



Dein Atem in Balance

Ist deine Atmung
aus dem Gleichgewicht?

MACHE DEN SELBSTTEST

... und erfahre,
ob dein Atem dich heimlich auslaugt.

Jutta Gründler
DEIN ATEM IN BALANCE

hello@YuttaYoga.de

Hallo du wundervolle Frau,

wie schön, dass du für dich den Selbsttest machen möchtest, ob deine Atmung aus dem Gleichgewicht ist.

Wir atmen 24/7 – und machen uns darüber kaum Gedanken. Als Babys haben wir ruhig, sanft und gesund geatmet. Ganz von allein. Doch im Laufe unseres Lebens gab es Momente, die uns sprichwörtlich den Atem geraubt haben. Situationen, in denen uns der Mund offen stand, wir einen Kloß im Hals hatten oder die Brust eng wurde.

Diese Erfahrungen – gepaart mit Stress, Alltag und Erkrankungen – führen oft zu Atemmustern, die auf Dauer nicht gut für uns sind.

Mach den Selbsttest und finde heraus, ob deine Atmung dir heimlich schadet. Veränderung beginnt mit Bewusstheit.

✦ *Mein Wunsch für dich:*

Dass du spürst, wie dein Atem dir den Weg zu deiner Balance und Energie weisen kann.



Dein Selbsttest

Vielleicht ahnst du es schon: Viele deiner Beschwerden können mit deiner Atmung zusammenhängen – auch wenn du sie gar nicht damit verbindest. Mach den Test und finde heraus, ob du betroffen bist.

So geht's:

- Lies jede Frage und beantworte sie ehrlich mit Ja (1 Punkt) oder Nein (0 Punkte).
- Am Ende zählst du deine Punkte zusammen.

Bereich Atmung

- Meine Atmung fühlt sich oft angestrengt oder beschleunigt an.
- Mein Atem ist unregelmäßig.
- Ich ertappe mich öfter dabei, die Luft anzuhalten.
- Ich höre meine Atmung.
- Ich verliere bei Präsentationen den Atemrhythmus.
- Sprechen erschöpft mich.
- Ich bin in Ruhe oder beim Sprechen schnell kurzatmig.
- Schon bei kleinen Anstrengungen komme ich außer Atem.
- Auch wenn ich tief einatme, fühlt es sich nicht wirklich befriedigend an.
- Ich wache morgens mit trockenem Mund auf.
- Ich muss mich oft räuspern oder husteln.
- Ich gähne oder seufze sehr häufig.
- Meine Nase ist oft verstopft oder ich habe oft Nasennebenhöhlenentzündungen..
- Ich habe häufig das Gefühl, nicht „richtig“ Luft zu bekommen.
- Ich habe Engegefühle in der Brust.
- Ich leide an Asthma, Long Covid oder COPD.

SUMME diese Seite _____

Dein Selbsttest

Bereich Herz-Kreislauf

- Ich spüre Druck oder Schmerzen in der Brust.
- Ich habe Herzklopfen, Herzrasen oder einen unregelmäßigen Herzschlag.
- Ich habe hohen Blutdruck.
- Meine Hände oder Füße sind oft kalt.

Bereich Verdauung

- Ich leide regelmäßig unter Blähungen, Durchfall oder Verstopfung.
- Mein Mund ist oft trocken.
- Schlucken fällt mir schwer.
- Ich habe häufig Aufstoßen oder Sodbrennen.

Bereich Nervensystem

- Ich erlebe Schwindel oder Schwächegefühle.
- Ich spüre Kribbeln oder Taubheitsgefühle.
- Ich habe öfter heiße oder kalte Schauer.
- Meine Muskeln sind häufig verspannt, schmerzhaft oder krampfanfällig.
- Meine Hände zittern oder fühlen sich schwach an.
- Ich habe regelmäßig "Brain Fog", Kopfschmerzen oder Migräne.
- Ich bin schnell überreizt oder sehr schmerzempfindlich.

SUMME diese Seite _____

Dein Selbsttest

Bereich Emotionen

- Ich fühle mich oft unruhig, nervös oder angespannt.
- Es fällt mir schwer, mich zu konzentrieren.
- Ich habe oft das Gefühl, neben mir zu stehen.
- Ich leide unter Panikattacken.
- Ich habe oft Ängste oder Depression.
- Ich habe öfter einen Kloß im Hals.
- Ich hatte schon einen Burnout oder bin davon bedroht.

