



# Mein Notfall-Kit 1



# Hey Du,



*weißt du, jahrzehntelang litt ich unter einem fiesen Problem: Ich bekam bei jeder Gelegenheit „emotionalen Durchfall“; ich konnte meine Gefühle kaum steuern und wurde von Emotionen wie Wut, Trauer, Neid auch dann gefangengenommen, wenn es viel sinnvoller gewesen wäre, sachlich und fokussiert zu bleiben. Und oft war ich ganz erschöpft von diesem energieverwendenden Problem. Es hat lange gedauert, bis ich überhaupt gemerkt habe, dass vieles an dem, was mich stresste, einfach nur „hausgemacht“ war. Achtsamkeitstechniken haben mir geholfen, bei mir und gelassen zu bleiben, statt ständig außer mich zu geraten.*

*Was auch immer du in deinem Leben noch besser in den Griff bekommen möchtest, ich behaupte aus leidvoller Erfahrung: Achtsamkeit ist die Lösung! Und fantastischerweise ist es einfach, kostenlos, immer und überall machbar!*

*In diesem Büchlein habe ich dir einmal meine Lieblingsübungen zusammengefasst- mein persönliches „Notfall-Kit“. Und vielleicht inspiriert dich mein kleiner Erfahrungsbericht zu einem Vipassana-Retreat, das ich dir übrigens sehr ans Herz legen möchte, du findest ihn am Ende.*

*Ich wünsche dir viel Freude beim Ausprobieren!*

*Herzliche Grüße  
Katharina*

*P.S.: Und wenn du stecken bleibst oder ein Feedback zu deinen Erfahrungen loswerden möchtest, melde dich bitte gerne bei mir!  
Ich freue mich auf deine Kontaktaufnahme unter [mail@katharina-maehrlein.de](mailto:mail@katharina-maehrlein.de).*



## Innere Ruhe

Wäre es nicht mehr als praktisch, innerhalb von fünf Minuten aus einem Zustand der Wut in einen Zustand zu kommen, in dem du eine E-Mail schreiben kannst, die beim Empfänger nicht wie eine Bombe einschlägt? Genau dazu werden dich die hier vorgestellten Übungen befähigen!

Wie schon erwähnt, ist der Atem ein kostenloses, immer vorhandenes, natürliches und außerdem nebenwirkungsfreies Beruhigungsmittel. Und es besteht ein enger Zusammenhang zwischen Emotionen, Atmung und Herzfrequenz. Aufwühlende Emotionen wie beispielsweise Angst und Wut sind automatisch mit raschen, flachen Atemzügen und Herzklopfen bzw. „Herzrasen“ verbunden. Auch wenn du sich unruhig, unter Druck, im Stress oder sonstwie ungut fühlst, sind sowohl dein Atem als auch dein Herz eher schneller unterwegs.

Vereinfacht in einer Formel ausgedrückt, stellt sich dieser Zusammenhang wie folgt dar:

*aufwühlende Emotion = schneller Atem = schneller Herzschlag*

Wenn deine Emotionen abflauen oder du dich ruhig und entspannt fühlst, werden automatisch auch dein Atem und dein Herzschlag langsamer. Also:

*innere Ruhe = langsames Atmen = langsamer Herzschlag.*

Jetzt kannst du natürlich warten, bis sich deine Gemütswallung von selbst beruhigt, was ja ganz ohne deine Zutun früher oder später der Fall sein wird. Aber wäre es nicht deutlich angenehmer, wenn du deinen Geist quasi auf Kommando beruhigen könntest?

Die gute Nachricht: Das ist recht einfach. Warum? Weil wir unseren Atem willentlich beeinflussen und dazu nutzen können, uns schnell zu beruhigen.

Wie? Dein Atem beeinflusst deine Herzfrequenz und damit dein Gefühl. Wenn du langsam atmest, drosselst du damit deinen Herzschlag und beruhigst deinen Gemütszustand. Das heißt, du musst nicht warten, bis du dich von alleine beruhigst. Verlangsamst und vertiefst du stattdessen deinen Atem, stellst du die Variablen der Formel um in:

*langames Atmen = langsamer Herzschlag = innere Ruhe.*

Probiere die folgende Übung aus, die die Herstellung innerer Ruhe besonders fördert. Du wirst den Effekt auf dein Gefühl von innerer Ruhe bemerken, selbst wenn du gerade ruhig bist. Und es wird dir durch Üben in einer Normalsituation leichter fallen, diese effektive Technik auch im Ernstfall anzuwenden. Nach meiner Erfahrung fällt es den meisten Menschen nach ein wenig Übung erstaunlich leicht, sich während eines aufwühlenden Gefühls daran zu erinnern, dass langsames Atmen hilft. In jedem Fall leichter, als sich einfach nur selbst gut zuzureden. Oder hat es dir schon einmal geholfen, wenn du dir gesagt hast „Jetzt reg dich doch nicht so auf“? Siehst du ...



## **Vollatmung**

### Natürliches Atemvolumen kennenlernen

Atme durch die Nase und beginne damit, deinen natürlich fließenden Atem zu beobachten. Zähle während des Einatmens von 1 an aufwärts, solange das Einatmen andauert. Dann zähle im gleichen Tempo bei der Ausatmung mit. Wie lange ist die Einatmung im Vergleich zur Ausatmung? Bis zu welcher Zahl hast du beim Ein- und Ausatmen gezählt? Lasse dir einige Atemzüge Zeit, um dein natürliches Atemvolumen zu ermitteln.

### Atmung vertiefen

Atme jetzt langsam ein bis zu der Zahl, die du zuvor ermittelt hast, und dann langsam aus. In der letzten Phase des Ausatmens ziehe erst den Bauchnabel in Richtung Wirbelsäule nach innen ein und dann den gesamten Bauch. Beobachte, wie sich dadurch dein Atem vertieft. Bis wohin zählst du jetzt beim Ausatmen?

### Atmen in Stationen

Atme nun während des Einatmens in vier Stationen: erstens in den Bauch, sodass sich die Bauchdecke hebt, zweitens in den Brustkorb, mit dem Gefühl, dass sich dieser weitet, drittens bis in die letzte Lungenspitze, sodass sich der Brustkorb hebt, so tief du kannst, ohne dass du in Luftnot gerätst. Danach lasse den Atem beim Ausatmen einfach ohne irgendeine Reihenfolge wieder durch die Nase entweichen und ziehe zum Abschluss wieder erst den Bauchnabel, dann den Bauch ein.

### Atemstopp nach dem Einatmen

Nachdem du einige Atemzüge auf diese Weise tief geatmet hast, baue am Ende des Einatmens zusätzlich einen Atemstopp ein: halte die Luft so lange an, wie du kannst, und atme erst danach wie zuvor aus.

### Fokus auf Atemstille beim Ausatmen

Richte deine Aufmerksamkeit auf den Moment der „Atemstille“ nach dem Ausatmen und lasse ihn zu, bis dein Körper wieder nach Einatmung verlangt. Halte nach dem Einatmen nicht die Luft an, sondern wechsele nahtlos zur Ausatmung über.

### Ausatmen verlängern

Zähle wieder beim Ein- und Ausatmen mit und versuche, mindestens eine Zahl länger aus- als einzusatmen. Also beispielsweise „1 – 2 – 3 – 4“ einatmen, „1 – 2 – 3 – 4 – 5“ ausatmen. Probiere aus, wie weit du das Ausatmen im Vergleich zum Einatmen verlängern kannst.

### **Varianten**

Um das Gefühl von Ruhe noch zu verstärken, kannst du nach Gusto folgende Varianten einbauen. Probiere aus, was dir am meisten liegt:

**Duft:** Unterstütze die vertiefte Atmung durch einen für dich angenehmen fantasierten oder realen Duft. Besorge dir ein Fläschchen mit einem beruhigenden ätherischen Öl, beispielsweise Lavendel, Jasmin, Sandelholz oder Weihrauch, und halte dir während der Übung das Fläschchen unter die Nase oder verdampfe das Öl über eine Aromalampe. Das bewusste „Erschnüffeln“ des Duftes erleichtert die tiefe Bauchatmung und entspannt zusätzlich durch die Wirkung der Öle. Wenn du dein Fläschchen bei dir trägst und in Stresssituationen daran riechst, kommst du später schon dadurch leicht zur Ruhe, selbst wenn du sonst nichts weiter unternimmst.

