

Deep Breath Experience

Bruder

2026

ISBN 978-3-406-82420-3

Beck im dtv

schnell und portofrei erhältlich bei
beck-shop.de

Die Online-Fachbuchhandlung beck-shop.de steht für Kompetenz aus Tradition. Sie gründet auf über 250 Jahre juristische Fachbuch-Erfahrung durch die Verlage C.H.BECK und Franz Vahlen.

beck-shop.de hält Fachinformationen in allen gängigen Medienformaten bereit: über 12 Millionen Bücher, eBooks, Loseblattwerke, Zeitschriften, DVDs, Online-Datenbanken und Seminare. Besonders geschätzt wird beck-shop.de für sein umfassendes Spezialsortiment im Bereich Recht, Steuern und Wirtschaft mit rund 700.000 lieferbaren Fachbuchtiteln.

Beck im dtv

Deep Breath Experience



beck-shop.de
DIE FACHBUCHHANDLUNG

dtv



beck-shop.de
DIE FACHBUCHHANDLUNG

Beck im dtv

Deep Breath Experience

Atemtechniken für High Performance

beck-shop.de
DIE FACHBUCHHANDLUNG

Stefan Bruder

dtv

dtv.de
beck.de

beck-shop.de
Originalausgabe

dtv Verlagsgesellschaft mbH & Co. KG,
Tumblingerstraße 21, 80337 München
© 2026. Redaktionelle Verantwortung: Verlag C.H.Beck
GmbH & Co. KG
Wilhelmstraße 9, 80801 München
Druck und Bindung: Druckerei C.H.Beck Nördlingen
(Adresse wie Verlag)
Satz: Medienservice Frauchiger, Kumhausen
Umschlag: Ralph Zimmermann – Bureau Parapluie,
nach einem Entwurf von Agentur 42 | Konzept & Design

ISBN 978-3-423-51292-3 (dtv)
ISBN 978-3-406-82420-3 (C.H.Beck)
ISBN 978-3-406-84867-4 (eBook)



Alle urheberrechtlichen Nutzungsrechte bleiben vorbehalten.
Der Verlag behält sich auch das Recht vor, Vervielfältigungen dieses
Werkes zum Zwecke des Text and Data Mining vorzunehmen.

“Breath is not only an invitation into the body but the essence of the way we already know how to live in that body. Easy, relaxed, breathing always leads to surprise: at how centred we already are, how unhurried we are underneath it all, how patient we never knew we could be.”

“Breath is practical and helpful in understanding how we should be in life: the unquenchable source of both visible and invisible help in our days, giving when we do not ask, teaching us, with each in-breath, how to receive when we feel we do not deserve to receive.”

„Der Atem ist nicht nur eine Einladung in den Körper, sondern die Essenz des Weges, den wir bereits kennen, um in diesem Körper zu leben. Leichtes, entspanntes Atmen führt immer wieder zu Überraschungen: Wie geerdet wir bereits sind, wie gelassen wir unter all dem sind, so geduldig, wie wir nie wussten, dass wir sein könnten.“

„Der Atem ist praktisch und hilfreich, um zu verstehen, wie wir im Leben sein sollten: die unversiegbare Quelle sichtbarer und unsichtbarer Hilfe in unseren Tagen, die gibt, wenn wir nicht darum bitten, und uns mit jedem Einatmen lehrt, wie wir empfangen können, wenn wir das Gefühl haben, dass wir es nicht verdienen zu empfangen.“

David Whyte, Consolations II



beck-shop.de
DIE FACHBUCHHANDLUNG

Vorwort

Stellen Sie sich vor, es ist Montagmorgen und Sie stehen vor einem entscheidenden Meeting, einer Präsentation oder einer wichtigen Deadline. Ihr Herz rast, Gedanken schwirren durch Ihren Kopf und der Druck, den Erwartungen gerecht zu werden, lastet schwer auf Ihren Schultern. In diesen Momenten der Anspannung scheint der Atem oft flach und hastig zu werden – der Kontakt zu uns selbst gerät aus dem Gleichgewicht.

Doch was wäre, wenn ich Ihnen sage, dass der Schlüssel zu Klarheit und innerer Ruhe direkt in Ihnen liegt? Dass Ihnen in jedem Moment ein Werkzeug zur Verfügung steht, das Refugium und Wundermittel zugleich ist? Dass Sie dafür nichts weiter brauchen als Ihren eigenen Atem?

„Deep Breath Experience: Atemtechniken für High Performance“ ist Ihr Wegweiser zu dieser Entdeckung. Weil die Atemtechniken, die Sie hier finden, den Test der Zeit, der modernen Wissenschaften und unzähliger Menschen bestanden haben, die sie sehr kritisch hinterfragt haben. Sie fußen auf jahrtausendealten Erkenntnissen, wurden immer wieder wissenschaftlich hinterfragt und von Menschen in unterschiedlichsten Lebensphasen und -situationen erfolgreich angewendet. Diese Techniken ermöglichen unterschiedlichsten Menschen wirklich außergewöhnliche Leistungen. Buddhistische Mönche können damit in Schnee und Eis in vollkommener Ruhe ausharren, Kampfsportler bündeln und vervielfachen damit ihre Schlagkräfte, Spezialkräfte behalten selbst unter Todesgefahr ihren Fokus. Gleichzeitig hat die Medizin entdeckt, wie durch die Anwendung von Atemtechniken unser Nervensystem reguliert und geheilt werden kann und Alltagsleiden unserer modernen Gesellschaft wie Bluthochdruck und Diabetes gelindert werden.

Die Frage lautet daher eher: Warum sollten Sie diese höchst effektiven Techniken nicht auch für sich nutzbar machen?

Ich habe diese Techniken aus verschiedenen Sichtweisen gelernt und gelebt: Beruflich bewege ich mich als Anwalt seit über 20 Jah-

ren in der Welt von internationalen Wirtschaftskanzleien. Privat habe ich das Geschenk, Vater von fünf Kindern zu sein. Nichts hat mir so geholfen wie diese Atemtechniken, um die Herausforderungen der Beraterbranche mit den Herausforderungen als Vater von fünf Kindern zu bewältigen. Egal unter wie viel Druck ich stand – vor schwierigen Prüfungen während meines Jurastudiums in Deutschland und den USA, vor intensiven Verhandlungen von Milliardentransaktionen, als Partner einer internationalen Großkanzlei, bei dem ganz alltäglichen Wahnsinn in einer Großfamilie oder nach meiner Covid-Infektion während der Pandemie, als mir der Atem schon fehlte, wenn ich nur drei Treppenstufen laufen sollte – mit den richtigen Atemtechniken konnte ich langsam, aber sicher wieder meinen Weg zurück in meinen gewohnten Alltag und zu alter Leistungsfähigkeit finden.

Als Yogalehrer habe ich die ganze Breite und Tiefe traditioneller Atemtechniken von Grund auf studiert und über Jahre praktiziert und gleichzeitig immer wieder die Erkenntnisse der modernen Wissenschaft einfließen lassen und eine Reihe moderner Techniken mit dem traditionellen Wissen kombiniert und getestet. Dadurch konnte ich ein System an Atemtechniken entwickeln, das für Menschen in herausfordernden beruflichen Situationen leicht zugänglich ist, praktisch im Alltag umsetzbar ist und die Leistungsfähigkeit und Resilienz geradezu nebenbei steigert.

Das Ziel dieses Buches ist es, Ihnen fokussiert und leicht nachvollziehbar die Techniken zu zeigen, die Sie brauchen, um nicht nur Ihre Leistungsfähigkeit zu steigern, sondern dabei mehr Vitalität, Präsenz und Glück zu erfahren. Dabei geht es mir nicht darum, lediglich kurzfristige Mittel für Peak Performance herzustellen (auch wenn dieses Buch dafür Techniken enthält). Das wäre zu leicht und kein bisschen nachhaltig. Es geht mir darum, Ihnen Werkzeuge zu schenken, die einerseits Ihre Leistungsfähigkeit dauerhaft steigern und andererseits in schwierigen Situationen das Leben erleichtern.

Neben dem Aufbau von Resilienz und dem Ausbau von Leistungsfähigkeit haben diese Atemtechniken zudem einen sehr wichtigen weiteren Wert: Sie sind ein extrem wirksames Mittel

zum Erhalt von geistiger Gesundheit. Gerade Menschen in einem sehr leistungsorientierten Umfeld und mit hohen Ansprüchen an sich selbst sind dem hohen Risiko ausgesetzt, an irgendeinem Zeitpunkt in ihrem Leben auf schwierige psychische Herausforderungen zu stoßen. Diese können von extremer Erschöpfung bis zu schweren Burn-out-Erscheinungen und Depressionen reichen. Atemtechniken können helfen, dieses Risiko zu mindern und auch auf dem Weg der Genesung von entsprechenden Leiden können diese Techniken ein starkes Hilfsmittel sein (ohne fachliche therapeutische Hilfe zu ersetzen).

Sie müssen dieses Buch dabei nicht von vorne nach hinten lesen (dagegen spricht aber auch nichts), sondern können im Interesse Ihrer Zeit und ganz nach Ihren Bedürfnissen und Prioritäten genau an der Stelle einsteigen, die Ihnen jetzt und in diesem Moment am meisten hilft.

Teil 1 gibt Ihnen das Basiswissen und die Hintergründe, worauf die hier vorgestellten Techniken fußen und warum sie funktionieren. Dies kann für Sie schlicht interessant sein oder auch eine vorhandene Skepsis mindern, ist aber für die erfolgreiche Umsetzung der Atemtechniken nicht erforderlich.

Teil 2 ist der Kern der Deep Breath Welt, da in diesem Teil all die erforderlichen Techniken Schritt für Schritt dargestellt werden – und auch in diesem Teil steht es Ihnen selbstverständlich frei, immer direkt zu der Technik zu springen, die Sie in diesem Moment brauchen.

Teil 3 ist schließlich die Einladung, die dargestellten Atemtechniken dauerhaft in Ihren Alltag zu integrieren. Da mir bewusst ist, wie knapp Ihre Zeit im Alltag sein kann, sind die vorgestellten Methoden auf ihre Zeiteffizienz getestet.

Bevor Sie nun tief in die Deep Breath Welt eintauchen, lade ich Sie zu einer ersten kleinen Übung ein: Schließen Sie Ihre Augen und Ihren Mund. Und beobachten Sie für ein paar Momente einfach Ihren Atem, wie er durch die Nase ein- und wieder ausströmt, wie Sie die kalte Luft durch die Nase einsaugen, wie die frische Luft den Rachen entlanggleitet, wie die Luft Ihren Brustkorb hebt und

vielleicht auch Ihren Bauch, wie Bauch und Brust sich wieder senken und wie die jetzt warme Luft aus der Nase strömt. Beobachten Sie dieses Phänomen für ein paar Atemzüge. Versuchen Sie nichts zu ändern, sondern lassen Sie den Atem einfach so sein, wie er ist.

Wenn Sie nur diese kleine Übung 3-mal täglich durchführen, wird sich Ihr Lebensgefühl bereits merklich verbessern. Mit dem nötigen Bewusstsein und ein bisschen Technik lernen Sie mit diesem Vorgang so zu spielen, dass Sie in jedem Augenblick Ihren Gemüts- und Körperzustand unmittelbar verändern und – wenn Sie wollen – verbessern können.

Ich lade Sie jetzt auf eine Reise ein, mit jedem Atemzug nicht nur Ihre Leistung zu steigern, sondern auch Ihre Lebensqualität zu verbessern. Tauchen Sie ein in die „Deep Breath Experience“ und erleben Sie, wie sich Ihr Alltag verändern kann, wenn Sie die Kraft des Atems für sich nutzen.

Atmen Sie tief ein – und lassen Sie sich inspirieren!

beck-shop.de
Stefan Bruder
DIE FACHBUCHHANDLUNG

Inhaltsübersicht

Vorwort	VII
Inhaltsverzeichnis	XIII

1. Teil

Die Deep Breath Grundlagen	1
----------------------------------	---

2. Teil

Der Deep Breath Baukasten – Atemtechniken zur Steigerung von High Performance in jeder Situation	53
---	----

3. Teil

Deep Breath im Alltag – wie Atemtechniken in einen herausfordernden Alltag integriert werden können	75
--	----

4. Teil

Lebensveränderung durch Atemtechniken	111
---	-----

Epilog

Deep Breath Experience – die Essenz	117
---	-----

Anhang

Fragen zur Selbsteinschätzung	119
-------------------------------------	-----

Danksagung	125
------------------	-----

Literaturverzeichnis	127
----------------------------	-----

Sachverzeichnis	131
-----------------------	-----



beck-shop.de
DIE FACHBUCHHANDLUNG

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	VII
Inhaltsübersicht	XI

1. Teil

Die Deep Breath Grundlagen	1
---	----------

I. Eine Einführung in die Deep Breath Welt	1
---	----------

1. Deep Breath – eine kleine Gebrauchsanleitung	1
a) Fallbeispiele	1
b) Wissenschaftliche Fundierung	2
c) Darstellung von Atemtechniken mit Abbildungen	2
2. Deep Breath – endlich wieder tief atmen	3
3. Wie steht es eigentlich um Ihr Atembewusstsein?	4
4. High Performance – was ist das eigentlich?	5
5. Was hat Atmen mit High Performance zu tun?	6

II. Die Deep Breath Grundlagen	9
---	----------

1. Deep Breath – von uralter Weisheit zu moderner Forschung	9
a) Pranayama – die Kunst des Atems in der Yogalehre ...	9
b) Tummo – die innere Wärme	10
c) Qigong – die Atmung im Taoismus	11
d) Zen und die bewusste Atmung	11
2. Deep Breath – die Reise mit einem Atemzug oder Atemanatomie und -physiologie	12
a) Lassen Sie uns eine kleine Reise mit einem einzigen Atemzug machen!	12
b) Sauerstoff, Kohlendioxid und Stickstoffmonoxid: mehr als nur Gase	13
c) Das Zwerchfell: der Hauptmuskel des Atems	14
d) Der Vagusnerv: der Draht zur Entspannung	14
e) Herzfrequenzvariabilität (HRV): Ihr persönlicher Resilienz-Marker	15
f) Neurowissenschaftliche Untersuchungen zur Atmung	16
g) Praktische Implikationen: Atemtechniken im Alltag ..	16

3. Deep Breath versus Big Breath – oder der optimale Atemzug	17
a) Das Missverständnis des „Big Breath“ – flach und zu schnell atmen	17
b) Hyperventilation und Kohlendioxid-Verlust	18
c) Der wahre Schlüssel: langsamer, weniger und durch die Nase atmen	18
d) Der Buteyko-Ansatz: weniger ist mehr	18
e) Langsames Atmen und Kohlendioxid-Toleranz	19
f) Physiologische Grundlagen: das optimale Verhältnis von Sauerstoff und Kohlendioxid	19
g) Nasenatmung: der unterschätzte Schatz	20
4. Deep Breath – als Prinzip zur High Performance	23
a) Die Atmung als Performance-Booster	24
b) Wissenschaftliche Grundlagen der Atmung und High Performance	24
c) Atemtechniken zur Verbesserung der kognitiven Leistungsfähigkeit	25
d) Atemtechniken im Sport – Steigerung der körperlichen Leistungsfähigkeit	26
e) Die Rolle der Atmung bei der Stressbewältigung und emotionalen Resilienz	27
5. Deep Breath – Atemtypen	27
a) Die verschiedenen Atemtypen	27
b) Den eigenen Atemtyp identifizieren – mögliche Tests ..	28
c) Praktische Übungen zur Optimierung der Atmung ...	29
6. Deep Breath Vorbilder – Yogis, Kämpfer, Taucher und Opernsänger	30
a) Yogis – Meister der Atmung	30
b) Kampfkünstler und Kämpfer	31
c) Freitaucher – Atemkontrolle unter extremen Bedingungen	32
d) Opernsänger – Atem als Instrument	33
7. Deep Breath als Erste Hilfe Kit	34
a) Erste Hilfe durch Atemtechniken	34

b) Die 4-7-8-Technik – sofortige Beruhigung in Stresssituationen	34
c) Box Breathing – Atemübung für mehr Kontrolle	36
d) Wechselatmung (Nadi Shodhana) – sofortige Balance	37
e) Physiologische Seufzer – Soforthilfe bei akuter Angst	38
8. Deep Breath als Workout für Resilienz – Erfahrungsberichte	40
a) Atemarbeit als Resilienztraining	40
b) Atemarbeit und emotionale Resilienz – Umgang mit Emotionen	43
c) Integration von Atemtechniken in den Alltag	43
9. Deep Breath und Nebenwirkungen	44
a) Hyperventilation	45
b) Atemtechniken und Angstzustände	46
c) Atemtechniken und besondere gesundheitliche Zustände	47
d) Erschöpfung und Kopfschmerzen durch Atemarbeit	48
e) Risiken bei Bluthochdruck und Herzproblemen	49
f) Psychologische Nebenwirkungen: emotionale Freisetzung	50

2. Teil

Der Deep Breath Baukasten – Atemtechniken zur Steigerung von High Performance in jeder Situation

I. Deep Breath – die Basistechnik	53
1. Den Atem bewusst wahrnehmen	53
2. Den Atem verändern	55
3. In den Atem entspannen	57
4. Die Deep Breath Basistechnik oder kohärentes Atmen	57
II. Deep Breath Technik am Morgen (oder als Kaffeeersatz)	58
III. Deep Breath Technik zur schnellen Konzentration/ Fokus	60
IV. Deep Breath Technik, wenn alles zu viel ist	61

V. Deep Breath Technik zum Einschlafen	62
VI. Deep Breath Technik zum Wiedereinschlafen	64
VII. Deep Breath Technik, um tiefer zu schlafen	65
VIII. Deep Breath Technik zum Entspannen	66
IX. Deep Breath Technik gegen Sorgen	68
X. Deep Breath Technik bei Panik	69
XI. Deep Breath Technik, um fit zu werden	70
XII. Deep Breath Technik für mehr Wärme	72
XIII. Deep Breath Technik zum Kühlen	73
 3. Teil	
Deep Breath im Alltag – wie Atemtechniken in einen herausfordernden Alltag integriert werden können	75
I. Deep Breath als Snack oder die überraschende Kraft von Atem-Snacking	75
1. Was ist Atem-Snacking?	76
a) Warum ist Atem-Snacking so wirksam?	76
b) Beispiele für Atem-Snacks im Alltag	77
c) Wie integriere ich Atem-Snacking in meinen Alltag? ..	78
II. Selbstversuch 1: Der Atem-Snack – kleine Atempausen für den Alltag	79
1. Ziel des Selbstversuchs	80
2. Ablauf des Selbstversuchs	80
a) Schritt 1: Festlegen der Atemtechnik	80
b) Schritt 2: Planung Ihrer Atem-Snacks	81
c) Schritt 3: Reflexionen nach 15 und 30 Tagen	81
d) Schritt 4: Erstellen Sie Ihre persönlichen Notizen	82
III. Deep Breath als leicht zu implementierende Gewohnheit	83
1. Wie werden Gewohnheiten gebildet?	83
2. Wie lange dauert es, bis eine Gewohnheit etabliert ist? ...	84

