



Tag 1: Deine Widerstandsfähigkeit steigern

Vorbereitung

1. Plane dir für heute 15 Minuten Zeit ein, in denen du ungestört und alleine bist.
2. Leg dir einen Timer zurecht (z. B. Stoppuhr oder Handy).
3. Setz oder leg dich hin, komm kurz ein bisschen runter.
4. Stell dir vor, du hättest einen Luftballon vor deinem Mund. Den willst du jetzt gleich aufblasen.
5. Atme durch den Mund so tief ein, dass du die Luft erst im Bauch, dann in der Brust und am Ende auch im Kopf merkst.
6. Probier das mal kurz aus für ein paar Atemzüge. Bis du es wirklich **im Kopf** merkst.
...
7. Jetzt stell dir beim Ausatmen vor, dass du schnell und mit Druck eine Kerze auspusten willst.
8. Probier das kurz für ein paar Atemzüge aus. Kerze kurz und mit Druck auspusten.
...
9. Komm jetzt in den Rhythmus:
-> Einatmen wie beim Luftballon aufpusten
-> Ausatmen wie beim Kerze schnell auspusten

Die Atemübung

1. **Mach 30 Atemzüge** in diesem „Luftballon-Kerze“ Stil.
...
2. Nach 30 tiefen Atemzügen ein **letztes Mal die Kerze auspusten**.
3. Und dann **sofort aufhören zu atmen**.
4. Lass die **Stoppuhr loslaufen**. Jetzt nicht mehr einatmen, sondern einfach die Luft anhalten.
5. **Halt die Luft** so lang an, bis du das Gefühl hast, du musst jetzt ganz dringend wieder einatmen.
6. Schließ dabei am besten deine Augen und spür in deinen Körper hinein.
...
7. Wenn es soweit ist und du nicht mehr kannst, dann **atme ein Mal ganz tief ein** und halte die eingeatmete Luft im Brustkorb, ohne sie auszuatmen.
8. Schau dabei auf deine Stoppuhr und **halte den Atem für 15 Sekunden im Brustkorb**.
9. Dann **atme tief aus**.

Das ist eine Runde der Atemübung ([hier klicken, falls du dir das nochmal im Video anschauen möchtest](#)).

Deine Challenge für heute lautet: Diese Atemübung für 3 Runden hintereinander durchzuführen.

Also Schritt 1 bis 9 der Atemübung **dreimal hintereinander durchzuziehen**.

Das dauert alles in allem maximal 15 Minuten.

Leg los!

Das ist deine Challenge für heute.

Probier es aus, weck die Widerstandskräfte in dir!