Sek.** *sanft halten* (ohne Pressen).
- **8 Sek.** *Mund* aus, als würdest du ein „F“ hauchen.
- **4–6 Runden.**

Service & Rechtliches:

psychofrust.de • Redaktion Psychofrust

Kein Ersatz für Diagnose/Behandlung. Bei Notfällen 112.

© Psychofrust • **Letzte Aktualisierung:** 12.09.25