

Psychologisches Training – Atemregulation: Aktivierungsatmung

Die Übung dient der schnellen Aktivierung vor dem Training oder im Wettkampf, um Kraft, Entschlossenheit und Energie zu tanken. Sie belebt den Organismus und bekämpft Wettkampfunterregung.



1. Die Sportlerin misst zuerst ihren Ruhepuls und notiert ihn auf das [Arbeitsblatt «Aktivieren und Entspannen über die Atmung» \(pdf\)](#).
2. Sie richtet ihre ganze Aufmerksamkeit auf das Einatmen und atmet kräftig und tief durch die Nase ein.
3. Danach hält sie kurz den Atem an.
4. Anschliessend lässt sie die ganze Luft wie von alleine durch den Mund ausströmen. Bei jedem Atemzug spürt sie, wie sie wacher wird. Dies wiederholt sie 3 bis 5 Mal.
5. Im Anschluss daran misst sie den Puls und schreibt das Resultat erneut auf das Arbeitsblatt.

Anhand der Tabelle wird ersichtlich, wie stark sich der Puls nach jeder Wiederholung der Übungen verändert. Ausserdem zeigt sich mit der Tabelle, wie sich der Puls im Vergleich zur [Entspannungsatmung](#) verhält.

Quelle: Birrer, D., Morgan, G., Ruchti, E. (2010). Psyche – Theoretische Grundlagen und praktische Beispiele. Magglingen: BASPO.



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO