RATGEBER · KURVEN-RÄUBERTOCHTER · MOTORRADTRAINING & MENTALTRAINING

Physiologischer Seufzer: Die schnelle Atemübung gegen Anspannung

Das kleine Koalamädchen schnauft in ihrer Wunderwelt zweimal kurz ein und einmal ganz lang aus, schaut dabei mit großen unschuldigen Augen zu, und wer mitmacht, bekommt einen Keks aus ihrem Bauchbeutel.

Beim physiologischen Seufzer atmest du zweimal kurz durch die Nase ein und danach lang durch den Mund aus – das kann in wenigen Atemzügen helfen, dich etwas zu beruhigen. Es ist eine Hilfsübung, kein Heilmittel.

Von Irene Seidler (Kurven-Räubertochter), Motorrad- und Mentaltrainerin · Stand: November 2026

So geht's

1. **Erst einatmen:** Durch die Nase, normal tief.
2. **Nachatmen:** Direkt danach ein zweites, kurzes Einatmen durch die Nase, um die Lunge ganz zu füllen.
3. **Lang ausatmen:** Langsam und vollständig durch den Mund, länger als das Einatmen.
4. **Wiederholen:** Ein bis drei Atemzüge, maximal ein paar Minuten, in Ruhe.

Was die Forschung sagt

In einer Studie von Balban und Kollegen (2023, Cell Reports Medicine) verbesserte tägliches „zyklisches Seufzen“ über fünf Minuten die Stimmung und senkte die Atemfrequenz stärker als achtsame Meditation. Die Studie ist ein Hinweis, kein Beweis für jeden Einzelfall.

Wann du sie nutzt

- Vor dem Losfahren, noch im Stand
- An der Ampel oder auf dem Parkplatz
- Vor einer Kurve oder Aufgabe, die dich fordert, wenn es sicher möglich ist

> Übe das nie im Fahren, wenn dir schwindelig wird. Atme dann normal weiter und halte an. Bei Atemwegs- oder Herz-Kreislauf-Erkrankungen sprich vorher mit deinem Arzt.

Häufige Fragen

Wie oft soll ich üben?

Ein paar Atemzüge, mehrmals am Tag, reichen zum Einstieg.

© 2026 Irene Seidler · Kurven-Räubertochter · motorradtraining-mental.de

Hilft das bei Panik?

Es kann beruhigen, ersetzt aber keine Behandlung bei Panikstörungen.

Warum lange ausatmen?

Die verlängerte Ausatmung wird mit einer Beruhigung des Körpers in Verbindung gebracht.

Fazit

Zweimal ein, einmal lang aus: ein kleines Werkzeug, immer dabei, kostenlos.

> Hinweis: Mentaltraining ist eine wirksame Ergänzung, aber keine Psychotherapie und keine ärztliche Behandlung. Bei anhaltenden Beschwerden sprich bitte mit deiner Hausärztin, deinem Hausarzt oder einer Psychotherapeutin.

Training dazu

- Mentaltraining für Motorradfahrer – Kursabende, Einzelcoaching oder on Tour
- Fahrsicherheitstraining Motorrad – Bremsen, Ausweichen, Kurventechnik
- Intensivtraining on Tour – Kurven und Spitzkehren auf der Straße in Kleinstgruppen

Irene Seidler, Kurven-Räubertochter – zertifizierte Fahrsicherheits- und Mentaltrainerin, Ausbilderin für Motorradtrainer (Personenzertifizierung nach ISO/IEC 17024, PersCert TÜV Rheinland), Autorin von „Kopfsalat“.

Zum Nachlesen (googelbar)

- Balban 2023 cyclic sighing Cell Reports Medicine
- physiologischer Seufzer Anleitung
- Atemübung vor dem Motorradfahren

Kontakt

Irene Seidler
Zert. Fahrsicherheits- und Mentaltrainer
Kurventraining · Rennstreckeninstruktion · Tourguiding · Ausbildung

Kurven-Räubertochter
Motorradtraining & Mentaltraining

E kurven-raeubertochter@web.de
W motorradtraining-mental.de
IG @kurven_raeubertochter

Röckrather Weg 2a · 41472 Neuss

Zur Homepage
QR-Code scannen

© 2026 Irene Seidler · Kurven-Räubertochter · motorradtraining-mental.de

Deine ehrliche Meinung zählt!

Ich freue mich riesig über deine Bewertung bei Google. Sie hilft mir, besser zu werden, und anderen Fahrerinnen und Fahrern, das passende Training zu finden. Es dauert nur eine Minute.

★★★★★ **Jetzt bei Google bewerten**

https://g.page/r/CUfzMaDN2BH-EAE/review

Google-Bewertung

© 2026 Irene Seidler · Kurven-Räubertochter · motorradtraining-mental.de