

Atemliebe = Selbstliebe

Klarheit beginnt nicht im Kopf – sondern im Atem.

Klarheit entsteht nicht durch noch mehr Denken. Sie entsteht, wenn dein Nervensystem ruhiger wird und du wieder wahrnehmen kannst, was bereits in dir vorhanden ist.

Der Atem ist dabei keine Technik, sondern Rückmeldung. Er zeigt dir, wie du gerade wirklich da bist – ob im Vertrauen, in Anspannung oder im Widerstand.

Mit einer ruhigen Nasenatmung entsteht Raum. In diesem Raum taucht häufig die ehrlichste Frage auf: Was will ich wirklich?

Atempraxis – 8:8 Atmung

- Durch die Nase ein- und ausatmen.
- 8 Zählzeiten ein, 8 Zählzeiten aus (alternativ 4:4).
- 10–13 Minuten in einem ruhigen Rhythmus atmen.
- Anschließend 2–5 Minuten in Stille bleiben und nur beobachten.

Reflexion

- Was will ich wirklich?
- Was fühlt sich heute klar an?
- Welche Entscheidung entspringt Vertrauen statt Mangel?
- Welchen nächsten kleinen Schritt gehe ich?

Du musst Klarheit nicht erzwingen. Manchmal genügt ein bewusster Atemzug, damit sie sichtbar wird.