MODULBESCHREIBUNG

Die Bremse im Körper: Atmen gegen den Stress

Adaptives Modul | ~20 min

Stress am Arbeitsplatz zeigt sich zuerst im Atem, noch bevor jemand ihn benennt: Besprechung auf Besprechung, Abwägungen, Redebeiträge. Und ein Gehirn unter Anspannung entscheidet schlecht. Dieses Modul arbeitet mit dem einzigen Hebel, der immer verfügbar und für das Umfeld unsichtbar ist: der Atmung. Es setzt dabei auf genaue Anleitungen: Herzkohärenz nach der 3-6-5-Regel von David O'Hare als regelmäßige Atempraxis, drei schnelle Atemtechniken für Stressspitzen und die Verankerung an einem Moment, der im Tagesablauf ohnehin wiederkehrt.

LERNZIELE

01 Verstehen, wie Stress das Zwerchfell blockiert und warum ein langes Ausatmen den Weg zurück zur Ruhe einleitet.

02 Die Herzkohärenz nach der 3-6-5-Regel von David O'Hare üben: sechs Atemzüge pro Minute, fünf Minuten lang.

03 Drei schnelle Atemtechniken einsetzen, wenn der Druck plötzlich steigt: Anti-Panik-Atmung, Drei-Etagen-Atmung, physiologischer Seufzer.

04 Die Atmung im Tagesablauf an Momente knüpfen, die ohnehin wiederkehren: Besprechung, Anruf, heikle E-Mail.

ZIELGRUPPE

Alle, die mit wenigen Atemzügen zur Ruhe zurückfinden möchten, vor einer Besprechung, einem Anruf oder einer Entscheidung.

- **Voraussetzungen:** keine

ABLAUF DES MODULS

Im Selbststudium, mit Übungen, die sich an die Lernenden anpassen.

1 **Selbsteinschätzung**: zu 9 Dimensionen, um die eigene Praxis einzuschätzen und gezielt zu üben.

2 **Expertenvideo**: von 10 Minuten, mit 3 Pausen zum Nachdenken.

3 **Praxissituationen**: 2 erste Situationen, ausgewählt nach der Selbsteinschätzung, dann 16 weitere zur freien Wahl. Zu jeder Antwort eine Rückmeldung zur Wirkung und eine Anregung, um weiterzukommen.

4 **Vorsatz mit Termin**: ein konkreter Schritt zum Ausprobieren, selbst formuliert oder aus den Vorschlägen gewählt.

5 **Merkblatt zum Herunterladen**: Kernpunkte, Fragen, Vorsatz, persönliche Notizen und Checklisten.

BEWERTUNG UND ABSCHLUSS

Bestehensgrenze: 80 %

In die Punktzahl fließen die Antworten auf die Praxissituationen, der formulierte Vorsatz und gegebenenfalls ergänzende Lernaktivitäten ein. Zum Bestehen sind ein Vorsatz und eine Punktzahl von mindestens 80 % erforderlich.

METHODEN & MODELLE

- Physiologischer Seufzer (cyclic sighing) – Stanford-Studie (Balban, Neri, Huberman et al.)
- 3-6-5-Regel (Herzkohärenz) – David O'Hare
- Atmung / Breathwork – Synthese auf Grundlage einer Metaanalyse randomisierter kontrollierter Studien

QUELLEN & REFERENZEN

- Balban, Neri, Huberman et al. (Stanford) – Cell Reports Medicine: Der „physiologische Seufzer", einen Monat lang täglich 5 Minuten geübt, hebt die Stimmung und senkt die Atemfrequenz in Ruhe stärker als Achtsamkeitsmeditation
- Fincham, Strauss, Montero-Marin & Cavanagh – Metaanalyse randomisierter kontrollierter Studien (Scientific Reports): Breathwork verringert Stress, Angst und Depression signifikant
- David O'Hare – Herzkohärenz-Methode 3-6-5 (3-mal täglich, 6 Atemzüge pro Minute, 5 Minuten)
- Ma et al., Frontiers in Psychology (2017) – Zwerchfellatmung, Aufmerksamkeit und Stressregulation

Ein Modul von Afthonios.com.

Inhalt geprüft am 13.10.2026