

Dein Atem-Workbook

WELCHER ATEM-TYP BIST DU?
INKL. SELBSTTEST & NOTFALLÜBUNG

Inhalte

- 2 WILLKOMMEN
- 3 DIE ATMUNG
- 5 SELBSTTEST: WELCHER ATEM TYP BIST DU?
- 8 DIE ATEM TYPEN
- 11 ATEM ANALYSE
- 14 NOTFALLÜBUNG
- 15 REFLEXIONSFRAGEN
- 16 MEIN WEG & DEIN ATEM
- 18 COPYRIGHT





Willkommen,

zu deinem Atem-Workbook.

Wie schön, dass du dir diesen Moment für dich nimmst. Deine Atmung begleitet dich in jeder Sekunde deines **Lebens** – oft ganz unbemerkt. Sie spiegelt, wie es dir gerade geht, ob du entspannt bist oder unter Druck stehst.

Mit diesem Workbook lade ich dich ein, deinem Atem etwas näher zu kommen. Du wirst spielerisch entdecken, welcher **Atemtyp** du bist, eine erste **Atemanalyse** machen können und eine einfache **Notfallübung** kennenlernen, die dir in stressigen Momenten sofort mehr Ruhe schenkt.

Mach es dir also bequem, atme einmal bewusst ein und aus und dann lass uns gemeinsam loslegen.

Alles Liebe,

Nina



@nina.sonnhalter

www.nina-sonnhalter.de

Deine Atmung

Deine Atmung ist ein **hochsensibler** vegetativer Prozess, der sich zwar automatisch vollzieht, auf den du aber zugleich willentlich **Einfluss** nehmen kannst. Sie ist ein **Spiegel** deines Körpers, deines Nervensystems und deiner Gefühle. Eine natürliche, gesunde Atmung schenkt dir Ruhe, Energie, innere Balance und **Heilung**.

Heilung? Ja, richtig gelesen!

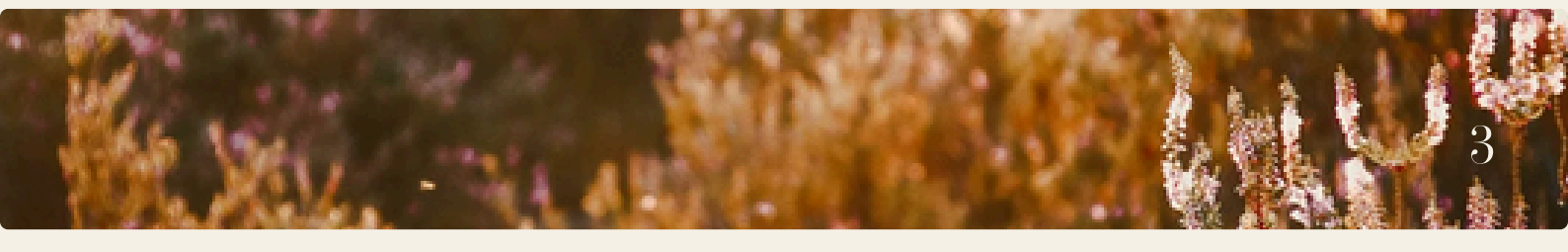
Deine gesunde Atmung:

- reguliert dein Nervensystem & baut Stress ab
- verbessert Konzentration, Schlaf & Energielevel
- stärkt dein Immunsystem und den Herz-Kreislauf
- bringt dich zurück in Verbindung mit dir selbst

Gleichzeitig können (chronischer) **Stress** und ungesunde Lebensweisen deine Atmung ins **Pathologische** verändern und **Krankheiten** und Unruhe in dein System bringen.

Typische dysfunktionale Atemmuster:

- Mundatmung
- schnelle & flache Atmung
- Brustatmung statt Bauchatmung
- Seufzen, Gähnen oder häufiges Atemanhalten



“

“Wie das Leben
den Atem
verändert,
verändert der
Atem das Leben.”

RALPH SKUBAN

Selbsttest

Welcher Atemtyp bist du?