3. Typische Fallstricke bei der Gewohnheitsbildung	84
4. Wie überwinde ich diese Fallstricke und integriere Atemtechniken als Gewohnheit?	85
5. Tipps zur dauerhaften Integration von Atemtechniken ...	86
IV. Selbstversuch 2: Deep Breath als Gewohnheit – Atemtechniken in den Alltag integrieren	87
1. Ziel des Selbstversuchs	88
2. Ablauf des Selbstversuchs	88
a) Woche 1 und 2: Start mit einer kleinen, realistischen Praxis	88
b) Woche 3 und 4: Steigerung der Atemtechnik und Fokussierung	89
c) Woche 5 und 6: Etablierung einer festen Routine und Vertiefung	91
d) Woche 7 und 9: Etablierung der Atemtechniken als feste Gewohnheit	91
e) Tipps zur Aufrechterhaltung der Gewohnheit nach 66 Tagen	92
V. Deep Breath und Sport: Atemtechniken zur Steigerung von Leistungsfähigkeit und Konzentration ..	93
1. Wissenschaftlicher Hintergrund: Atem und Leistung	93
2. Atemtechniken in verschiedenen Sportarten	94
a) Ausdauersport – Laufen, Radfahren, Schwimmen	94
b) Kraftsport – Bodybuilding und Crossfit	95
c) Kampfsport – Boxen, MMA, Judo	96
d) Konzentration und Präzision – Golf, Tennis, Schießen	97
VI. Selbstversuch 3: Nasenatmung und Kohlendioxid-Toleranz im Langlauf – Ihre 30-Tage-Challenge	98
1. Ziel: Ihre 30-Tage-Challenge	98
2. Ablauf des Selbstversuchs	99
a) Woche 1 und 2: Nasenatmung beim Laufen und Kohlendioxid-Toleranzübungen	99
b) Woche 3 und 4: Längere Intervalle der Nasenatmung und erweiterte Kohlendioxid-Toleranzübungen	99

c) Ab Woche 4: Integration von Nasenatmung in intensivere Einheiten und weiterführende Kohlendioxid-Übungen	100
d) Reflexionen: Wie geht es Ihnen nach 15 und 30 Tagen?	101
VII. Hindernisse überwinden – was tun bei Schnupfen, Allergien, Asthma und weiteren Atemhindernissen ..	102
1. Schnupfen und Erkältungen: Atmen trotz verstopfter Nase	103
a) Atemtechniken bei Schnupfen:	103
b) Zusätzliche Tipps bei Schnupfen:	104
2. Allergien: Wie Atemübungen helfen können	104
a) Atemtechniken bei Allergien:	105
b) Zusätzliche Tipps bei Allergien:	106
3. Asthma: Atemtechniken zur Unterstützung der Lungenfunktion	106
a) Atemtechniken bei Asthma:	106
b) Zusätzliche Tipps bei Asthma:	107
4. Weitere Atemhindernisse: Was tun bei COPD und anderen Erkrankungen?	108
4. Teil	
Lebensveränderung durch Atemtechniken	111
I. Die psychologische Dimension des Atems	111
II. Die spirituelle Dimension des Atems oder Atem und das Erwachen des Bewusstseins	113
III. Atemarbeit und das Erreichen höherer Bewusstseinszustände	114
IV. Atem als Transformationswerkzeug	115
V. Einladung zur vertieften Atemreise	115
Epilog	
Deep Breath Experience – die Essenz	117

Anhang	
Fragen zur Selbsteinschätzung	119
Selbsttest 1: Atembewusstsein	119
Selbsttest 2: Stressbewältigung	120
Selbsttest 3: Leistungsfähigkeit	121
Selbsttest 4: Zufriedenheit und Wohlbefinden	122
Danksagung	125
Literaturverzeichnis	127
Sachverzeichnis	131



beck-shop.de

 DIE FACHBUCHHANDLUNG