

Vorläufiges Inhaltsverzeichnis

Vorwort oder: Leben heißt Atmen

Atemwunder Mensch

Weißt du eigentlich, wie dein Atem funktioniert?

Der Atem-Apparat – die Mitspieler

Atmen ist nicht gleich Atmen

Atemdiagnose

Schnappatmung

Flachatmung

Zu wenig atmen

Beim Reden falsch atmen

Schreien und atmen

Falsche Körperhaltung

Ab zum Arzt! Achtung, da stimmt was nicht!

Atemerkrankungen

Kopfarbeit Atem: kontrolliert atmen

Atme durch – Atem beruhigt

„Ich kann die Luft nicht lange anhalten“ – das entscheidet der Kopf

Was wird besser, wenn wir „richtig“ atmen?

Weniger Angst

Besser schlafen

Besser entscheiden

Weniger Stress

Nimm's sportlich

Atem und Stimme

Erfolgreiche Gespräche

Innere Ruhe

Abschalten

Atmen kann eh jeder: oder: Atemtechnik – leicht gemacht

Einatmen – ausatmen

Ich halt die Luft an – Nicht-atmen wie ein Profi

Atmen durch den Mund oder durch die Nase?

Atemübungen für Anfänger

Atemübungen für angehende Navy-Seals

Übungen

12-Wochen-Plan zum besseren Atmen