Mit den folgenden **acht Fragen** erhältst du einen ersten Einblick, welcher Atem-Typ dir aktuell am nächsten kommt. Das Ergebnis ist keine endgültige Schublade, sondern eine **Orientierung**, die dir zeigt, wo **Potenzial** für Veränderung liegt.

So geht's:

Beantworte die folgenden Fragen spontan und ehrlich. Notiere dir jeweils, ob deine Antwort A, B oder C entspricht. Am Ende zählst du zusammen, welcher Buchstabe bei dir am häufigsten vorkommt – und erfährst, welcher Atem-Typ du bist.

Frage 1: Wie atmest du im Alltag meistens?

- Ⓐ Durch die Nase, ruhig und eher unauffällig.
- Ⓑ Oft durch den Mund, manchmal hastig.
- Ⓒ Ich achte gar nicht darauf und weiß es ehrlich gesagt nicht so genau.

Frage 2: Wo spürst du deine Atmung am meisten?

- Ⓐ Im Bauch – er hebt und senkt sich sanft.
- Ⓑ Vor allem in der Brust.
- Ⓒ Mal hier mal dort – ohne klares Muster.

Selbsttest

Welcher Atemtyp bist du?

Frage 3: Wie zeigt sich dein Atem, wenn du gestresst bist?

- Ⓐ Er wird schneller. Ich kann ihn jedoch sehr sanft beruhigen.
- Ⓑ Er wird sehr kurz und flach, manchmal schnappatmig.
- Ⓒ Ich halte oft unbewusst den Atem an oder bemerke ihn kaum.

Frage 4: Wie klingt deine Atmung?

- Ⓐ Leise und sanft, kaum hörbar.
- Ⓑ Häufig hörbar – durch den Mund, mit Seufzern oder Schnaufen.
- Ⓒ Unterschiedlich – manchmal leise, manchmal laut, ich nehme es selten bewusst wahr.

Frage 5: Welche Rolle spielt Atmung in deinem Alltag?

- Ⓐ Ich nehme sie immer wieder bewusst wahr, vor allem in ruhigen Momenten.
- Ⓑ Eigentlich nur, wenn etwas nicht stimmt – z. B. wenn ich kurzatmig bin.
- Ⓒ Selten, ich beschäftige mich kaum damit.

Frage 6: Wie atmest du im Schlaf / beim Aufwachen?

- Ⓐ Durch die Nase, Mund geschlossen.
- Ⓑ Durch den Mund, manchmal mit trockenem Hals.
- Ⓒ Ich weiß es nicht genau.

Selbsttest

Welcher Atemtyp bist du?

Frage 7: Wie fühlt sich deine Atmung im Sitzen an?

- Ⓐ Ruhig und gleichmäßig.
- Ⓑ Schnell und unruhig.
- Ⓒ Schwer zu sagen – ich beachte sie nie.

Frage 8: Wenn du bewusst einatmest ...

- Ⓐ ...füllt sich der Bauch angenehm mit Atem, ich spüre Ruhe.
- Ⓑ ...bleibt der Atem eher oben in der Brust, fühlt sich anstrengend an.
- Ⓒ Unterschiedlich, manchmal weiß ich nicht, ob ich „richtig“ atme.

Prima - geschafft. Vielen Dank für deine Neugierde und Offenheit. Zähle nun zusammen, wie oft du **A, B oder C** gewählt hast und schaue gern mal auf der nächsten Seite, welcher **Atemtyp** dir momentan am ehesten entspricht.

Hinweis: Dieser Test ist ein erster Einblick und die Typen eine sehr grobe Kategorisierung. Für eine individuelle Analyse und persönliche Begleitung lade ich dich herzlich in mein 1:1 Atemcoaching oder zu einem Kennenlerngespräch ein.



Die Atemtypen

Welche Antworten hast du am meisten angekreuzt?

A: BALANCE-TYP

Dein Atem zeigt bereits viele gesunde Muster. Du atmest meist ruhig, gleichmäßig und nutzt deine Nase und dein Zwerchfell als natürliche Verbündete. Das schenkt dir Stabilität, Energie und oft auch mehr innere Gelassenheit.

