

Psychologisches Training – Atemregulation: Entspannungsatmung

Die Übung unterstützt den Athleten darin vor dem Training oder im Wettkampf schnell zur Entspannung zu kommen. Sie hilft ruhig und ausgeglichen zu werden und bekämpft Nervosität.



1. Der Sportler misst zuerst ihren Ruhepuls und notiert ihn auf das [Arbeitsblatt «Aktivieren und Entspannen über die Atmung» \(pdf\)](#).
2. Anschliessend nimmt sie, sitzend oder liegend, eine bequeme und aufrechte Haltung ein.
3. Sie richtet ihre Aufmerksamkeit auf die Atmung, speziell auf die Bauchatmung. Die Konzentration liegt nur auf dem Ausatmen, das langsam durch den Mund erfolgt. Das Einatmen durch die Nase geschieht ganz von alleine.
4. Bei jedem Atemzug gestaltet sie die Ausatemungsphase deutlich länger als die Einatemungsphase, bis sie keine Luft mehr hat. Die Athletin soll spüren, wie die Spannung in ihrem Körper mit jedem Ausatmen nachlässt und sie ruhiger wird. Dies wird 3 bis 5 Mal wiederholt.
5. Im Anschluss daran misst sie den Puls und schreibt das Resultat auf das Arbeitsblatt.

Anhand der Tabelle wird ersichtlich, wie stark sich der Puls nach jeder Wiederholung der Übungen verändert.

Ausserdem zeigt sich anhand der Tabelle, wie sich der Puls im Vergleich zur [Aktivierungsatmung](#) 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