Übungsbeschreibung

Slow Paced Breathing (SPB)

(DE P14 0001 2025)

Verbesserung der emotionalen Intelligenz durch langsame kontrollierte Atmung

langsame kontrollierte Atmung
+ Erhöhung der Herzratenvariabilität (HRV)
+ Entspannung
= Verbesserte emotionale Intelligenz

Langsame kontrollierte Atmung wirkt direkt auf den Vagusnerv. Dessen Aktivität ist als Herzratenvariabilität (HRV) messbar und gibt Aufschluss über deine Erholung und Belastbarkeit. Dies kann für die Optimierung deiner Trainingssteuerung genutzt werden. Für zuverlässige Messungen im Lagewechseltest (ca. 3 min.) benötigst du nur einen Herzfrequenzgurt (z.B. Polar H10, Garmin HRM) und eine App wie Kubios oder HRV4 Training.

Auch die Verbesserung deiner ausführender Gehirnfunktion sind messbar. Besonders die Hemmung ist in vielen Sportarten direkt mit Deiner Leistung verbunden und bedeutet u.a. weniger Ablenkbarkeit, weniger Fehler und höhere Genauigkeit bei allen Bewegungen. Messungen können mit dem «Farbwörtertest» als eine zuverlässige Methode durchgeführt werden. Auch eine höhere HRV deutet auf Verbesserungen hin.

Aufgabe: Leistungsoptimierung durch Training der emotionalen Intelligenz

Unmittelbare Verbesserung wichtigster ausführender Gehirnfunktion wie Hemmung, Arbeitsgedächtnis und Anpassungsfähigkeit durch langsame kontrollierte Atmung (SPB) mit ca. 6 Ein- und Ausatmungen je Minute [1]. Im Vergleich liegt die unbewusste Atemfrequenz bei Erwachsenen zwischen 12 und 20 Zyklen je Minute [2].

Hemmung umfasst das Hemmen oder Unterdrücken von Handlungsimpulsen, Verhalten und Gedanken. Aufmerksamkeit und andere psychische Prozesse werden zielorientiert für die jeweilige Situation optimiert [3,4].

Zusätzliche Aufgabe: Wohlbefinden und Erholungsfähigkeit

Schnelles bewusstes Ingangsetzen einer Entspannungsreaktion durch Aktivierung des parasympathischen Nervensystems. Depressionen, Ängste und Stress werden verringert, das allgemeine Wohlbefinden verbessert [5]

Ablauf: Wie geht das?

- nimm eine bequeme liegende oder sitzende Position ein
- eine Hand legst du auf deinen Bauch, die andere auf deine Brust
- atme langsam und kontrolliert durch deine Nase ein (ca. 4s) und durch deinen Mund aus (ca. 6s). Spüre wie dein Bauch während der Einatmung grösser und während der Ausatmung kleiner wird
- nur deine Hand auf dem Bauch sollte sich bewegen

Zeitdauer: Wie lange?

5-15' pro Tag.

Trainingsgestaltung: Wie und Wo?

SPB kann überall angewandt werden und ist in verschiedenen Situationen nützlich für dich. Sollte es am Anfang zu anstrengend sein 15 min. durchzuhalten, kannst du mit 5 bis 10min anfangen oder nach je 5min Atemübung 1min Pause einbauen. Für dauerhafte Veränderungen in deinem Gehirn und Verbesserung deiner emotionalen Intelligenz musst du 4-6 Wochen tägliches Atemtraining durchführen [6,7].

Das Literaturverzeichnis ist online verfügbar

Swiss Performance Coaching

Challenge Accepted

- find ways to win
- win
- win again
- win more

Andreas Barner Coaching & Consulting GmbH
Lindenstrasse 3a
CH-9424 Rheineck
Tel. +41 78 880 68 31
aim2X.ch