Mit kleinen Impulsen, wie z. B. bewussten Atempausen, kannst du dein Atembewusstsein noch weiter vertiefen und diese Ressource gezielt im Alltag einsetzen. Dein Atem ist bereits eine Stärke, die du kultivieren und weiter kennenlernen darfst.



Die Atemtypen

Welche Antworten hast du am meisten angekreuzt?

B: STRESS-TYP

Deine Atmung reagiert spürbar auf innere und äußere Belastung.

Oft ist sie schnell, flach oder durch den Mund geprägt. Das kann zu Anspannung, Müdigkeit oder dem Gefühl führen, „nie so richtig durchatmen zu können“.

Die gute Nachricht: Genau hier liegt dein großes Potenzial. Schon kleine Veränderungen, wie z.B. mehr Nasenatmung oder ein bewusstes Verlangsamen in die Ausatmung hinein, können dir Ruhe, Fokus und neue Kraft schenken. Dein Atem kann vom Stressverstärker zum besten Beruhiger werden.



Die Atemtypen

Welche Antworten hast du am meisten angekreuzt?

C: UNBEWUSSTER-TYP

Im Moment ist dir deine Atmung noch wenig bewusst und das ist völlig normal. Viele Menschen schenken ihrem Atem erst Aufmerksamkeit, wenn Herausforderungen auftreten oder körperlichen Symptomen keine Ursache zugeordnet werden kann. Deine Atmung läuft eher „nebenher“, ohne dass du sie steuerst oder bewusst nutzt.

Gerade deshalb bist du an einem wunderbaren Ausgangspunkt: Wenn du beginnst, deine Atmung wahrzunehmen und kleine Übungen einzubauen, kannst du schnell spüren, wie viel Kraft, Ruhe und Selbstverbundenheit in dir steckt. Dein Atem wartet darauf, entdeckt zu werden.

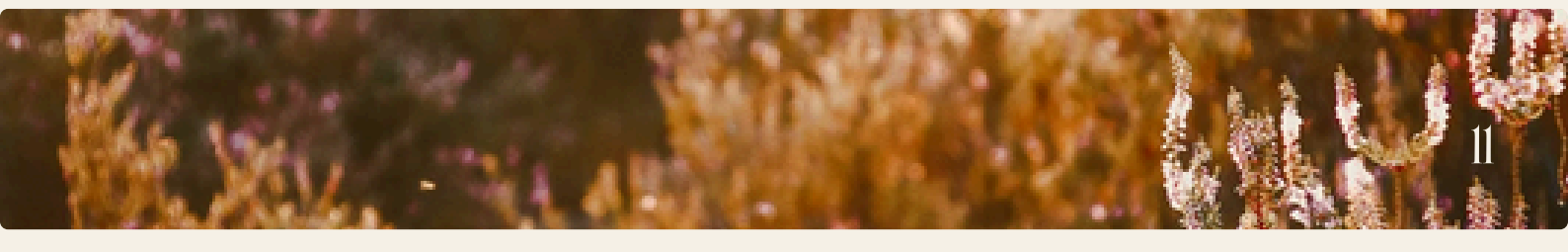
Atemanalyse

Bestimme deine CO₂-Sensitivität

Deine **Atemgesundheit** hängt nicht nur davon ab, wie du atmest, sondern auch davon, wie dein Körper mit Kohlendioxid (CO₂) umgeht. Das Gehirn steuert deine Atmung in erster Linie über den CO₂-Gehalt im Blut: Steigt er an, erhältst du das Signal „atme ein/aus“. Reagiert dein Gehirn sehr **sensitiv** auf CO₂, atmest du häufiger und schneller. Reagiert es weniger sensitiv, kannst du ruhiger und gelassener atmen.

Eine gesunde CO₂-Toleranz bedeutet, dass dein Körper Sauerstoff effektiver nutzt, dein Nervensystem **ausgeglichener** arbeitet und du dich im Alltag **belastbarer** fühlst. Eine niedrige Toleranz führt oft zu Stress-Atmung, **Unruhe** oder dem Gefühl, keinen befriedigenden Atemzug tätigen zu können.

