



selpers

GESUNDES LERNEN.

ONLINE-KURS LEBENSQUALITÄT
BEI LUNGENHOCHDRUCK

FÜNF-FINGER- BERUHIGUNGS- ÜBUNG

Online-Kurs Lebensqualität bei Lungenhochdruck

Fünf-Finger-Beruhigungsübung

Um den Teufelskreis aus Atemnot und Angst zu durchbrechen, können Sie die Fünf-Finger-Beruhigungsübung anwenden. Üben Sie sie in Ruhe, damit Sie die einzelnen Schritte bei Bedarf abrufen können.

Und so funktioniert die Übung:

1. Daumen = Wahrnehmen: Berühren Sie mit einer Hand den Daumen der anderen Hand und nehmen Sie einen Moment lang einfach wahr, wie es Ihnen geht. Machen Sie sich klar: Sie haben Atemnot und Angst, aber Sie wissen, was als Nächstes zu tun ist.

2. Zeigefinger = Seufzen: Berühren Sie Ihren Zeigefinger und atmen Sie einmal hörbar seufzend aus. Dabei entspannen sich Ihre Schultern und die Atemmuskulatur, sodass Sie leichter atmen können.

3. Mittelfinger = Einatmen: Während Sie den Mittelfinger berühren, atmen Sie bewusst und langsam durch die Nase ein.

4. Ringfinger = Ausatmen: Berühren Sie Ihren Ringfinger und atmen Sie langsam und sanft durch den Mund aus. Das Ausatmen sollte ein klein wenig länger dauern als das Einatmen.

5. Kleiner Finger = Dehnen: Strecken und Dehnen Sie für einen Moment Ihre Hand und entspannen Sie sich bewusst.

