



Titelbild: stockpics - stock.adobe.com

„3-Minuten-Atempause“ für Pflegekräfte

Wenn es hektisch wird, halte kurz inne – auch im Stehen oder Sitzen.

1. Ankommen (ca. 30 Sekunden)

Spüre deine Füße auf dem Boden.

Nimm wahr: *Ich bin hier. Dieser Moment ist jetzt.*

2. Ruhiger Atemrhythmus (ca. 2 Minuten)

Atme langsam durch die Nase ein (zähle bis 4),

halte kurz inne (2 Sekunden),

und atme durch den Mund aus (zähle bis 6).

Mit jeder Ausatmung:

Lass bewusst Anspannung los – Schultern, Gesicht, Hände.

3. Stärkender Gedanke (ca. 30 Sekunden)

Sage dir innerlich:

„Ich tue, was ich kann – ich gebe mein Bestes.“

Diese Übung wirkt schnell beruhigend, senkt Stress und hilft, wieder klarer und ruhiger zu handeln – selbst mitten im Trubel.