

2-Minuten Atemtechnik für mehr Fokus und Konzentrationsfähigkeit sowie zum Stressabbau

In unserer schnelllebigen Welt sind wir ständig mit zahlreichen Anforderungen konfrontiert. Die moderne Arbeitskultur verlangt von uns **schnelle Reaktionen und ständige Verfügbarkeit**, während wir gleichzeitig mit den Ansprüchen an uns selbst kämpfen, wo wir meinen, wir müssten all diesen Herausforderungen gewachsen sein. Doch egal wieviel wir auch zu tun haben, wir können **immer nur eine Aufgabe nach der anderen bewältigen**. Die entscheidende Frage ist also, wie wir es schaffen können, mit einem Meer von **Aufgaben gelassen umzugehen** und **unsere Aufmerksamkeit voll und ganz auf die jeweilige Tätigkeit zu richten, die gerade unsere Konzentration erfordert**.

Du hast vielleicht auch schon festgestellt, dass ein Hauptgrund für Ablenkung oft ein schwindender Fokus ist und das Fehlen der bewussten Entscheidung, sich einer Sache vollständig zu widmen.

Um deine Fähigkeit, dich zu konzentrieren und den Fokus zu schärfen, zu verbessern, möchte ich dir eine einfache, aber wirkungsvolle Technik an die Hand geben: Die 2-Minuten-Atemtechnik.

[wissenschaftlich erklärt] **WARUM die 2-Minuten Atemtechnik so gut funktioniert!**

*Physiologisch gesehen hat das bewusste, **verlangsamte Atmen eine beruhigende Wirkung auf unser Nervensystem**. Indem wir länger ausatmen, aktivieren wir den parasympathischen Teil unseres autonomen Nervensystems, welcher für Entspannung und Regeneration zuständig ist. Dieser Vorgang hilft, den Körper aus einem Zustand der "Kampf- oder Flucht"-Reaktion, die durch Stress ausgelöst wird, herauszuführen und **in einen Zustand der Ruhe und Entspannung zu bringen**. Und genau in so einem entspannten Zustand fällt es dir leichter, **wieder Fokus und Konzentration zu finden**. Probiere es am besten selbst gleich aus!*

Effektive Übung für mehr **FOKUS & KONZENTRATION: 2-Minuten-Atemtechnik**

- Nimm dir **2 Minuten Zeit**, diese kannst du **ÜBERALL** und **JEDERZEIT** anwenden.
- **Atme durch die Nase ein**, atme durch die Nase oder den Mund aus. Option: Augen schließen.
- Der Schlüssel: **Atme doppelt so lang aus** wie du einatmest.
- Atme ein und zähle bis **4**, atme aus und zähle bis **8**.
- Wiederhole diesen Atemzyklus für **2 Minuten**.
- Am Ende beobachte deinen Zustand und nimm wahr, wie du dich danach fühlst.
- **HILFSTELLUNG:** Verwende das **2-Minuten-Audio** als Anleitung & zur Unterstützung.

Anwendungsbeispiele und Vorteile:

- **Vor einem Meeting:** Um ruhig und fokussiert zu bleiben.
- **Nach einer stressigen Aufgabe:** Um wieder zu sich zu kommen und sich zu erholen
- **Bei Entscheidungsfindung:** Ein klarer Kopf trifft oft die besseren Entscheidungen
- **Vor dem Schlafen:** Um schneller in einen tiefen, erholsamen Schlaf zu gelangen.

FAZIT: Die tägliche Wiederholung macht den Erfolg!

Das tägliche Üben dieser Technik, selbst wenn es nur 2 Minuten sind, kann zu einem generell niedrigeren Stresslevel, einer besseren Fokusfähigkeit und einem erhöhten allgemeinen Wohlbefinden beitragen.



HIER SCANNEN!
2-Minuten-MP3
als Übung sofort
zum Mitmachen.