

10 Atem- und Entspannungstechniken gegen Flugangst

Tiefe Bauchatmung:

Konzentriere dich darauf, tief in den Bauch zu atmen, halte die Luft kurz an und atme langsam aus. Dies hilft, den Körper zu entspannen.

4-7-8-Atmung:

Atme 4 Sekunden lang ein, halte den Atem 7 Sekunden lang und atme 8 Sekunden lang aus. Diese Technik fördert die Entspannung.

Progressive Muskelentspannung:

Spanne gezielt Muskelgruppen für einige Sekunden an und entspanne sie dann bewusst. Beginne bei den Füßen und arbeite dich nach oben.

Meditation:

Nutze geführte Meditationen oder stille Meditation, um den Geist zu beruhigen und dich von Angstgefühlen zu lösen.

Achtsamkeitsübungen:

Praktiziere Achtsamkeit, indem du dich voll und ganz auf den gegenwärtigen Moment konzentrierst und Gedanken ohne Urteil vorüberziehen lässt.

Yoga-Atmung:

Integriere einfache Yoga-Atemübungen wie Pranayama, um Körper und Geist zu beruhigen.

Visualisierung:

Stelle dir in deinem Geist einen friedlichen und sicheren Ort vor. Nutze diese Visualisierung, um Entspannung zu fördern.

Atemzählung:

Zähle beim Ein- und Ausatmen langsam bis vier. Dies hilft, den Atem zu regulieren und beruhigt den Geist.

Herz-Kohärenz-Atemtechnik:

Atme 5 Sekunden ein und 5 Sekunden aus, um das Herzrhythmusmuster zu harmonisieren und Entspannung zu fördern.

Lächeln und Atmen:

Lächle bewusst, während du tief ein- und ausatmest. Dies kann positive Emotionen fördern und Stress reduzieren.