

Der Atem – ein vielseitiges Werkzeug

Ein Atembuch – für dich	12
Welche Bedürfnisse hast du?	22
Was dein Blickwinkel mit dem Atem zu tun hat	26
Kreativität bereichert dein Leben	30
Dankbarkeit und Atem: Ein echtes Dream-Team	33
Wie Sprache wirkt – und wie du sie einsetzen kannst	37
So kannst du dieses Buch nutzen	42

Dein Einstieg in die Welt des Atmens

Was ist Breathwork?	46
Mit dem Atem in Verbindung gehen	52
Nutze den Atem für ein selbstbewusstes Leben	61
Was deine Haltung mit dem Atem zu tun hat	69

Dein Körper und der Atem

Die Versorgung des Körpers mit Sauerstoff	78
Energie – das Wunder des Lebens	85
Das Nervensystem: Unsere Schaltzentrale	89
Hormonsystem und Atmung	108
Gefühle und Wohlbefinden	116
Traumata – die Wunden der Vergangenheit	133

Atemtechniken und Atemmuster

Was heißt »richtig« atmen?	142
Funktionale versus dysfunktionale Atmung	150
Nasenatmung versus Mundatmung	157
Bauchzwerchfellatmung versus Brustatmung	161

Von der Theorie in die Praxis

Welcher Atemtyp bist du?	172
Teste deine Atemkapazität	183
Regulierende und aktivierende Atemtechniken	188
Transformierende Atemtechniken	192
Atemübungen: Qualität statt Quantität	200
Vom Kopf in den Körper	226

Lebe deinen Atemflow

Integriere die Atempraxis in dein Leben	234
Nutze die Macht der Intention	236
Stell dir deine Routine zusammen	241
Komm in den Flow	245
Du hast ein ganzes Schlüsselbund	250
Eine:n passende:n Atemlehrer:in finden	260
Management Summary	263
Dank & Quellen	266