

Elefantenatmung – oder Kraft und Ruhe einatmen

Diese Übung eignet sich vor allem morgens und braucht nur 2-3 Minuten 😊

Version 1

Stell dir vor, dein innerer Elefant hat eine Superkraft: Er kann beim Atmen Kraft und Gelassenheit einsammeln – und alles, was ihn schwer oder traurig macht, beim Ausatmen wegpusten.

So geht's:

1. Stell dich schulterbreit hin und stütz deine Hände auf den Hüften ab. Wenn du magst, kann du die Augen schliessen.
2. Atme tief durch die Nase ein, bis in deinen Bauch, und atme durch den leicht geöffneten Mund wieder aus. Mach möglichst lange Atemzüge.
3. Beim Einatmen stell dir vor: Dein Elefant saugt Kraft, Ruhe oder Freude auf – wie mit seinem Rüssel.
4. Beim Ausatmen pustet dein Elefant alles Schwere weg – wie Staub oder dunkle Wolken.



Sage dir beim Ein- und Ausatmen leise: „Kraft und Ruhe (oder eine andere Superkraft) kommt rein – alles Schwere darf raus.“

Du kannst dabei auch eine Hand auf dein Herz legen oder mit deiner Hand deinen Elefanten-Rüssel nachahmen. Mache das einige Mal in deinem Tempo.

Version 2

Überlege dir eine Situation, in der du dich stark, sicher oder mutig gefühlt hast. Vielleicht Erinnerst du dich an einen Moment, in dem du stolz warst oder etwas gut gelungen ist.

Konzentriere dich jetzt auf deine Atmung:

1. Atme langsam durch die Nase ein und stelle dir vor, dass du mit dem Einatmen diese gute Kraft wieder in deinen Körper holst.
2. Wenn du ausatmest, lasse alles Belastende langsam gehen. Atme ruhig und gleichmässig.

Unterstützend kannst du dabei eine Hand auf dein Herz oder deinen Bauch legen. Wiederhole diese Atmung für einige Zeit in deinem Tempo.