

Der Stress-Atemkurs

Multimodales Stressmanagement mit Atemtraining · digitaler Präventionskurs in zehn Modulen · Stand Oktober 2026

Anbieter und Kursleitung

AtemFlow GbR, Maria Böhme · Borngasse 10 · 09599 Freiberg · atemflow.de · hallo@atemflow.de

- Zertifizierte Buteyko-Atemtrainerin (Certificate in the Buteyko Clinic Method, Buteyko Clinic International, 2022)
- Systemische Familientherapeutin (NIK e.V. Bremen, 2020)
- Studium der Sozialen Arbeit (Hochschule Emden/Leer), langjährige Leitungserfahrung in der Kinder- und Jugendhilfe

Ziel des Kurses

Die Teilnehmenden lernen, ihre persönliche Stressreaktion zu verstehen und auf drei Wegen zu beeinflussen: Belastungen im Alltag verändern (instrumentell), stressverschärfende Bewertungen und Denkmuster erkennen und entschärfen (mental) und die körperliche Stressreaktion über Atem, Erholung, Schlaf und Bewegung regulieren (regenerativ). Der Kurs folgt dem multimodalen Stressmanagement nach Kaluza und setzt seinen Schwerpunkt auf ein atemphysiologisch fundiertes Atemtraining (langsamer, durch die Nase, in den Bauch, reduziert).

Zielgruppe

Erwachsene mit erhöhter Stressbelastung ohne behandlungsbedürftige Erkrankung, die ein alltagstaugliches Repertoire zur Stressbewältigung aufbauen möchten. Der Kurs ist ein Angebot der Prävention und ersetzt keine ärztliche oder psychotherapeutische Behandlung. Teilnehmende mit Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Lungenerkrankungen, Schwangerschaft, Panikstörung oder Epilepsie werden gebeten, vor Beginn ärztlich Rücksprache zu halten; Atempausen und reduziertes Atmen werden ausdrücklich nur sanft und mit Sicherheitshinweisen vermittelt.

Umfang und Format

10 Module à ca. 75 Minuten = 12,5 Zeitstunden, entspricht rund 16 Unterrichtseinheiten à 45 Minuten. Die Module werden wöchentlich freigeschaltet, der Zugang besteht drei Monate ab Kursstart.

Jedes Modul besteht aus einer gesprochenen Lektion (Audio, 7 bis 12 Minuten), einem Lesetext mit interaktiven Übungen, einer angeleiteten Atemübung als Video im Kursbereich und als Audio zum Herunterladen, einem Arbeitsbuch (PDF) und fünf Lernfragen zur Sicherung. Die Übungs-Audios und Arbeitsbücher bleiben den Teilnehmenden dauerhaft; die Videos sind im Kursbereich abrufbar.

Verlaufskontrolle: Selbsteinschätzung des Wohlbefindens mit dem WHO-5 in Modul 1, 3, 5, 7 und 10 mit Verlaufsdarstellung; Kontrollpausen-Messung ab Modul 7; Stressbilanz und Stress-Ampel in Modul 1 und 10 im Vergleich.

Methodik

- **Wissensvermittlung:** Stressmodell (transaktional), Stress-Ampel, autonomes Nervensystem, Atemphysiologie (Kohlendioxid, Nasenatmung, Zwerchfell), Schlaf, Bewegung; alle Aussagen mit Quellen belegt.
- **Übung und Transfer:** zehn angeleitete Atemübungen, Wenn-dann-Pläne, 3×3-Regel, Abendroutine, Übergänge im Alltag, persönlicher Werkzeugkoffer.
- **Reflexion:** Arbeitsbuch je Modul mit Stressbilanz, Stressverstärker-Check, Ressourcen-Inventar, Drei-Spalten-Werkzeug, Schlaf-Check, Frühwarnzeichen.
- **Rückfallprophylaxe:** Modul 10 mit Werkzeugkoffer entlang der Ampel, Frühwarnzeichen, Umgang mit Ausrutschern, Hinweise auf professionelle Hilfe.