### **Gut zu wissen - Extratipp**

Träufle ein wenig von deinem favorisierten Lieblingsduft zum Einschlafen auf dein Kopfkissen und führe die obige Übung im Liegen durch. Ich selbst verwende gern das Kopfkissenspray von Weleda „Sleep Therapie Lavendel“, das ich auf meinen zahlreichen Seminarreisen immer dabei habe. Ich schätze sehr den Zusatzeffekt, dass ich mich dadurch in fremden Hotelzimmern sofort zu Hause fühle und besser schlafe, weil mich der Duft an mein eigenes Bett zu Hause erinnert. Du siehst, ich arbeite mit allen Tricks :-). Vielleicht ist das eine Idee, die du ausprobieren möchtest, wenn du das nächste Mal rund um den Globus unterwegs bist.

**„Wegtönen“:** Verstärke den entspannenden Effekt des Ausatmens, indem du dabei einen Summlaut machst, stöhnst, seufzt oder irgendeinen anderen Laut, der für dich passt. Stelle dir dabei vor, du würdest mit dem Laut zusammen alles „wegtönen“, was dich belastet, nervt oder ärgert.

**Singen und pfeifen:** Singe oder pfeife dein Lieblingslied. Das vertieft deinen Atem ganz natürlich: Wer singt oder pfeift, muss tief ausatmen! Vielleicht ein Grund, warum Kinder singen, wenn sie Angst haben ...

# Achtsamkeit to go



Nachfolgend findest du noch einige meiner Lieblingsübungen und Inspirationen für den Alltag, die zwar nur wenig oder keine Zusatzzeit benötigen (also „to go“ durchzuführen sind), aber die Aufmerksamkeit stärker als Alltagshandlungen auf sich ziehen, um dich dabei zu unterstützen, dich selbst deutlich zu spüren, und dir dadurch Achtsamkeit und die Verbindung mit deiner inneren Kraft zu erleichtern.

***Wenn du ein Tief hast, aber noch durchhalten musst,  
wenn du z. B. ins „Mittagsloch“ fällst***

## „Zungenfokus“

Wenn es dir schwerfällt, dich zu konzentrieren, wenn du müde bist und du dich nur schlecht zum Durchhalten einer wie auch immer gearteten Tätigkeit motivieren kannst, probiere einmal aus, während deinem Tun die Spitze deiner Zunge an den oberen Gaumen zu legen. Das bündelt deinen Fokus und du kannst damit noch einmal frische Kraft tanken. Funktioniert immer - außer während du sprechen musst.



## ***Wenn dir alles zu viel wird oder du total erledigt bist***

### „Beam me up, Scotty!“

Wähle einen Ort aus, der für dich in besonderem Maße für Leichtigkeit, Lebensfreude und Gelassenheit steht. Das kann beispielsweise ein Urlaubsort sein, deine Lieblingswiese oder was auch immer für dich der perfekte Platz zum Kraftauftanken ist. Wahrscheinlich kannst du mitten im Tagesgeschäft schlecht einmal kurz dorthin verschwinden. Aber du kannst diesen besonderen Ort und die Gelassenheit, die du dort empfindest, überallhin mitnehmen, indem du ihn visualisierst. Dafür stellst du ihn dir so bildlich vor, dass du ihn riechen kannst, spüren und hören. Vielleicht findest du auch einen portablen Gegenstand, der symbolisch für diesen Ort steht. Beame dich in der größten Hektik gedanklich an diesen Ort, an dem dir niemand etwas anhaben kann. Wenn du einen symbolischen Gegenstand hast berühre ihn, um dir das Wegbeamen zu erleichtern. Wenn du inmitten des Chaos an deinen Ort denkst, wirst du plötzlich ruhig. Es ist ein wenig so, als würdest du mit einem Hubschrauber über dem Durcheinander kreisen. Von dort oben lässt sich leichter erkennen, dass meist keine echte Katastrophe passiert ist, und du kannst erleichtert lächeln.



## ***Wenn du unter Druck gerätst und Angst bekommst***

### „Muskel-Hirn-Trick“

Wenn du in Stress kommst oder immenser Druck schon fast zu Panik führt, spannen sich dabei immer auch die Muskeln an. Viele Menschen merken gar nicht, wie verspannt sie sind. Ein entspannter Körper entspannt automatisch auch den Geist. Wenn deine Muskeln entspannt sind, ist es für dein Gehirn unmöglich, gleichzeitig angespannte Gedanken zu denken! Die Entspannung gelingt am leichtesten, wenn du im ersten Schritt zunächst einmal anspannst: Stelle dich also für einen Moment hin, atme tief ein, winkle deine Ellenbogen an, ziehe den Kopf so zwischen die Schultern, dass sich dein Hals kürzer als normal anfühlt, und spanne gleichzeitig die Fäuste, die Arme, den Po und die Oberschenkel an. Presse dabei die Lippen fest aufeinander, ziehe die Augenbrauen kräftig zusammen und halte die Spannung und den Atem an, solange du kannst. Zähle dabei bis mindestens 10, dann lasse alles gleichzeitig los und atme dabei kräftig aus. Wiederhole diese Übung noch zwei weitere Male.

