

CO₂-Toleranz Training

12 Wochen – ruhiger atmen, klarer bleiben,
leistungsfähig unter Druck

Für Vertrieb, Management, Führungskräfte & Teams mit hoher Taktung



Ruhiger bleiben
unter Druck



Überatmung
reduzieren



Fokus &
Regeneration
unterstützen

Primäre Zielgruppe

- Büroarbeit, Vertrieb, Manager, Geschäftsführer
- Hohe Taktung, Meetings, Konflikte, Entscheidungsdruck, schlechtes Arbeitsklima

Sekundäre Zielgruppe (Arbeitsschutz-Kontexte)

- Arbeit mit Atemschutz, Arbeit in Höhe/Tiefe mit PSAgA
- Ersthelfer, Brandschutzhelfer (Notfallsituationen mit Ruhe)

Hinweis: Dieses Training ersetzt keine Sicherheitsmaßnahmen, Gefährdungsbeurteilungen oder medizinische Tauglichkeitsuntersuchungen.

Leistungen im Überblick

- 12 Live Calls à 60 Min als Gruppenformat (1:1 separat auch möglich)
- PDF als Handout
- Tracking-Sheet
- Ätherisches Öl x 2

Jetzt unverbindlich anfragen

Kostenlose Schnupperstunde (30–45 Min) – Termin nach Absprache

15-Min Erstgespräch – unkompliziert & unverbindlich

info@machsdirleicht.eu | +49 176 27 11 42 65 | www.machsdirleicht.eu

Wenn Druck steigt, wird Atmung oft schneller und Entscheidungen schlechter.

Viele Fach- und Führungskräfte kennen das: Der Tag ist dicht getaktet, die Anforderungen hoch – und irgendwann läuft der Körper im Dauerstress-Modus. Die Atmung wird flacher, schneller, unbewusster. Die Folgen spürt man oft erst spät:

- Innere Unruhe, die sich nicht abstellen lässt
- Stressspirale: Anspannung → schnellere Atmung → mehr Anspannung
- Meeting-Anspannung – schwer, ruhig und klar zu bleiben
- Schneller erschöpft, obwohl „nichts Schweres“ passiert ist
- Subjektiv Brain-Fog: Konzentration lässt nach
- Schlechter Schlaf trotz Müdigkeit

Woran man Überatmung häufig erkennt

- Chronische Müdigkeit
- Überwiegend Mundatmung (auch in Ruhe)
- Flacher, schneller Atem – oft im oberen Brustbereich
- Das Gefühl, „zu viel Luft“ zu brauchen
- Ständige Anspannung im Körper
- schlechter Schlaf / Schnarchen

All das sind keine Diagnosen – aber häufige Hinweise darauf, dass das Atemverhalten ungünstig geworden ist. Die gute Nachricht: Atemverhalten lässt sich trainieren.

Die Lösung: CO₂-Toleranz Training

Wir trainieren Ihr Nervensystem, mit erhöhtem CO₂ ruhig umzugehen – statt reflexhaft schneller zu atmen. Das Ergebnis: mehr Gelassenheit, bessere Sauerstoffversorgung, höhere Belastbarkeit.



Nasenatmung als Basis

Filtrierte, wärmt, befeuchtet die Luft. Aktiviert das parasympathische Nervensystem. Grundlage für alles Weitere.



Reduced Breathing

Dosiert weniger atmen – der Körper lernt, mit leicht erhöhtem CO₂ ruhig zu bleiben. Kein Luftanhalten unter Zwang.



Exhale Holds

CO₂-Toleranz ohne Stress oder Kampf erhöhen, ist der Schlüssel, um Fitness, Konzentration und Leistungsfähigkeit zu unterstützen.

Keine Push-Techniken. Kein Kampf. Fokus auf Methoden für den Alltag.

Richtig Atmen beeinflusst ...

-  **Nervensystem**
Aktivierung des Parasympathikus, Reduktion der Stressreaktion, bessere Selbstregulation unter Druck
-  **Herz-Kreislauf**
Ruhepuls, Herzratenvariabilität (HRV), Blutdruckregulation
-  **Leistungsfähigkeit**
Sauerstoffversorgung der Muskulatur, Erholungsfähigkeit
-  **Regeneration & Schlaf**
Einschlafqualität, Schlaftiefe, nächtliche Atemruhe
-  **Kognition & Fokus**
Konzentrationsfähigkeit, Entscheidungsklarheit, weniger Brain-Fog
-  **Resilienz**
Stresstoleranz, emotionale Stabilität, schnellere Rückkehr in einen klaren Zustand

Ablauf: 12 Wochen, ohne Overhead

Das Programm gliedert sich in 4 Phasen. Jede Woche ein Live Call (60 Min) – kompakt, praxisnah, direkt umsetzbar.

Phase 1 | Woche 1–3

Grundlagen

Nasenatmung etablieren, Baseline messen, erste Reduced-Breathing-Übungen

Phase 2 | Woche 4–6

Aufbau

CO₂-Toleranz schrittweise steigern, weitere Atemübungen zur Regulierung, Alltagstransfer

Phase 3 | Woche 7–9

Vertiefung

Längere Holds, Belastungssituationen simulieren, individuelle Anpassung

Phase 4 | Woche 10–12

Integration

Eigenständigkeit stärken, Routinen festigen, Abschluss

Struktur pro Live Call (60 Min)

1. Check-in: Wie war die Woche? Was ist aufgefallen?
2. Mini-Input: Theorie kompakt (max. 15 Min)
3. Geführte Praxis: Übung gemeinsam durchführen
4. Transfer: Wie setze ich das im Job um?
5. Wochenplan + Q&A

Typische Einsatzmomente im Job

- Vor einem wichtigen Meeting oder Vortrag
- Nach einem Konfliktgespräch
- Vor einem heiklen Gespräch (Verhandlung, Feedback)
- Vor einem Einsatz (Safety-Kontext)
- Jederzeit tagsüber bei Bedarf

Sicherheit zuerst

Wichtiger Hinweis: Arbeits- & Sicherheitskontext

Bei Arbeit in O₂-reduzierten Bereichen ist das ein Arbeits- und Sicherheitskontext. Breathwork kann Atemeffizienz und Stressresistenz unterstützen, ersetzt aber keine:

- Gefährdungsbeurteilung
- Maßnahmen (Atemgeräte, Protokolle, Messgeräte)
- Akklimatisation
- Medizinische Tauglichkeitsuntersuchung

Optionales Anschlussmodul: Social Engagement System

Ergänzend zum CO₂-Training kann das Modul „Social Engagement System“ (Polyvagal-orientiert) Teams unterstützen, schneller in einen kooperativen, klaren Zustand zu wechseln – über das Verständnis des Nervensystems: wie wir uns auf der Arbeit begegnen und begegnen könnten, das Social Engagement System von Menschen aus Nervensystem-Sicht.

Kostenlose Schnupperstunde anfragen

Gerne per Email oder per Telefon ein Kennenlernen Termin vereinbaren

Kostenlose Schnupperstunde (30–45 Min) – Termin nach Absprache

15-Min Erstgespräch – unkompliziert & unverbindlich

info@machsdirleicht.eu | +49 176 27 11 42 65 | www.machsdirleicht.eu

 **Mach's Dir leicht**