

# TIEFENATMUNG ZUM UMGANG MIT SOZIALER ANGST

## ARBEITSBLATT

conquersocialanxiety.com

Die Tiefenatmung ist eine Entspannungstechnik, die dir helfen kann, mit deiner sozialen Phobie umzugehen. Wenn du dich ängstlich fühlst, kann deine Atmung flach und schnell werden, was deine Angst noch verschlimmern kann. Die Tiefenatmung hilft dir, deine Atmung zu verlangsamen und die Entspannungsreaktion deines Körpers zu aktivieren, was zur Verringerung der Angstsymptome beitragen kann.

1. Suche dir einen bequemen, ruhigen Ort, an dem du für ein paar Minuten nicht gestört wirst.
2. Setze dich in eine bequeme Position, stelle deine Füße auf den Boden und lege deine Hände auf deinen Schoß.
3. Schließe deine Augen und atme tief durch die Nase ein, um deine Lunge mit Luft zu füllen. Während du einatmest, kannst du bis vier oder fünf zählen.
4. Halte den Atem ein paar Sekunden lang an.
5. Atme langsam durch den Mund aus und stoße dabei die gesamte Luft aus deiner Lunge. Du kannst beim Ausatmen bis fünf oder sechs zählen.
6. Halte ein paar Sekunden inne, bevor du erneut tief durch die Nase einatmest.
7. Wiederhole diese Atemübung drei bis fünf Minuten lang oder so lange, wie du dich wohlfühlst.
8. Wenn du fertig bist, nimm dir ein paar Minuten Zeit, um zu spüren, wie sich dein Körper und dein Geist anfühlen. Wenn du dich entspannter und ruhiger fühlst, kannst du diese Übung als Hilfsmittel zur Bewältigung deiner sozialen Angst nutzen.

Die Tiefenatmung ist eine einfache, aber wirkungsvolle Technik, die dir helfen kann, mit deiner Sozialangst umzugehen. Bei regelmäßiger Anwendung kann sie dir helfen, deine Angstsymptome zu reduzieren und mehr Ruhe und Gelassenheit zu empfinden.

Denke immer daran, ein paar tiefe Atemzüge zu machen, wenn du dich ängstlich, gestresst oder überfordert fühlst, und nutze diese Technik als Hilfsmittel, um mit deiner sozialen Angst umzugehen.

Außerdem: Bitte beachte, dass die Informationen auf diesem Arbeitsblatt nicht als Ersatz für eine professionelle medizinische Beratung, Diagnose oder Behandlung gedacht sind. Bevor du mit Tiefenatmung beginnst, solltest du deinen Arzt konsultieren, um sicherzustellen, dass die Übungen für deine individuellen gesundheitlichen Bedürfnisse geeignet sind.