## ***Wenn du traurig oder verzweifelt bist, wenn du zu viel grübelst und unangenehme Gedanken aus dem Kopf bekommen willst***

### „Untergrund“

Wann bist du zum letzten Mal barfuß gegangen? Tu es wieder einmal! Spüre bewusst taufeuchtes Gras, sonnenwarmen Stein oder raues Holz unter deinen nackten Füßen. Das holt dich sofort in die Gegenwart!

### „Was ist JETZT?“

Wenn wir in Grübeleien und im Gefühlswirrwarr feststecken, sind wir mit unserer Aufmerksamkeit in den Untiefen unserer Innenwelt und bemerken oft nicht mehr viel von unserer Umwelt. Wir gehen von A nach B mit hängendem Kopf, die Augen defokussiert im Nirgendwo.

Um aus diesem Zustand schnell und effektiv herauszukommen, hebe bewusst den Kopf, schaue dich um und fokussiere auf die Dinge in deiner Umgebung, die du sehen, riechen oder hören kannst. Benenne die Dinge, die du eindeutig wahrnehmen kannst: „Da fliegt ein Vogel“, „Da drüben sitzen drei Menschen auf einer Bank“, „Der frisch geputzte Boden riecht nach Zitrone“.

Wenn du deine Aufmerksamkeit auf eindeutige Sinneswahrnehmungen richtest, ist dein Gehirn nicht in der Lage, gleichzeitig zu grübeln, zu trauern oder was auch immer sonst. Du holst dich damit ins „Jetzt“ und unterbrichst auf diese Weise Gedanken und Gefühlsschleifen.

Du kannst als Variante dieser Technik auch bewusst an etwas Starkriechendem schnüffeln, das alles andere für einen Moment überlagert. Mein Favorit: schwarzer Pfeffer frisch gemahlen. Oder du trinkst einige Schlucke von etwas Kaltem, isst etwas Scharfes, beispielsweise ein Pfefferminzkaugummi oder ein Stück einer Chillischote. Probiere es aus, du wirst sehen, es funktioniert.

#### [„Wenn das Handy einmal klingelt“](#)

Lasse dich von deinem Mobiltelefon daran erinnern, einmal kurz innezuhalten, deine Gedanken und deine Gefühlslage zu überprüfen, einige tiefe Atemzüge zu nehmen, 10 Atemzüge lang zu meditieren oder wie bei „Was ist JETZT?“ deine Umgebung bewusst wahrzunehmen.

Stelle dir dazu den Wecker ein, je nach Umständen gegebenenfalls nicht mit einem Ton-, sondern nur mit einem Vibrationssignal. Probiere aus, welche Zeiträume praktikabel für dich sind: 4 x am Tag, jede Stunde, einmal am Vormittag, einmal abends.

### „Tierisch achtsam“

Ist dir schon einmal aufgefallen, wie Tiere uns Menschen automatisch dazu bringen, ganz entspannt „im Hier und Jetzt“ unterwegs zu sein? Ob du spielenden Hunden zusiehst oder eine Katze bei der ausführlichen Körperpflege beobachtest, ob du ein Tier streichelst, es fütterst, mit ihm tobst, ihm ein Kunststück beibringst oder mit ihm gemeinsam die Natur genießt, der Umgang mit Tieren entspannt nachweislich, senkt den Blutdruck und lenkt unsere Aufmerksamkeit ins „Jetzt“. Tiere sind gute Vorbilder für das, was wir in der Achtsamkeitspraxis lernen können: Sie machen sich keine Sorgen um morgen und hängen nicht am Gestern.

Das ist mit ein Grund, warum ich ein Pferd und einen Hund habe, auch wenn es Zeit und Mühe kostet: Weil ich mir keine bessere Kraftquelle vorstellen kann. Aber keine Sorge: du musst dir nicht gleich ein Tier anschaffen, um von dessen Auswirkung auf deine innere Ausgeglichenheit zu profitieren, gönne dir einfach immer dann einige Momente, dich mit einem Tier zu befassen, wann immer du Gelegenheit dazu hast.

