INHALT

- 10 **MEIN ANTRIEB:**
Das Abenteuer unter Wasser und der Weg zu mir
- 19 **EINATMEN**
- 21 **MUT GEWINNEN:**
Mal die Luft anhalten, den richtigen Fokus setzen und neue Ziele erkennen
- 31 **MEINE STORY:** Es muss sich etwas ändern
- 39 **Steigere deine Aufmerksamkeit – die Gamma-Atmung**
- 41 **AUFBRUCH:**
Akzeptieren und Loslassen
- 41 **MEINE STORY:** Das Meer ist mein Spiegel
- 47 **Körperlich und mental entspannen – die Schäfchenwolken-Technik**
- 51 **DOWNSIZING:**
Sich bereit machen und dafür das Leben entrümpeln
- 51 **MEINE STORY:** Vom Innen ins Außen und zurück
- 54 **Löse dich aus toxischen Beziehungen – »Mein Hotel«**
- 56 **Spüre deine Emotionen – Belly Release**
- 61 **CHECK:**
Anspannungen lösen und sich mit der Umgebung verbinden
- 61 **MEINE STORY:** Viele Reisen und neue Erfahrungen
- 63 **Mache einen Reset – der Body Scan+**

- 69 **WASSERKONTAKT:**
Den Kopf abschalten und sich tragen lassen
- 69 MEINE STORY: Ein neues Kapitel beginnt
- 73 Atme leicht, langsam und leise – die 3L-Atmung und Stretchingübungen
- 81 **BUDDY:**
Unterstützung anfordern und Kontrolle abgeben
- 81 MEINE STORY: Mein neues Ich
- 83 Befreie dich – Emotional Release
- 91 **ATEMPAUSE**
- 93 **EINSTIEG SCHAFFEN:**
Den Körper schlafen legen und einen völlig klaren Kopf bekommen
- 93 TAUCHGANG: Mein Shutdown-Ritual
- 96 Die Umwelt ausblenden – das Breath-up
- 103 **ABTAUCHEN:**
Verletzlichkeit akzeptieren und Stärke erlangen
- 103 TAUCHGANG: Mein inneres Programm
- 105 Den Atemraum vergrößern – Stretchingübungen
- 111 **DRUCKAUSGLEICH:**
Mit dem Druck wachsen und Vertrauen gewinnen
- 111 TAUCHGANG: Ich kann das!
- 113 Umarme deine Ängste – Equalize easy

- 119 **STILLSTAND:**
Die Grenze betreten und dem Flow folgen
- 119 TAUCHGANG: Ist eine Umkehr möglich?
- 121 Mentale Manifestation – Silent Touch
-
- 129 **FREEFALL:**
Volle Entspannung bei zunehmendem Druck genießen
- 129 TAUCHGANG: Unter Druck entstehen Diamanten
- 131 Druck umwandeln: Prüfungsangst adé
-
- 139 **TOUCHDOWN:**
Den Grund berühren und höchsten Druck umwandeln
- 139 TAUCHGANG: Blick in den hellen Tunnel
- 141 Kopf abschalten – Full Yogic Breath
-
- 147 **TURN:**
Den Moment feiern und wieder nach oben gelangen
- 147 TAUCHGANG: Zurück, aber wohin?
- 150 Deinen Körper intensiv spüren – Electric Motion
-
- 155 **ATEMREIZ:**
Ruhe am Limit bewahren
- 155 TAUCHGANG: Und jetzt stirbst du ...
- 158 Hilfreiche Strategien für Extremsituationen – Empty Lung
Breathhold
-
- 161 **STILLES LICHT:**
Auffangen und Abfangen
- 161 TAUCHGANG: Rückkehr nach oben
- 164 Vertrauen gewinnen – Recovery Breath

167 **AUSATMEN**

169 **RESET:**

Im neuen Ich ankommen

170 MEINE STORY: Veränderungen annehmen

172 Innere Ruhe etablieren – Humming, die Bienenatmung

175 **REFLEXION:**

Lachen, weinen, schreien

176 MEINE STORY: Verantwortung übernehmen

177 Sich ganzheitlich betrachten – holotropes Atmen

185 **RÜCKKEHR:**

Den eigenen Weg wertschätzen

186 MEINE STORY: Hier gehöre ich hin

188 Sich in Wärme baden – Tummo 2.0

192 Equilibrium: Was hat sich verändert?

194 Danksagung

196 Quellen