

Gedanken sammeln, Stress senken, Kontrolle zurückholen

Heute geht es um eine kleine Übung mit großer Wirkung.

Du brauchst dafür nichts, nur dich, 3 Minuten Zeit und ein bisschen Klarheit.

Atmen ist die einfachste Form der Selbstregulation. Wenn dein Atem ruhig wird, wird dein Kopf ruhiger. Wenn dein Kopf ruhiger wird, triffst du bessere Entscheidungen, auch beim Essen.

1. Die 3-Minuten-Atemübung

Setze dich bequem hin.

Schließe die Augen oder schaue auf einen Punkt vor dir.

Minute 1 – Ankommen

- Atme durch die Nase ein
- Atme durch den Mund aus
- Zähle: 4 Sekunden ein, 6 Sekunden aus

Wiederhole das einfach fünf bis sechs Mal.

Minute 2 – Fühlen

- Leg eine Hand auf deinen Bauch
- Spüre, wie sich deine Bauchdecke hebt und senkt
- Lass Gedanken kommen und gehen, ohne sie festzuhalten

(Du musst nichts verändern und nichts „richtig“ machen.)

Minute 3 – Klarheit schaffen

Stelle dir eine einzige Frage: ➔ „Was brauche ich jetzt wirklich?“

Das kann sein: Ruhe, eine Pause, etwas trinken, frische Luft, eine klare Entscheidung oder tatsächlich Essen.

Wichtig:

Es geht nicht darum, Essen zu vermeiden – sondern darum, bewusst zu entscheiden.

2. Mini-Notfalltechnik (30 Sekunden)

Perfekt für unterwegs, in Stressmomenten oder bei emotionalem Hunger:

- Atme einmal sehr tief ein
- Halte den Atem 2 Sekunden
- Atme langsam wieder aus
- Wiederhole das 5 Mal

So unterbrichst du automatisch den Stressimpuls im Gehirn.

3. Mini-Reflexion

Beantworte die folgenden drei Fragen schriftlich oder im Kopf:

- ▶ Was hat mich heute gestresst?
- ▶ Was kann ich loslassen?
- ▶ Was tut mir jetzt gut?

Die Antworten müssen nicht „schön“ oder „richtig“ sein.

Ehrlich reicht.

4. Gedankenanker für deinen Tag

Wenn es heute hektisch wird, sage dir einen dieser Sätze:

- „Ich atme. Ich entscheide.“
- „Ruhe ist meine Stärke.“
- „Ich darf Pause machen.“
- „Ein Moment reicht.“

Kurze Sätze → große Wirkung.

5. Klartext-Tipp

Bewusstes Atmen ist ein Werkzeug, kein Ritual.

Du musst es nicht perfekt machen, und du musst es nicht jeden Tag planen.

Nutze es, wenn du es brauchst:

- vor dem Essen
- vor einem Meeting
- im Auto
- vor dem Schlafengehen
- nach einem Streit
- in Versuchungsmomenten (Abendessen, Süßigkeiten, Stress-Snacks)

Fazit - Dein Takeaway aus Tür 3

Ruhe ist immer da, du musst sie dir nur einmal kurz holen.

3 Minuten bewusster Atem können dich näher an dein Ziel bringen als 30 Minuten Grübeln oder schlechtes Gewissen.

Atme zuerst, entscheide danach.

So beginnt echte Veränderung.