Bereich Schlaf

- Ich kann abends schlecht einschlafen oder wache nachts öfter auf.
- Wenn ich nachts aufwache, kann ich nur schlecht wieder einschlafen.
- Ich schnarche nachts regelmäßig.
- Ich habe nachts Atemaussetzer (Schlafapnoe).
- Ich muss nachts öfter auf Toilette.
- Obwohl ich genügend schlafe, wache ich morgens erschöpft auf.

SUMME diese Seite _____

SUMME Seite 3 _____

SUMME Seite 4 _____

GESAMT _____

Dein Selbsttest

Auswertung – dein Punktestand

- ◆ 0–5 Punkte: Deine Atmung scheint im Alltag meist stabil zu sein. Trotzdem lohnt es sich, auf kleine Warnsignale zu achten.
- ◆ 6–15 Punkte: Deine Atmung ist wahrscheinlich nicht im Gleichgewicht. Erste Veränderungen können dir schon spürbar helfen.
- ◆ 16 Punkte oder mehr: Sehr wahrscheinlich hängen viele deiner Beschwerden mit deiner Atmung zusammen. Hier lohnt sich gezielte Unterstützung.

Dein nächster Schritt

Wenn du dich in vielen Punkten wiedererkenst, bist du damit nicht allein. Und du musst dich auch nicht länger damit abfinden.

In einem kostenlosen Kennenlerngespräch findest du gemeinsam mit mir heraus, welche Atemmuster bei dir im Spiel sind – und wie du Schritt für Schritt zurück zu einer sanften, gesunden Atmung findest.

[Hier geht's zum kostenlosen Kennenlerngespräch](#)

Dein Atem in Balance



Über mich

Hi, ich bin Jutta!

Ich bin davon überzeugt, dass jede Frau mit Atemproblemen ein atembefreites und erfülltes Leben führen kann – ohne Angst vor dem nächsten Anfall, dafür mit mehr Energie und Lebensfreude.

Immer wieder beobachte ich, dass viele Frauen zu flach und zu schnell atmen. Sie kämpfen mit häufigen Infekten, verstopfter Nase oder sind einfach ständig erschöpft. Dabei sehnen sie sich so sehr danach, endlich wieder frei durchzuatmen, Stress gelassener zu begegnen und ihr Leben wieder aktiv zu genießen.

Dein Leben darf leicht, lebendig und gesund sein.

Warum ich dir das erzähle?

Weil ich selbst weiß, wie es sich anfühlt, wenn das Atmen zur Last wird.



Dein Atem in Balance



Als Asthmatikerin habe ich jahrelang erlebt, wie Atemnot, Infekte und ständiger Stress mein Leben eingeengt haben. Ich dachte oft, ich müsste einfach „durchhalten“.

Doch ich habe gelernt: Das muss nicht sein.

Mit den richtigen Atemtechniken und einem liebevollen Lebensstil kannst du – gerade als Frau oder berufstätige Mama – zurück in deine Energie finden.

Chronische Überatmung ist weit verbreitet – aber kaum bekannt. Mit diesem Selbst-Check machst du den ersten Schritt zu deiner Atemgesundheit. Chronische Überatmung ist kein Schicksal – du kannst sie verändern. Schritt für Schritt. Mit Wissen, Bewusstsein und deinem Atem als Verbündeten.

Dein Atem in Balance – das ist mein Ziel für dich.

Dein Körper hat das Wissen.

Dein Atem hat die Kraft.

Du brauchst nur den Weg zurück.



Deine Erkenntnis

Wenn du viele Aussagen angekreuzt hast, ist dein Atem vermutlich aus dem Gleichgewicht geraten. Vielleicht atmest du zu oft, zu schnell oder durch den Mund – ohne es zu merken.

Was ist dysfunktionale Atmung?

Dein Atemmuster ist unbewusst aus dem Takt geraten. Das kann dein Immunsystem, dein Nervensystem und deine Energie beeinflussen. Die häufigste Form der dysfunktionalen Atmung ist die **chronische Überatmung**. Häufig sind Lebensgewohnheiten, Umweltfaktoren und genetische Vorbelastung die Auslöser.



Du atmest.
Jeden Tag.
Ganz automatisch.
Und trotzdem fehlt dir oft die Luft.
Du bist erschöpft, hast das Gefühl, nie ganz durchatmen zu können – und ahnst nicht, dass dein Atem selbst die Ursache sein könnte.

