Kostenlos von Gedanken & Fundstücke

Atemübungen für den Abend

Zwei einfache Übungen für ein paar ruhige Minuten, im Sitzen oder im Bett.

Gut zu wissen: Atme immer so, dass es sich angenehm anfühlt. Wenn dir schwindelig wird, atme einfach normal weiter. Bei Atemwegs- oder Herz-Kreislauf-Erkrankungen sprich vorher mit deiner Ärztin oder deinem Arzt. Bitte nicht beim Autofahren üben.

Übung 1 · ca. 3 Minuten

Länger aus als ein

1. Setz oder leg dich bequem hin.
2. Atme ruhig durch die Nase ein und zähl dabei leise bis vier.
3. Atme langsam wieder aus und zähl bis sechs.
4. Wiederhole das fünf- bis zehnmal, ganz ohne Druck.

Die einfachste Übung für jeden Abend. Wenn dir vier und sechs zu lang sind, nimm drei und fünf.

Übung 2 · ca. 2 Minuten

4-7-8-Atmung

1. Atme leise durch die Nase ein und zähl bis vier.
2. Halte den Atem an und zähl bis sieben.
3. Atme hörbar durch den Mund aus und zähl bis acht.
4. Vier Durchgänge reichen.

Wenn dir das Anhalten unangenehm ist, verkürz die Zahlen oder lass das Anhalten weg.

✂ Ausschneiden und auf den Nachttisch legen



Länger aus als ein

Ein bis vier, aus bis sechs. Fünf- bis zehnmal.

ca. 3 Minuten

Gedanken & Fundstücke



4-7-8-Atmung

Ein bis vier, halten bis sieben, aus bis acht. Viermal.

ca. 2 Minuten

Gedanken & Fundstücke



Länger aus als ein

Ein bis vier, aus bis sechs. Fünf- bis zehnmal.

ca. 3 Minuten

Gedanken & Fundstücke



4-7-8-Atmung

Ein bis vier, halten bis sieben, aus bis acht. Viermal.

ca. 2 Minuten

Gedanken & Fundstücke

Zum Schluss

Noch mehr Ruhe für deine Abende

Mehr für deine Abende

Diese Seite stammt aus unserem Workbook **Abend-Reset**: mit Gedanken-Parkplatz, vier Atemübungen, Abendroutine-Baukasten, 30-Tage-Tracker und 30 Abendfragen. Mehr unter dirkwansing.de/zeit-fuer-ruhe

Zum Mitmachen auf YouTube

Geführte Einschlafmeditationen und Klangwelten findest du auf unserem Kanal: youtube.com/@gedankenfundstuecke

Die Übungen und Ideen sind Anregungen für ruhige Abende. Sie ersetzen keine ärztliche oder psychotherapeutische Beratung. Wenn du über längere Zeit schlecht schläfst, sprich am besten mit deiner Ärztin oder deinem Arzt.

© 2026 Dirk Wansing, dirkwansing.de. Kostenlos für deinen privaten Gebrauch. Du darfst es so oft ausdrucken, wie du möchtest.