

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.