

Nasenatmung (Nadi Shodhana):

Schließen Sie abwechselnd ein Nasenloch mit dem Daumen.

Atmen Sie durch das offene Nasenloch ein, halten Sie den Atem kurz an.

Schließen Sie das andere Nasenloch und atmen Sie durch das erste aus.

Wechseln Sie die Seiten und wiederholen Sie dies für 5-10 Minuten.

Atemfokussierung mit Mantra:

Wählen Sie ein beruhigendes Mantra, wie "Frieden" oder "Gelassenheit".

Atmen Sie ein, während Sie das Mantra innerlich wiederholen.

Atmen Sie aus und wiederholen Sie das Mantra.

Vertiefen Sie die Entspannung mit jedem Atemzug.

Achtsame Atemzüge zählen:

Konzentrieren Sie sich auf Ihren Atem.

Zählen Sie jeden Atemzug, beginnend bei eins.

Wenn Sie abgelenkt werden, kehren Sie sanft zu eins zurück.

Erhöhen Sie allmählich die Zahl der Atemzüge, die Sie zählen.

Atemkreislaufvisualisierung:

Schließen Sie die Augen und visualisieren Sie einen Kreislauf mit jedem Atemzug.

Stellen Sie sich vor, wie der Atem ein- und ausströmt, einen endlosen Kreis bildend.

Konzentrieren Sie sich auf die kontinuierliche Bewegung des Atems im Kreislauf.

Achtsame Atemzüge zählen:

Konzentrieren Sie sich auf Ihren Atem.

Zählen Sie jeden Atemzug, beginnend bei eins.

Wenn Sie abgelenkt werden, kehren Sie sanft zu eins zurück.

Erhöhen Sie allmählich die Zahl der Atemzüge, die Sie zählen.

Atemzentrierung im Hier und Jetzt:

Atmen Sie bewusst ein und sagen Sie leise "Hier".

Atmen Sie bewusst aus und sagen Sie leise "Jetzt".

Lenken Sie Ihre Aufmerksamkeit immer wieder auf diesen Moment.

Tiefe Bauchatmung:

Setzen Sie sich bequem hin oder legen Sie sich hin.

Legen Sie eine Hand auf Ihre Brust und die andere auf Ihren Bauch.

Atmen Sie tief durch die Nase ein, lassen Sie dabei Ihren Bauch aufgehen.

Atmen Sie langsam durch den Mund aus, spüren Sie, wie sich Ihr Bauch wieder senkt.

Wiederholen Sie dies für 5-10 Atemzüge.

Atembeobachtung ohne Veränderung:

Setzen Sie sich in eine bequeme Position.

Achten Sie nur auf Ihren Atem, ohne ihn zu verändern.

Beobachten Sie den natürlichen Fluss des Ein- und Ausatmens.

Lassen Sie Gedanken vorbeiziehen, ohne sich daran zu heften.

Mangelnde Flexibilität:

Eine zu rigide Zeitplanung ohne Berücksichtigung unvorhergesehener Ereignisse kann zu Stress und Frustration führen.

Unrealistische Erwartungen:

Wenn unrealistische Ziele oder Erwartungen bezüglich der zu erledigenden Aufgaben gesetzt werden, kann dies zu Anspannung und Enttäuschung führen.

Überforderung:

Ein unstrukturierter Tagesablauf und die Anhäufung von Aufgaben können zu einem Gefühl der Überforderung führen

Fehlende Selbstpflege:

Das Vernachlässigen von Selbstpflegeaktivitäten aufgrund von Zeitmangel kann zu physischer und emotionaler Erschöpfung beitragen.

Stress und Druck:

Der Mangel an effektivem Zeitmanagement kann zu chronischem Stress und dem Gefühl von Zeitdruck führen.

Eisenhower-Matrix

Dringliche Aufgaben > sofortige Aufmerksamkeit, von äußeren Faktoren wie Terminen oder Deadlines bestimmt werden Wichtige Aufgaben

> langfristig, haben einen bedeutenden Einfluss auf deine Ziele und Prioritäten