Die folgende Selbstanalyse hilft dir, deine persönliche CO₂-Sensitivität einzuschätzen. Eine ausführlichere Betrachtung der biochemischen Zusammenhänge vertiefe ich in meinem Coaching.



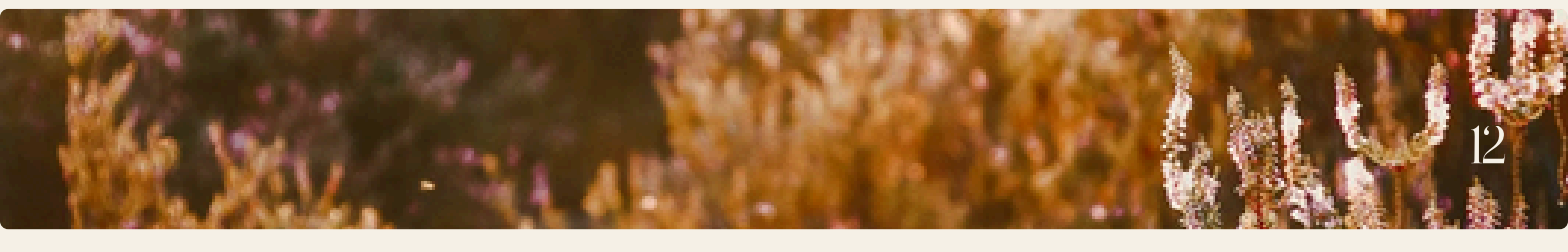
Atemanalyse

Bestimme deine CO₂-Sensitivität

So führst du die Analyse durch:

1. Setz dich aufrecht und entspann hin.
2. Wenn du möchtest, schließe deine Augen oder senke deinen Blick.
3. Atme für 1-2 Minuten möglichst ruhig **durch die Nase** ein und aus.
4. Atme normal aus und **halte die Luft nach der Ausatmung an** (*Verschließe dabei, sofern es sich für dich angenehm anfühlt, mit deinen Fingern die Nase*).
5. Stoppe die Zeit, bis du das **erste deutliche** Einatemsignal deines Körpers spürst (z. B. *ein Zucken im Hals, Schlucken, das Gefühl „ich brauche Luft“*).
6. Atme entspannt durch die Nase ein.
7. Notiere deine Zeit in Sekunden.

Hinweis: Halte deinen Atem nur so lange, wie es sich für dich entspannt und ruhig anfühlt. Es geht bei der Analyse nicht darum, wie lange du deinen Atem maximal anhalten kannst.



Atemanalyse

Bestimme deine CO₂-Sensitivität

Dein Ergebnis:

- Unter 10 Sekunden
→ Dein Gehirn reagiert sehr sensitiv auf CO₂ und damit schnell mit Stressmustern. Hier liegt ein großes Potenzial zur Veränderung.
- 10–20 Sekunden
→ Mittlere CO₂-Sensitivität. Dein Körper nutzt Sauerstoff schon besser, darf aber noch mehr Balance entwickeln.
- Über 20 Sekunden
→ Gute CO₂-Toleranz. Dein Atemsystem ist stabil, und du kannst es weiter als Ressource für Energie und innere Ruhe nutzen.

Hinweis: Diese Selbstanalyse dient als erster Anhaltspunkt. Sie zeigt, wie dein Körper aktuell auf CO₂ reagiert und ist keine „Leistungsprüfung“. Schon kleine Schritte können deine CO₂-Toleranz verbessern und dich zu mehr Gelassenheit und Energie führen. Du willst wissen, wie das geht? Melde dich bei mir für ein kostenloses Kennenlerngespräch.

Notfallübung

Cupped-Hands

Manchmal kommt der Atem aus dem Rhythmus: das Herz klopft schneller, die Gedanken rasen, die Spannung steigt. Genau für solche Momente ist die Cupped-Hands-Übung gedacht.

Sie hilft dir, deinen Atem zu verlangsamen, das Nervensystem zu beruhigen und wieder in deine innere Balance zurückzufinden.