 [Lies hier den Blogartikel.](#)

Wie du mit mir arbeiten kannst

Atemcoaching Powersessions

In 2 Sessions knöpfen wir uns deine persönlichen Atemfallen vor. Du lernst, wie du im Alltag und sogar nachts ruhiger und gesünder atmest – für mehr Energie, weniger Stress und freie Luftwege.

☞ Yes – das ist genau, was ich brauche



Buteyko Atemcoaching

Dieses Programm ist für Frauen, die endlich wieder frei durchatmen wollen. Du stärkst dein Nervensystem, fühlst dich wieder sicher in dir – und bleibst auch im Trubel ruhig, energievoll und verbunden mit dir selbst.

☞ Yes – das ist genau, was ich brauche



Breathing Ayurveda®

Ich habe diese Methode selbst entwickelt – aus eigener Erfahrung. Mit Buteyko, Pranayama, Yoga und Ayurveda baust du Schritt für Schritt eine vertrauensvolle Verbindung zu dir auf. Schon kleine Veränderungen in deinem Lebensstil und Atemtraining können dir spürbar mehr Energie und innere Stabilität schenken.

☞ Yes – das ist genau, was ich brauche



Das sagen meine Atemklientinnen



Katharina G.

Das Atemcoaching hat mir mein Vertrauen in meine Atmung und meinen Körper wiedergegeben. Ich weiß jetzt, wie ich meine Atembeschwerden ganz alleine in den griff bekomme und fühle mich endlich wieder sicher mit meiner Atmung.



Sandra M.

Die Coachingstunden waren sehr inspirierend und gefühlt immer zu kurz. Du hast nicht nur viele Informationen rund um die Atmung gegeben, sondern auch mit Übungen vertieft. Mir hat die Anfangsmeditation geholfen, schnell vom Alltag abzuschalten und mich gemeinsam mit Dir auf die Atmung zu konzentrieren. Ich habe durch die Stunden mit Dir gelernt, dass nicht nur das richtige Atmen wichtig ist, sondern auch das außen herum, wie fühlst du dich körperlich, wie ist Deine mentale Verfassung.... Alles gehört zusammen.



Christina D.

Ich habe seit meiner frühen Kindheit Asthma. Nachdem ich nun aufgrund dessen immer öfter mit Panikattacken zu kämpfen hatte, wusste ich, dass ich etwas ändern musste. Ich habe jemanden gesucht, der sich genau in mich hinein versetzen und nachempfinden kann, wie es ist, wenn man das Gefühl hat, keine Luft zu bekommen. Und da war ich bei Jutta genau richtig. Ihre herzerfrischende und so unheimlich positive Art ist so ansteckend und ihre ehrlichen und immer auf den Punkt gebrachten Worte tun so gut.



Christina D.

Jutta ist mit ihrem Atemcoaching so authentisch, weil sie eben alles genau nachempfinden kann, das gibt einem direkt ein Gefühl von Vertrautheit.



COPYRIGHT

Dieses Workbook ist von mir für dich mit viel Liebe und Wissen erstellt worden.

Alle Bilder und Texte dieser Seiten unterliegen urheberrechtlichem Schutz.

Die Inhalte, oder auch Auszüge davon, sind nur für deinen eigenen Gebrauch und dürfen Dritten nicht zugänglich gemacht werden.

AUSSCHLUSS VON HEILBEHANDLUNGEN

Ich weise dich darauf hin, dass ich als Coach keine Diagnosen stelle, keine medizinischen Ratschläge und Auskünfte erteile. Ich bin keine Ärztin oder Heilpraktikerin und gebe keine medizinischen oder gesundheitlichen Heilversprechen ab.

LET'S CONNECT

INSTA

[Jutta.Gruendler](#)

MAIL

hello@yuttayoga.de

WEBSITE

[YuttaYoga.de](#)


DEIN ATEM IN BALANCE



Es ist so wertvoll, dass du deine Gesundheit priorisierst – ich freu mich, dass wir verbunden sind! 🧡

Im Atemletter teile ich regelmäßig kleine Atem-Impulse & Ayurveda-Tipps für mehr Energie & Leichtigkeit im Alltag.

Schön, dass du da bist!

Deine Jutta

MENTORIN FÜR GESUNDEN ATEM | AYURVEDA | YOGA

YuttaYoga® | BREATHING AYURVEDA®