

# STOPPE DEN SCHMERZ IN 3 ATEMZÜGEN

Soforthilfe bei  
emotionalen Auslösern!

 [Hör dir diese Übung gern als Audio an.](#) 

# Eine Mini-Übung für sofortige Entlastung & Herzberuhigung

## WARUM DIESE ÜBUNG FUNKTIONIERT:

Wenn dich ein Mensch, ein Gespräch, eine Nachricht oder eine Erinnerung plötzlich innerlich trifft und alten Schmerz auslöst, reagiert dein Nervensystem in Millisekunden:

Du verspannst dich, dein Herz wird eng, der Atem wird flach – und der alte Schmerz ist sofort da.

**DIESE MINI-ÜBUNG IST DEINE  
SCHNELLSTE SOFORTHILFE,  
UM DIESE STRESSREAKTION  
ZU STOPPEN.**

**Sie wirkt innerhalb von Sekunden,  
weil sie direkt auf Körper, Herzraum  
und Nervensystem einwirkt.**



**Du brauchst dafür nichts – nur 3  
Atemzüge**



Schön, dass du da bist.

Mein Name ist Christel Smaluhn. Seit über 30 Jahren bin ich als Heilpraktikerin, Vergebungsexpertin und Coach der Tipping-Methode in eigener Praxis tätig. Ich habe seither Hunderten von Menschen dabei geholfen, zu mehr Gelassenheit und innerem Frieden zu finden. In Einzelsitzungen und Intensivcoaching-Tagen biete ich einen sicheren Rahmen, sich mit der Vergangenheit auszusöhnen und in die eigene Kraft kommen. Getragen von großem Wohlwollen und Empathie unterstütze ich insbesondere Frauen auf ihrer Heilreise zu sich selbst.

Christel Smaluhn

[www.ChristelSmaluhn.de](http://www.ChristelSmaluhn.de)

Vergebungsexpertin, Heilpraktikerin, Seminarleiterin

# Über diesen Prozess

## Die 3-Atemzüge-Übung

Wenn ein Trigger kommt, tue genau das:

### 1. Atemzug – „Stoppen“

Atme tief ein und stelle dir vor, du stoppst innerlich den Schmerz wie mit einer Handbewegung:

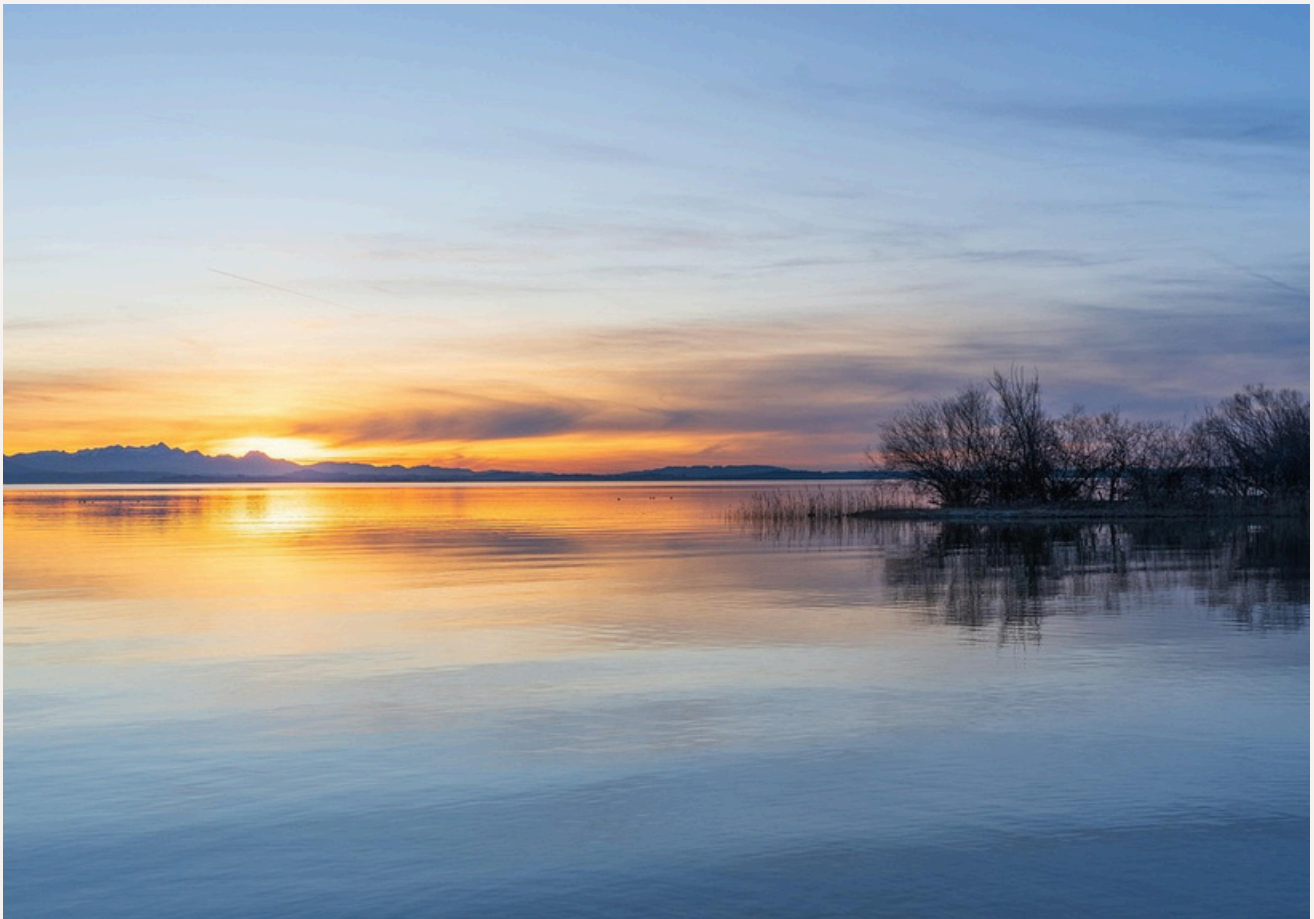
👉 „Stopp. Ich bin jetzt hier.“

- Spüre deine Füße auf dem Boden.
- Spüre deinen Körper.
- Lass deinen Atem bis hinunter in deinen Bauchraum fließen.

**Was passiert:**

**Dein Nervensystem bekommt das Signal:  
Gefahr vorbei**

**Der automatische Stresskreislauf unterbricht.**



## 2. Atemzug – „Weiten“

Atme langsam aus und stelle dir vor, wie sich dein Herzraum weitet.

☞ „Ich mache mir wieder Raum.“

- Lass deine Schultern sinken.
- Öffne mental oder physisch deinen Brustkorb.
- Lasse deinen Atem wie eine Welle durch dich hindurchfließen.

**Was passiert:**

**Die Enge im Brustraum löst sich.**

**Dein Körper erinnert sich daran, dass du jetzt in Sicherheit bist.**

### **3. Atemzug – „Lösen“**

Atme ein drittes Mal bewusst ein - und beim Ausatmen: Stell dir vor, wie du nur die Wucht des Triggers aus deinem Körper ausatmest.

Nicht die Geschichte, die du gerade erlebt hast.  
Nur die Ladung.

 **„Ich lasse jetzt alle Ladung los.“**

Atme noch einmal tief ein und beim Ausatmen schüttel deine Arme und Beine aus.

Gähne herzhaft mit geöffnetem Mund und richte deine Aufmerksamkeit in dein Inneres.

**Spürst du Befreiung und Erleichterung in dir?**

.

**Was passiert:**

**Der emotionale “Stich” verliert sofort  
seine Intensität.**

**Du kommst aus dem Schmerz heraus  
und zurück in deine Mitte.**

**Leichtigkeit und Frieden treten ein.**



Wenn du möchtest, lege eine Hand  
oder beide Hände auf dein Herz und sage:

***“Ich bin jetzt in Sicherheit.***

***Es darf leichter werden.”***

Dieser Satz verstärkt die Regulation in deinem  
Nervensystem und öffnet dich wieder für mehr  
Weite und Ruhe.



Nach nur 3 Atemzügen wirst du bemerken, wie sich deine  
Wahrnehmung und Präsenz geändert hat.



## Wann du diese Übung anwenden kannst:

Eine unerwartete  
Nachricht trifft dich  
mit voller Wucht.

Ein Streitgespräch in  
der Familie bringt dich  
aus der Fassung und  
löst körperliches  
Unwohlsein aus.

Ein vermeintlich  
harmloser Satz löst  
heftige Gefühle in dir  
aus und du spürst, wie  
du innerlich zumachst.

---

Durch eine Aussage  
zB deiner Mutter  
kommen sofort alte  
Verletzungen an die  
Oberfläche.

Jemand sagt etwas  
und du fühlst dich  
sofort schuldig, klein  
und unruhig.

Alte Muster zeigen  
sich immer wieder  
und dein Körper wird  
eng.

Du kannst diese Übung überall anwenden – ob im Auto,  
in der Küche, im Büro, beim Spaziergehen oder  
wo auch immer du eine Situation erlebst, die dich triggert.

# Dein Gewinn aus dieser Übung

- ✦ Der Schmerz wird leiser.
- ✦ Dein Körper entspannt sich.
- ✦ Die Enge im Herzen löst sich.
- ✦ Du bekommst wieder Klarheit.
- ✦ Du fühlst dich handlungsfähig statt ausgeliefert.

Wenn du die **3-Atemzüge-Übung** regelmäßig anwendest, wirst du spüren, wie Trigger ihre Macht verlieren. Es hilft dir dabei, schneller in deine Mitte zurückzufinden und deinen **inneren Frieden zu stärken**. Und genau das ist die Grundlage meiner Vergebungsarbeit: Zuerst die **emotionale Ladung lösen** – dann kann Heilung beginnen.





Jeder einzelne Moment deines Lebens  
bietet dir eine Möglichkeit, deine  
Perspektive zu ändern.

---

## Testimonial



### **Intensiv-Coaching-Tage**

Für mich war es eine sehr intensive und transformierende Zeit. Ich bin überzeugt, dass es ein Meilenstein in meinem Heilungsprozess ist.

Mein Herz ist wieder leicht und befreit von vielerlei Last aus der Vergangenheit. Ich habe Kraft und Zuversicht, meinen Weg weiterzugehen.

– Kerstin

## Wie es für dich weitergehen kann:

Für tiefergehende Vergebungsprozesse und nachhaltige innere Veränderung begleite ich seit über 30 Jahren Menschen in Einzelsitzungen, Intensiv-Coaching-Tagen und wunderschönen Frauen-Seminaren am Meer:

=> **Schritt für Schritt zu mehr Klarheit, Herzensöffnung und innere Freiheit und Frieden**

Wenn du dir Unterstützung wünschst, in Bezug auf alte, schmerzhaft Verletzungen, sich wiederholende familiäre Muster oder andere belastende Themen, begleite ich dich gern auf deinem Weg.

## 🌿 Meine Angebote 🌿 Seminarwochen 2026

Frauenseminarwochen: "Vom Zauber des Neubeginns" und "Leicht ums Herz" auf Amrum und mehr...

Für individuelle **Einzelbegleitung** in der Praxis und online

👉 Mehr erfahren: 👉 <https://christelsmaluhn.de>

Ich freue mich auf dich.

Von Herzen Christel



[www.ChristelSmaluhn.de](http://www.ChristelSmaluhn.de)

[info@christelsmaluhn.de](mailto:info@christelsmaluhn.de)