Die Übung ist sanft, einfach und sicher. Es gibt keine Kontraindikationen. Du entscheidest selbst, wann und wie lange du sie anwendest, ganz nach deinem Empfinden. Sie eignet sich für stressige Situationen, (aufkommende) Panikmomente, innere Unruhe oder einfach, wenn du bewusst zur Ruhe kommen möchtest.

So führst du die Notfallübung durch:

1. Setz dich aufrecht und entspann hin.
2. Wenn du möchtest, schließe deine Augen oder senke deinen Blick.
3. Forme mit deinen Händen ein hohles Gefäß und umschließe damit Mund und Nase.
4. Atme, so gut und ruhig es dir möglich ist, durch die Nase ein und aus - in deine Hände.
5. Versuche ganz bewusst in den Bauch zu atmen, nicht in die Brust.
6. Bleibe einige Minuten dabei, bis deine Symptome etwas leichter werden.

Reflexionsfragen

Was habe ich über meine Atmung gelernt?

Wann möchte ich bewusster atmen?

In welcher Situation möchte ich mich mit der Notfallübung unterstützen?

“Deine Atmung ist eine Fernbedienung für dein Nervensystem.”

Eliza Neo

Mein Weg & dein Atem

Du möchtest tiefer eintauchen und deine natürliche Atmung neu entdecken?

Dein Atem ist mehr als ein Rhythmus – er ist dein Schlüssel für Balance, Kraft und Gelassenheit. Wenn du neugierig bist, was bewusste Atemarbeit bewirken kann, begleite ich dich gerne.

Ich bin Nina, Atemtrainerin und Expertin für natürliche Atmung und Atemgesundheit.

Meine Arbeit verbinde ich mit Yoga, Nervensystemregulation und Embodiment zu einem ganzheitlichen Ansatz. So helfe ich dir, aus Stressmustern und dysfunktionaler Atmung zurück in deine innere Ruhe zu finden. In deinem Tempo, alltagsnah und nachhaltig.

In meinem **1:1 Atemcoaching** lernst du, deine Atmung Schritt für Schritt zu regulieren und als Ressource im Alltag zu nutzen.

Ein **kostenloses** Kennenlerngespräch zeigt dir, ob und wie ich dich auf deinem Weg unterstützen darf.

