

ATEMLIEBE – Beziehungen

Warum alte Beziehungsmuster dich heute noch bewegen

Alte Beziehungsmuster zeigen sich nicht in der Vergangenheit – sondern im heutigen Moment. Immer dann, wenn ein Blick, ein Satz, eine Nachricht oder ein Rückzug etwas in dir auslöst, meldet sich dein Nervensystem. Genau dort beginnt Veränderung.

Typische Gedanken

- Ich will niemandem zur Last fallen.
- Ich nehme mir alles zu sehr zu Herzen.
- Ist schon okay für mich.
- Ich war schon immer so.
- Ich kann da nichts dafür.

Was wirklich hilft

Veränderung entsteht nicht allein durch Reden. Und auch nicht allein durch Atemtechniken. Sie entsteht dort, wo Wahrnehmung, Körper und der gegenwärtige Moment zusammenkommen. Dein Körper braucht eine neue Erfahrung von Sicherheit.

Atempraxis · Vertikalität

Ziel

Deine bewusste Größe und Präsenz halten – auch dann, wenn dich das Außen triggert.

Durchführung

- Nimm eine sitzende Position ein. Richte deine Beine so aus, wie es sich für dich stimmig anfühlt, sodass sich dein Becken gut aufrichten und deine Wirbelsäule natürlich in die Länge wachsen kann.
- Deine Augen können geöffnet oder geschlossen sein. Beides ist richtig. Entscheidend ist, dass du dich sicher fühlst – denn Sicherheit ist die Grundlage dafür, die Augen schließen zu können.
- Atme verbunden im Rhythmus von 4 Zählzeiten ein · 4 Zählzeiten aus.
- Lasse den Atem ohne Atempause fließen – Ein- und Ausatmung gehen weich ineinander über.
- Nutze den Ocean Breath als sanften Atemklang. Er unterstützt dein Nervensystem dabei, einen ruhigen Fokus zu finden.
- Richte deine Aufmerksamkeit auf deine bewusste Größe. Sieh dich in deiner Präsenz und nimm dich genau so an, wie du in diesem Moment bist.
- Wiederhole die Praxis regelmäßig. Vertikalität entwickelt sich Schritt für Schritt.

Integration

Vertikalität entsteht nicht von heute auf morgen. Jedes Mal, wenn du trotz eines Triggers bewusst atmest und in deiner Präsenz bleibst, schenkst du deinem Nervensystem eine neue Erfahrung. Das alte Muster verliert nach und nach an Zugkraft – und deine innere Stabilität wächst.

Ich halte meine bewusste Größe und Präsenz. Ich bleibe bei mir.