ERST ATMEN, DANN ANRUFEN

Eine Minute vor jedem Call. Drei bis sechs Atemzüge, je nachdem, wie du dich fühlst.

4	6	3-6
SEKUNDEN EINATMEN	SEKUNDEN AUSATMEN	ATEMZÜGE

DAS RITUAL VOR DEM CALL

1. **Ankommen.** Füße auf den Boden, Schultern locker, Bildschirm kurz beiseite.
2. **Atmen.** Vier Sekunden ein, sechs Sekunden aus. Angespannt: sechs Mal. Ruhig: drei Mal.
3. **Ziel denken.** Womit willst du aus dem Call gehen? Ein Satz.
4. **Erster Satz.** Sag ihn einmal leise vor. Dann wählen.

DREI ATEMMUSTER IM VERGLEICH

TECHNIK	RHYTHMUS	TYPISCH FÜR
4-6-Atmung (Talkvitals)	4 s ein, 6 s aus	Ruhig werden, kurz vor dem Sprechen
Box Breathing	4 s ein, 4 s halten, 4 s aus, 4 s halten	Fokus unter Druck, bekannt aus dem Militär
4-7-8-Atmung	4 s ein, 7 s halten, 8 s aus	Herunterfahren, oft vor dem Schlafen genutzt

Wird dir schwindelig oder unwohl, atme einfach normal weiter. Die Übung soll sich leicht anfühlen.