

SOFORTHILFE · 3 ATEMZÜGE

*Stoppe den
Schmerz in 3
Atemzügen*

*Eine Mini-Übung für sofortige Entlastung
und Herzberuhigung — bei emotionalen Auslösern,
die dich aus der Mitte werfen.*

CHRISTEL SMALUHN



Schön, dass du da bist.



Mein Name ist Christel Smaluhn. Seit über 30 Jahren bin ich als **Heilpraktikerin, Vergebungs-Expertin** und Coach der Tipping-Methode in eigener Praxis tätig.

Ich habe seither Hunderten von Menschen dabei geholfen, zu mehr Gelassenheit und innerem Frieden zu finden. In Einzelsitzungen und Intensivcoaching-Tagen biete ich einen sicheren Rahmen, sich mit der Vergangenheit auszusöhnen und in die eigene Kraft zu kommen.

Getragen von großem Wohlwollen und Empathie unterstütze ich insbesondere *Frauen auf ihrer Heilreise zu sich selbst.*



Du kannst diese Übung auch [als Audio anhören](#) — wenn du dich einfach von meiner Stimme begleiten lassen möchtest.

Christel

christelsmaluhn.de · Vergebungsexpertin · Heilpraktikerin · Seminarleiterin

WARUM DIESE ÜBUNG FUNKTIONIERT

Wenn dich etwas trifft, reagiert dein Körper sofort.

Wenn dich ein Mensch, ein Gespräch, eine Nachricht oder eine Erinnerung plötzlich innerlich trifft und alten Schmerz auslöst, reagiert dein Nervensystem in **Millisekunden**:

Du verspannst dich, dein Herz wird eng, der Atem wird flach — und der alte Schmerz ist *sofort da*.

✦ ✦ Diese Mini-Übung ist deine schnellste Soforthilfe, um diese Stressreaktion zu stoppen. Sie wirkt innerhalb von Sekunden, weil sie direkt auf Körper, Herzraum und Nervensystem einwirkt.

*Du brauchst dafür nichts —
nur drei Atemzüge.*

ÜBER DIESEN PROZESS

Die 3-Atemzüge-Übung.

Wenn ein Trigger kommt, tu genau das: drei bewusste Atemzüge, jeder mit einer eigenen Bewegung. Dein Nervensystem braucht weniger als eine Minute, um wieder in Sicherheit zu finden.

Auf den nächsten drei Seiten gehe ich Schritt für Schritt mit dir durch jeden Atemzug. Lies in Ruhe — und probiere ihn dann beim nächsten Auslöser einfach aus.



Eins: Stoppen.

Zwei: Weiten.

Drei: Lösen.

I

ATEMZUG · I

Stoppen

Atme tief ein und stelle dir vor, du stoppst innerlich den Schmerz wie mit einer Handbewegung.

„Stopp. Ich bin jetzt hier.“

- ◆ Spüre deine Füße auf dem Boden.
- ◆ Spüre deinen Körper.
- ◆ Lass deinen Atem bis hinunter in deinen Bauchraum fließen.

WAS PASSIERT

Dein Nervensystem bekommt das Signal: Gefahr vorbei. Der automatische Stresskreislauf unterbricht.

II

ATEMZUG · II

Weiten

Atme langsam aus und stelle dir vor, wie sich dein Herzraum weitet.

„Ich mache mir wieder Raum.“

- ◆ Lass deine Schultern sinken.
- ◆ Öffne mental oder physisch deinen Brustkorb.
- ◆ Lasse deinen Atem wie eine Welle durch dich hindurchfließen.

WAS PASSIERT

Die Enge im Brustraum löst sich. Dein Körper erinnert sich daran, dass du jetzt in Sicherheit bist.

III

ATEMZUG · III

Lösen

Atme ein drittes Mal bewusst ein — und beim Ausatmen: Stell dir vor, wie du nur die Wucht des Triggers aus deinem Körper ausatmest. Nicht die Geschichte, die du gerade erlebt hast. Nur die Ladung.

„Ich lasse jetzt alle Ladung los.“

- ◆ Atme noch einmal tief ein.
- ◆ Beim Ausatmen schüttel deine Arme und Beine aus.
- ◆ Gähne herzhaft mit geöffnetem Mund und richte deine Aufmerksamkeit in dein Inneres.

WAS PASSIERT

Der emotionale Stich verliert sofort seine Intensität. Du kommst aus dem Schmerz heraus und zurück in deine Mitte. Leichtigkeit und Frieden treten ein.

ZUM VERTIEFEN

Lege eine Hand auf dein Herz.

W

enn du möchtest, lege nach den drei Atemzügen eine Hand oder beide Hände auf dein Herz. Atme einmal sanft ein und sage innerlich:



*„Ich bin jetzt in Sicherheit.
Es darf leichter werden.“*

Dieser Satz verstärkt die Regulation in deinem Nervensystem und öffnet dich wieder für mehr Weite und Ruhe.

Nach nur drei Atemzügen wirst du bemerken, wie sich deine Wahrnehmung und deine Präsenz verändert haben.

ANWENDUNG

Wann du diese Übung brauchen kannst.

Du kannst diese Übung **überall** anwenden — im Auto, in der Küche, im Büro, beim Spaziergehen, oder wo auch immer dich eine Situation trifft, die dich triggert.

Eine unerwartete Nachricht trifft dich mit voller Wucht.

Ein Streitgespräch in der Familie bringt dich aus der Fassung und löst körperliches Unwohlsein aus.

Ein vermeintlich harmloser Satz löst heftige Gefühle aus, und du spürst, wie du innerlich zumachst.

Durch eine Aussage z. B. deiner Mutter kommen sofort alte Verletzungen an die Oberfläche.

Jemand sagt etwas und du fühlst dich sofort schuldig, klein und unruhig.

Alte Muster zeigen sich immer wieder und dein Körper wird eng.



Dein Gewinn aus dieser Übung:

- ✦✦ Der Schmerz wird leiser.
- ✦✦ Dein Körper entspannt sich.
- ✦✦ Die Enge im Herzen löst sich.
- ✦✦ Du bekommst wieder Klarheit.
- ✦✦ Du fühlst dich handlungsfähig statt ausgeliefert.

UND DANN

Trigger verlieren ihre Macht.

Wenn du die 3-Atemzüge-Übung regelmäßig anwendest, wirst du spüren, wie Trigger ihre Macht verlieren. Es hilft dir dabei, **schneller in deine Mitte zurückzufinden** und deinen inneren Frieden zu stärken.

Und genau das ist die Grundlage meiner Vergebungsarbeit: *Zuerst die emotionale Ladung lösen — dann kann Heilung beginnen.*



*Jeder einzelne Moment deines Lebens
bietet dir eine Möglichkeit,
deine Perspektive zu ändern.*

— Christel