Die zehn Module

	MODUL	STRESSKOMPETENZ	INHALTE	ATEMÜBUNG
1	Stress, Nervensystem und Atmung	Grundlagen, regenerativ	Stressmodell (Bewertung, Stress-Ampel), Sympathikus und Parasympathikus, Atem als Zugang zur Stressreaktion	Herzschlagatmung
2	Kohärenzatmung: das erste Signal	regenerativ	Langsamer Atem, Herzratenvariabilität, Kohärenzatmung, 3×3-Regel im Alltag	Kohärenzatmung
3	Stressoren erkennen und Ressourcen aktivieren	instrumentell, mental	Stressquellen, persönliche Stressverstärker und Erlaubnissätze, Erholung, Ressourcen-Inventar, Wenn-dann-Pläne, das freundliche Nein	Stress-Check: den Atem beobachten
4	Nasenatmung und Summen: das zweite Signal	regenerativ	Funktionen der Nasenatmung, Stickstoffmonoxid, Summen als Vagus-Reiz, Nasen-Momente im Alltag	Heilsames Summen
5	Gedanken und Stress	mental	ABC-Modell, Denkfallen, Drei-Spalten-Werkzeug, Reframing, Abstand zu Gedanken	Klangbad-Atemmeditation
6	Bauchatmung: das dritte Signal	regenerativ	Zwerchfell, Atemhilfsmuskeln, Haltung und Atem, Bauchatmung	Belly Calm
7	Reduzierter Atem: das vierte Signal	regenerativ	Überatmung, Kohlendioxid und Sauerstoffabgabe, Kontrollpause, sanftes Atmen	Sanft atmen
8	Atem und Schlaf	regenerativ, instrumentell	Hyperarousal, Grübeln in der Nacht, nächtliche Atmung, Abendroutine, Schlafhygiene, Warnzeichen	Sleep Flow (Einschlafmeditation)
9	Atem und Bewegung	regenerativ, instrumentell	Bewegung und Nervensystem, Nasenatmung als Tempomesser, Übergänge im Alltag, Soforthilfen	Breath-Walk (Schritt-Atem-Takt)
10	Integration und Werkzeugkoffer	instrumentell, mental, regenerativ	Rückschau, persönlicher Werkzeugkoffer entlang der Ampel, Frühwarnzeichen, Umgang mit Ausrutschen, Selbstmitgefühl, Hinweise auf professionelle Hilfe	Inner Garden (Abschlussmeditation)

Teilnahmebescheinigung

Nach Bearbeitung aller zehn Module erhalten die Teilnehmenden eine Teilnahmebescheinigung mit Zeitraum, Umfang, Inhalten und der Qualifikation der Kursleitung. Diese Kursbeschreibung ist Bestandteil der Bescheinigung.

Hinweis zur Kostenbeteiligung

Der Kurs orientiert sich an den Qualitätskriterien des Leitfadens Prävention des GKV-Spitzenverbands für das Handlungsfeld Stressmanagement (multimodales Stressmanagement). Er ist nicht von der Zentralen Prüfstelle Prävention zertifiziert. Einige Krankenkassen beteiligen sich im Einzelfall an den Kosten nicht zertifizierter Angebote; ob und in welcher Höhe, entscheidet die jeweilige Kasse. Teilnehmende reichen dafür Bescheinigung, Kursbeschreibung und Rechnung ein.

Quellen (Auswahl)

Kaluza, G. (2023). Gelassen und sicher im Stress. Springer. · Lazarus, R. S. & Folkman, S. (1984). Stress, appraisal, and coping. · Lehrer, P. M. & Gevirtz, R. (2014). Heart rate variability biofeedback. Frontiers in Psychology. · Balban, M. Y. et al. (2023). Brief structured respiration practices enhance mood. Cell Reports Medicine. · Tsai, H. J. et al. (2015). Efficacy of paced breathing for insomnia. Psychophysiology. · Riemann, D. et al. (2023). The European Insomnia Guideline. · Singh, B. et al. (2023). Effectiveness of physical activity interventions. BJSM. · Lally, P. et al. (2010). How are habits formed. EJSP. Vollständige Quellenlisten stehen in jedem Modul.