

Cornelius Beck

kraftvoll© ATMEN

**Tiefer erleben –
mehr bewirken**



**Tübinger
HörAkademie**

abc  Verlag

Originalausgabe

1. Auflage 2022

978-3-938453-82-7 (eBook)

978-3-938453-83-4 (Buch)

© abc-Buchverlag, Inhaber Gerhard Gieschen

Alle Rechte vorbehalten.

Das Werk und seine Teile sind urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung in anderen als den gesetzlich geregelten Fällen bedarf der vorherigen schriftlichen Genehmigung des Verlags und des Autors.

Autor und Verlag haben alle Inhalte dieses Buches mit großer Sorgfalt recherchiert und ausgearbeitet. Dennoch können Fehler nicht ausgeschlossen werden. Eine Haftung des Verlags oder des Autors, gleich aus welchem Rechtsgrund, ist ausgeschlossen.

Autor: Cornelius Beck.

Umschlaggestaltung, Satz und Layout: Alexander Frank

Druck: Bookwire GmbH

Printed in Germany

Bibliografische Information der Deutschen Bibliothek: Die Deutsche Bibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.ddb.de> abrufbar.

Erschienen im abc-Buchverlag im Rahmen der Tübinger Hörakademie, der Reihe für Menschen in Beruf und Verantwortung.

Die Audioversion dieses Buches finden Sie im Onlinebuchhandel unter

ISBN: 978-3-938453-81-0

eISBN: 978-3-938453-82-7

Besuchen Sie uns im Internet: www.abc-verlag.de

Cornelius Beck

kraftvoll©

ATMEN

**Tiefer erleben -
mehr bewirken**

Herausgegeben
von der

Tübinger
HörAkademie

abc  Verlag

Inhalt

- 01** Wie kraftvolles Atmen Ihre Lebenskraft erneuert
- 02** Wie Sie mitten im Alltag Ihre Atmung umstellen
- 03** Wie Sie effiziente Zwerchfellatmung einüben können
- 04** Wie Sie von langsamer Nasenatmung profitieren
- 05** Wie Sie problematische Atemformen erkennen
- 06** Wie Sie durch Atmung mit anderen kommunizieren
- 07** Wie Atemsignale Begegnungen färben
- 08** Wie befreite Atmung Liebe und Sexualität beflügelt
- 09** Wie bewusste Atmung unser Zeit-Erleben erweitert
- 10** Wie der Atem durch Trauer, Schmerz und Frust geleitet
- 11** Wie Ihre Atmung in heiklen Situationen kraftvoll bleibt
- 12** Wie Sie Stimmungen mit der Atmung moderieren können
- 13** Wie Lachen Ihren Atem löst und andere anstiftet
- 14** Wie der Atem unsere Sinnfindung unterstützt
- 15** Wie Sie jetzt neu zu atmen beginnen können
- 16** Atemübung auf drei Sekunden

17 Atemübung auf dreieinhalb Sekunden

18 Atemübung auf vier Sekunden

19 Atemübung auf viereinhalb Sekunden

20 Atemübung auf fünf Sekunden

21 Atemübung auf fünfeinhalb Sekunden

22 Atemübung auf sechs Sekunden

01 Wie kraftvolles Atmen Ihre Lebenskraft erneuert

Solange wir leben, atmen wir, bewusst oder unbewusst. Hin und wieder kommen wir in Atemnot, für manches brauchen wir einen langen Atem. In der einen Situation verschlägt es uns den Atem, in der anderen brauchen wir eine Atempause. Atemlos erleben wir Abenteuer. Ab und zu sind uns atemberaubende Aussichten vergönnt. Immer aber bleibt der Atem unser treuer Begleiter. Durch alle Lebensjahrzehnte, alle Höhen und Tiefen, vom ersten bis zum letzten Atemzug setzt er die regelmäßigen Taktstriche in die Komposition unseres Lebens. Er weiß, wann wir uns fürchten, wann wir tiefenentspannt sind, wann wir lieben, streiten, uns ereifern, Schmerzen erleiden, Sport treiben, hetzen, lachen, weinen, schnarchen, japsen, pusten, singen, flüstern oder schreien.

Er arbeitet selbständig und zuverlässig, selbst wenn wir ihn nicht beachten und kaum etwas von ihm merken, und doch genießt er es, wenn er ab und zu unsere volle Aufmerksamkeit bekommt. Dann lässt er sich von uns bewusst beeinflussen und ermöglicht es uns, auf unseren Gesamtzustand Einfluss zu nehmen. Wer einmal den Kontakt zu ihm eingeübt hat, kann von ihm viel über sich erfahren. Er wird zum Verbündeten bei der Herstellung eines inneren Gleichgewichts, bei der Taktung und Gestaltung des eigenen Sprechens und Reagierens, bei