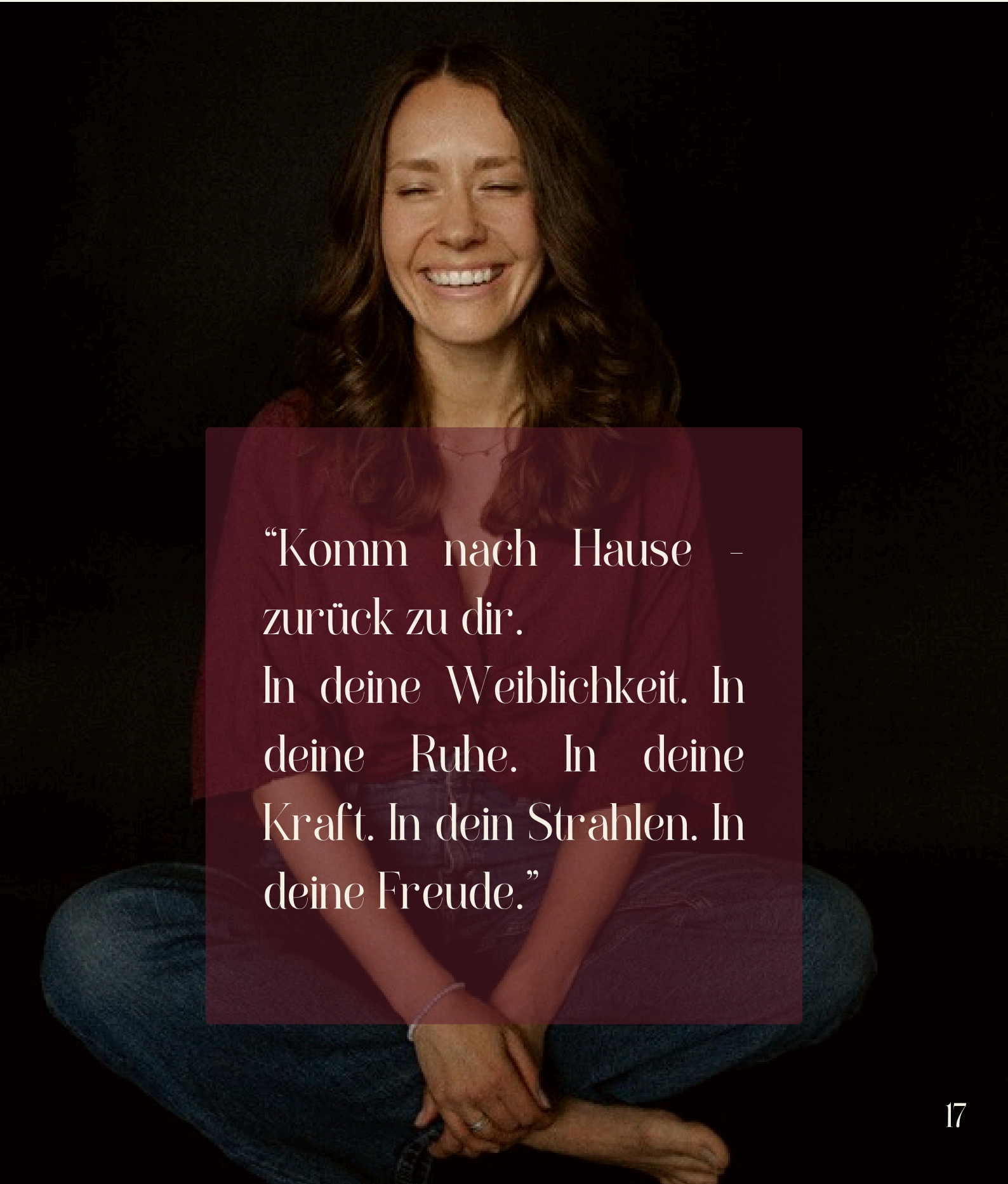
Kontakt Daten:

Webseite: www.nina-sonnhalter.de

E-Mail: hallo@nina-sonnhalter.de

Instagram: [@nina.sonnhalter](https://www.instagram.com/nina.sonnhalter)



A woman with long, wavy brown hair is sitting cross-legged on a dark surface, smiling broadly with her eyes closed. She is wearing a dark red long-sleeved top and blue jeans. Her hands are clasped in her lap. The background is dark and out of focus.

“Komm nach Hause –
zurück zu dir.
In deine Weiblichkeit. In
deine Ruhe. In deine
Kraft. In dein Strahlen. In
deine Freude.”



COPYRIGHT

© 2025 Nina Sonnhalter

Alle Rechte vorbehalten.

Kein Teil dieses Workbooks darf ohne vorherige schriftliche Genehmigung der Autorin vervielfältigt, in einem Datenbanksystem gespeichert oder in irgendeiner Form oder mit irgendwelchen Mitteln – elektronisch, mechanisch, durch Fotokopie, Aufnahme oder auf andere Weise – außerhalb des ursprünglichen Verwendungszwecks übertragen werden. Ausgenommen sind kurze Zitate in Rezensionen oder Artikeln.

Dieses Workbook ist ausschließlich für den persönlichen Gebrauch bestimmt. Es darf ohne Genehmigung weder verkauft, verteilt noch für kommerzielle Zwecke genutzt werden.

Obwohl alle Sorgfalt darauf verwendet wurde, die Richtigkeit der enthaltenen Informationen sicherzustellen, übernimmt die Autorin keine Verantwortung für Fehler oder Auslassungen sowie für Folgen, die aus der Nutzung dieses Workbooks entstehen.

Autorin: Nina Sonnhalter

Website: www.nina-sonnhalter.de

Instagram: [@nina.sonnhalter](https://www.instagram.com/nina.sonnhalter)

ATEMTRAINERIN • MENTORIN FÜR INNERE BALANCE • YOGALEHRERIN