

Atemübung gegen die Aufregung bei Vorstellungsgesprächen

Insbesondere bei Vorstellungsgesprächen oder Prüfungen sind Stress und Angst ein häufiger Begleiter. Atemübungen können dabei helfen in solchen Situationen zu entspannen und einen klaren Kopf zu bewahren. Auch im Alltag sind sie sehr hilfreich, um entspannter und stressfreier durchs Leben zu gehen.

Führen Sie diese Übung am Tag des Gespräches kurz vorher zu Hause durch. Wenn Sie vor Ort immer noch sehr aufgeregt sind, können Sie diese Übung auch einfach noch einmal für ein paar Minuten zum Beispiel auf der Toilette oder einem anderen ruhigen Ort durchführen. Schon ein paar tiefe und bewusste Atemzüge können Abhilfe verschaffen und Ihren Herzrhythmus regulieren.

Diese Übung eignet sich sowohl für Anfänger wie auch für Fortgeschrittene.

1. Wenn Sie möchten, stellen Sie sich die Uhr auf die gewünschte Meditationszeit.
2. Begeben Sie sich in eine entspannte Position. Diese kann sitzend oder liegend sein. Achten Sie nur auf einen geraden Rücken, für eine tiefe gleichmäßige Atmung.
3. Um die Atmung richtig zu spüren, können Sie eine Hand auf den

Bauch legen und fühlen, wie sich die Bauchdecke bei jedem Atemzug hebt und senkt.

4. Schließen Sie nach belieben die Augen und atmen Sie vollständig tief durch die Nase in den Bauch ein. Zählen Sie dabei langsam bis vier.
5. Halten Sie jetzt die Luft an und zählen Sie erneut bis vier.
6. Atmen Sie langsam wieder aus und zählen Sie wieder bis vier.
7. Halten Sie die Luft an und Zählen Sie erneut bis vier.
8. Wiederholen Sie die Schritte und finden Sie Ihren eigenen Rhythmus.
9. Wenn die Zeit um ist, oder Sie sich innerlich bereit dazu fühlen, schließen Sie bewusst mit der Übung ab. Spannen Sie ihren Körper einmal kräftig an und lassen dann locker und atmen Sie dabei aus. Anschließend die Augen öffnen und mit voller Konzentration in das Vorstellungsgespräch starten!

Bei Fragen oder Anregungen nimm gerne Kontakt mit uns auf!



Ausbildung@vak-sh.de

Mehr Infos:

<https://www.vak-sh.de/als-arbeitgeber/whats-next>

<https://www.vak-sh.de/als-arbeitgeber/ausbildung-praktikum/>



Besuchen Sie uns auch auf Instagram unter vaksh_karriere und vaksh_ausbildung

