

Selbst-Test: Deine Atemsituation & Atemstrategie

Vorher-Nachher-Vergleich für deinen Kurs „Gesunder Nacken“



Ziel des Tests: Dieser einfache Selbsttest mit deinen Händen gibt dir einen fundierten Eindruck über deine derzeitige Atemsituation und deine bevorzugte Atemstrategie. Mache diesen Test am besten vor einem Spiegel oder in ruhiger Position (sitzend, kniend oder auf dem Boden), um deinen Status quo genau zu dokumentieren. Vergleiche deine Werte im Kursverlauf!

Übersicht der Wahrnehmungsübungen & Selbst-Test-Tabelle

Trage deine Beobachtungen direkt in die Tabelle ein (Vorher- bzw. Nachher-Status).

TEST-BEREICH / ÜBUNG	WORAUF DU ACHTEN MUSST (INDIKATOR)	DEIN STATUS (VORHER)	DEIN STATUS (NACHHER)
1. Rippen-Test (Seitwärtsbewegung) Hände auf die Rippen legen	Berühren sich die Mittelfinger? Wandern sie bei der Einatmung auseinander (Zwerchfeldbewegung) und bei der Ausatmung wieder zusammen?		
2. Bauch- & Brustkorb-Test Eine Hand auf den Bauch, eine auf die Brust	Dehnt sich primär dein Bauch nach vorne, oder atmest du eher flach im oberen Brustmuskulbereich?		
3. Schulter-Test Hände auf die Schultern legen	Heben sich deine Schultern bei der Einatmung nach oben? (Hinweis auf hochgezogene Atmung).		
4. Brust & Achseln (Asymmetrie) Hände auf die Brust oder unter die Achseln	Gibt es einen Seitenunterschied? Fühlt sich eine Seite eingeschränkter oder asymmetrisch an?		
5. Halsmuskulatur (SCM / Skalenus) Fingerspitzen an die 1. Rippe / Hals	Schalten die Halsmuskeln (Atemhilfsmuskeln) zu früh ein oder erst ganz zum Schluss? Gibt es Einschränkungen bei Rotation oder Seitneigung?		
6. Oberer Rücken & Bauchspannung Oberer Rücken rund, Bauchmuskeln angespannt	Spürst du eine Dehnung am oberen Rücken? Bewegen sich die Schulterblätter auseinander? Fühlt es sich unangenehm an?		

Zusätzliche Notizen & persönliche Auswertung

Notiere hier weitere Auffälligkeiten (z. B. ob du zu starker Bauchatmung, Halsatmung neigst, oder ob Nacken- und Kopfschmerzen auftreten):

Wichtiger Hinweis: Dies ist ein subjektiver Selbsttest und kein absoluter, klinisch objektiver Test. Er dient dazu, deine Handlungsmöglichkeiten zu erweitern und ersetzt in keiner Weise den ärztlichen Rat oder die Diagnose durch medizinisches Fachpersonal.