

In Sekunden- schnelle zur Ruhe kommen



Fühlen Sie sich überfordert, gestresst oder ängstlich? Probieren Sie die Atemtechnik „physiologisches Seufzen“ (oder auch „zyklisches Seufzen“) aus:

1

Atmen Sie zweimal durch Ihre Nase ein

Atmen Sie erst tief ein, um Ihre Lungen zu füllen, und dann noch einmal schnell, noch etwas mehr Luft einzuatmen.

2

Atmen Sie dann langsam durch Ihren Mund aus.

Atmen Sie aus, bis die ganze Luft ausgeatmet wurde.

3

Wiederholen Sie dies einige Male oder bis zu 5 Minuten, bis Sie sich ruhiger fühlen

Warum es funktioniert

Die meisten Menschen machen kurze, schnelle Atemzüge, wenn sie sich gestresst fühlen. Dadurch kann sich Kohlendioxid in Ihrem Blutstrom aufbauen, wodurch Sie sich noch mehr aufregen können.

Durch tiefes Seufzen und langsames Ausatmen können Sie das überschüssige Kohlendioxid ausscheiden und Ihre Herzfrequenz beruhigen, damit Sie sich beruhigen können.

Quellen:

University of Wisconsin-Madison. [CALS Wellness Committee tip: Manage stress with breathing techniques – eCALs](#). 13. April 2023.
Stanford Medicine. ["Cyclic sighing" can help breathe away anxiety](#). 9. Februar 2023.
Trauma Research UK. [The physiological sigh](#). November 2024.

Dieses Programm ist nicht für die umgehende medizinische Versorgung oder Notversorgung bestimmt. Rufen Sie in Notfällen in den USA unter den Rettungsdienst. Außerhalb der USA wenden Sie sich bitte an den örtlichen Notruf oder gehen in die nächstgelegene Notaufnahme. Dieses Programm ist kein Ersatz für medizinische oder professionelle Versorgung. Aufgrund möglicher Interessenkonflikte wird in Fragen, die zu rechtllichem Vorgehen gegen Optum, seine Tochtergesellschaften oder gegen Unternehmen führen können, die Anrufer diese Angebote zur Verfügung stellen (z. B. Arbeitgeber oder Krankenversicherer), keine Rechtsberatung angeboten. Das Programm oder bestimmte Bestandteile des Programms, insbesondere Leistungen für Familienmitglieder unter 16 Jahren, sind eventuell nicht an allen Orten verfügbar. Änderungen sind vorbehalten. Die Erfahrung und/oder das Ausbildungsniveau in den Ressourcen der Lösungen für emotionales Wohlbefinden können je nach Vertragsbedingungen oder landesspezifischen behördlichen Anforderungen unterschiedlich sein. Es können Ausschlüsse und Einschränkungen des Versicherungsschutzes gelten.

© 2025 Optum, Inc. Alle Rechte vorbehalten. Optum® ist eine eingetragene Marke von Optum, Inc. in den USA und anderen Ländern. Alle anderen Produktnamen sind Marken oder eingetragene Marken der jeweiligen Eigentümer. Als Arbeitgeber fördert Optum die Chancengleichheit. WF15829017 336627-022025 OHC