

FÜR PEOPLE PLEASER, DIE IHR NERVENSYSTEM BERUHIGEN MÖCHTEN

Übung

Bauchatmung



TRANSFORMATION



Wie du die Bauchatmung machst

Hier fasse ich dir nochmals die wichtigsten Punkte der Bauchatmung zusammen.

Das Ziel dieser Übung ist, dass dein Nervensystem vom aktiven in den entspannten Zustand gelangt. Wenn du die Bauchatmung regelmäßig als Routineaufbau übst, wirst du sie nach einiger Zeit intuitiv anwenden. Dann kannst du sie ohne konkretes Setting machen. Dein Körper sehnt sich nach Entspannung und wird dich unterstützen. Gib ihm einfach genug Möglichkeiten, die Wirkung der Bauchatmung zu spüren.

Die Bauchatmung ist jedoch nicht für jede Person geeignet, achte bitte auf den **Disclaimer** auf der nächsten Seite.

Wenn dein Körpergespür noch nicht sehr ausgeprägt ist, drücke bei der Bauchatmung mit deinen Händen gegen den Bauch oder mit dem Bauch gegen deine Hände, sodass du den Widerstand spürst. Das trainiert dein Körperbewusstsein.

Gemäß wissenschaftlichen Quellen (siehe nächste Seite) ist die Bauchatmung am wirksamsten, wenn du ca. 5-6 Atemzüge pro Minute machst, dies für ca. 5 Minuten. (Aus persönlicher Erfahrung kann ich sagen, dass die Wirksamkeit schon davor spürbar ist, bei mir nach ca. 1-3 Minuten.)

Anweisung für den Routineaufbau

Übungsdauer: 3-5 Minuten

- Setze dich hin
- Beobachte deinen Atemfluss
- Lege deine Hände auf deinen Bauch
- Verlagere deine Atmung in den Bauch und spüre abwechselnd deine Hände und deinen Bauch.
- Atme durch die Nase ca. 4 Sekunden ein und durch die Nase oder den Mund ca. 6-8 Sekunden aus.
- Zwischen dem Aus- und Einatmen sind keine Pausen.



Anweisung für Zwischendurch

Übungsdauer: So lange es gerade passt

- Verlagere deinen Atem in den Bauch
- Spüre, wie sich die Bauchdecke hebt und senkt
- Achte auf längere Aus- als Einatmung

Disclaimer / Wichtiger Hinweis

Diese Übung ist nicht für jeden geeignet.

Bei akuten Trauma-Folgen, komplexer PTBS, dissoziativen Störungen oder schweren Angststörungen ist tiefe Atmung oft nicht das richtige Werkzeug. Sie kann Unruhe, Panik, Dissoziation oder das Wiedererleben belastender Inhalte auslösen, statt zu beruhigen.

Der Grund: Wer gelernt hat, sich nicht zu spüren, für den ist plötzliches In-den-Körper-Kommen keine Entlastung, sondern eine Überforderung.

Wenn das auf dich zutrifft: Arbeite nicht allein mit Atemübungen, sondern mit einer traumaerfahrenen Therapeutin oder einem Therapeuten. Es gibt für diese Fälle andere, sanftere Einstiege (Orientierung im Raum, sanftes Summen, Co-Regulation), die besser geeignet sind.

Bei Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Lungenerkrankungen oder Medikamenten, die den Kreislauf beeinflussen: vor Beginn ärztlich abklären.

Diese Übung ersetzt keine Therapie und keine medizinische Behandlung.

Quellenangabe für die Wirksamkeit der Bauchatmung

<https://www.nature.com/articles/s41598-021-98736-9>

<https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC5575449/>

<https://www.mdpi.com/2071-1050/13/14/7775>



Ich war auch ein People Pleaser

Hey, ich bin Leo. Vor einigen Jahren war mein Leben nach außen okay — Job, Familie, Freundeskreis. Aber ich merkte: Ich funktionierte einfach. Ich tat, was erwartet wurde. Und **ich hatte keine Ahnung, was ich selbst eigentlich wollte.**

Ich traf mich mit Freunden, obwohl ich keine Energie hatte und weil Absagen sich falsch anfühlte. Ich rief meine Familie an, nicht weil ich wollte, sondern weil das **schlechte Gewissen** im Bauch sonst keine Ruhe gab. Ich wartete erst, was andere sagten – und **passte dann meine Meinung an.**

Das ist People Pleasing. Nicht laut, nicht dramatisch, sondern in mir einfach da, manchmal verwirrend, manchmal erschöpfend.

Auf dem Weg zu mir merkte ich schnell, es geht eigentlich nicht ums People pleasen. Es geht um den Kontakt zu mir selbst, den ich irgendwann verloren habe. Und darum, ihn wieder zu spüren.

So habe ich gelernt, den **Körper wieder als Kompass zu nutzen**, Muster zu verstehen statt sie zu bekämpfen und im Außen ehrlich zu sein, authentisch zu mir zu stehen, und das ohne Menschen unnötig zu verletzen.

Verbunden mit meinem Studium in Psychologie und meiner Ausbildung als Coach biete ich heute eine 1:1 Begleitung für Menschen an, die ihr People Pleasing eindämmen möchten und anfangen wollen, sich selbst wieder zu spüren.

Wenn du magst, gehen wir diesen Weg gemeinsam.



Deine nächsten Schritte

Du bist nun Teil meiner Newsletter-Community.

Freue dich auf regelmäßige Einblicke, wie ich als ehemaliger People Pleaser mein Leben meistere, und erhalte wertvolle Tipps und Erkenntnisse rund um das Thema.

Falls du bereit bist, dein persönliches People-Pleaser-Muster anzugehen, buche gerne meinen Bedürfnis Check-In Call!

Hier findest du den Ablauf:

Dein Bedürfnis Check-In

1. **Buche dein persönliches Gespräch:** Klicke auf den unteren Button. Unter dem Link findest du ein Buchungstool, wo du dir deinen Termin buchen kannst.
2. **Fülle den Fragebogen aus:** Der hilft mir, mich gut auf deine Situation einstellen zu können und zu schauen, wie ich dich am besten unterstützen kann.
3. **Bedürfnis Check-In Call:** In unserem 20-Minuten-Call erwartet dich eine Analyse deiner aktuellen Situation. Außerdem bringen wir gemeinsam Klarheit in deine nächsten Schritte, um nicht mehr automatisch ja zu allem zu sagen.
4. **Entscheidung ohne Druck:** Du musst dich im Call nicht entscheiden, ob du gerne ein Coaching buchen möchtest. Nimm dir gerne einige Tage Bedenkzeit und melde dich bequem per E-Mail!

Ich freue mich auf dich!

[ZUM BEDÜRFNIS CHECK-IN](#)