

Inhaltsverzeichnis

Einführung	11
-------------------	----

FANGEN WIR AN

Übung 1: Fasse deine Intentionen	25
----------------------------------	----

Kapitel 1: Atmen, Denken und Fühlen	27
--------------------------------------------	----

TEIL 1:

SCHNELLE LÖSUNGEN

Kapitel 2: Was deine Atmung über dich aussagt	48
------------------------------------------------------	----

Übung 2: Atemgewahrsein	49
-------------------------	----

Übung 3: Finde deinen Atem-Archetyp	60
-------------------------------------	----

Kapitel 3: Mund zu und immer schön langsam	78
---------------------------------------------------	----

Übung 4: Nasefrei-Technik	81
---------------------------	----

Übung 5: Zukleben	83
-------------------	----

Übung 6: Lass die Nase machen	87
-------------------------------	----

Übung 7: Wechselatmung	91
------------------------	----

Übung 8: Verspannungen im Zwerchfell abbauen	96
----------------------------------------------	----

Übung 9: Den Himmel wegdrücken	98
--------------------------------	----

Übung 10: Zwerchfellatmung	101
----------------------------	-----

Übung 11: Atmen im magischen Verhältnis	106
-----------------------------------------	-----

Übung 12: Kohlendioxid-Toleranztest	112
-------------------------------------	-----

Übung 13: Langsam gewinnt	114
---------------------------	-----

Kapitel 4: Weniger Stress, besserer Schlaf und Schmerzmanagement	116
Übung 14: Im Zweifel ausatmen	121
Übung 15: Ab ins Traumland: Die 4-7-8-Atmung	131
Übung 16: Leicht und locker: Durch Atmen die Verdauung verbessern	136
Übung 17: Visualisierung zur Schmerzlinderung	143
Übung 18: Schnellkochtopf: die 7-11-Atmung	145
Übung 19: Kühles Lüftchen	146
Übung 20: Schlafen-Spannung	147

TEIL 2:

TIEFERGEHENDE ARBEIT

Kapitel 5: Deine Emotionen verstehen	152
Übung 21: Erkennen-Atmen-Umdenken	160
Übung 22: Bist du stress-süchtig?	168
Übung 23: Unendlichkeitsatmung	185
Kapitel 6: Trauma loslassen und den Geist neu vernetzen	187
Übung 24: Atmen, um das Herz zu öffnen	192
Übung 25: Unendlichkeitsatmung mit Ton	196
Übung 26: Bist du ein People-Pleaser?	207
Übung 27: Was ist in deinem Päckchen?	209
Übung 28: Unendlichkeitsatmung mit Ton und Affirmationen	217
Kapitel 7: Loslassen und umwandeln	219
Übung 29: Unendlichkeitsatmung und Loslassen	233
Übung 30: Stell dich dem Tod und lebe besser	237

TEIL 3:

OPTIMIEREN

Kapitel 8: Flow, Fokus und Energie finden	242
Übung 31: Box-Breathing	247
Übung 32: Jedi-Atmung	256
Übung 33: Bauch-Brust-Ausatmung	259
Übung 34: Atempumpe	261
Übung 35: Gut ausgedrückt	275
Kapitel 9: Verbessere deine Fitness	278
Übung 36: Visualisierung der Atemmechanik	282
Übung 37: Rhythmische Atmung fürs Laufen	298
Übung 38: Atemanhalten für den Sport	300
Übung 39: Leistungstauchen	303
Kapitel 10: Transzendente Zustände erreichen	308
Übung 40: Große Visionen für Manifestierung und Heilung	325
Literatur und Anmerkungen	334
Stichwortverzeichnis	340
Danksagungen	343