



# Bewusstes Atmen zur Trauma-Genesung (CBTR)

Bewusstes Atmen ist eine einfache und sichere Selbsthilfemethode für alle, die unter Trauma, Angstzuständen, Burnout und/oder Depressionen leiden.

Erstellt von Brigitte Martin Powell und Judee Gee,  
in Zusammenarbeit mit der International  
Breathwork Foundation (IBF)

**VIDEOS: CBTR Trailer, Präsentation, Demonstration**

Video Playlist "IBF CBTR: Bewusstes Atmen zur Trauma-Behandlung":  
<https://www.youtube.com/playlist?list=PLCz-OLgKrU1X-IJ73TsW3ushOKwhdSUKZ>

Trailer: <https://youtu.be/sf6qBtgK7sQ> (1:26)

Präsentation: <https://youtu.be/1kFtXJxvoLc> (10:25)

Vorführung: <https://youtu.be/rOelBTjrx6s> (42:08)

## Inhaltsübersicht

Einführung in CBTR	3
International Breathwork Foundation	4
Haftungsausschluss, Spenden	4
Workshop CBTR Bewusstes Atmen	5
Leitlinien für Begleiter	7
Kohärentes Atmen	10
Die IBF Conscious Breathing App	11
Videos	12
Weiterführende Literatur	12

## Bewusstes Atmen zur Traumabewältigung (CBTR)

Das CBTR-Trainingsprogramm wurde ursprünglich speziell für Flüchtlinge, Migranten und Opfer von Naturkatastrophen sowie für Mitarbeiter des Gesundheitswesens, Mitarbeiter und Freiwillige von Hilfsorganisationen entwickelt.

Inzwischen wurde es auf alle Menschen ausgeweitet, die unter Trauma, Angst, Burnout oder Depression leiden. CBTR nutzt die als «Kohärentes Atmen» bekannte Methode als primäres pädagogisches Instrument.

Das Training wurde 2017 konzipiert und dann über einen Zeitraum von zwölf Monaten (2018) in Athen erprobt, wo es in direkter Zusammenarbeit mit lokalen Nichtregierungsorganisationen (NRO) durchgeführt wurde, die Flüchtlinge vor Ort unterstützen (Unterkünfte, Lebensmittel, medizinische Hilfe und Versorgung, Sozialhilfe, Sozialdienste usw.).

**Das Ziel des CBTR-Programms ist, eine kostenlose Online-Ausbildung zum bewussten Atmen anzubieten, die sowohl einfach als auch effektiv ist:**

- Leitfaden zur Entwicklung eines Bewusstseins der aktuellen Atemgewohnheiten
- Vermittlung spezifischer Atemübungen, um das autonome Nervensystem wieder in Einklang zu bringen

**VIDEOS: Alle Links zu den CBTR-Training Videos finden Sie auf der letzten Seite**

Das Skript für die Videos ist in diesem Dokument ausführlich beschrieben.

### **Die Entwicklerinnen des Trainings**

Das Training «Bewusstes Atmen für Trauma Genesung» (CBTR) wurde von Brigitte Martin Powell und Judee Gee, Atemtherapeutinnen und Atemtrainerinnen, mit Sitz in Großbritannien und Frankreich, entwickelt, mit der Erlaubnis von Stephen Elliott für den Abschnitt über kohärentes Atmen.

Judee und Brigitte sind ehemalige Präsidentinnen der International Breathwork Foundation, einer Organisation, die seit Juli 2016 einen beratenden Sonderstatus beim Wirtschafts- und Sozialrat der Vereinten Nationen (ECOSOC) hat. Zum Zeitpunkt der Entwicklung dieses Programms waren sie aktive Mitglieder der IBF und saßen im IBF-UN-Arbeitsgruppenausschuss, der Projekte zum bewussten Atmen im Einklang mit der Agenda 2030 für nachhaltige Entwicklung der Vereinten Nationen entwickelt.



## **Die International Breathwork Foundation (IBF)**

Die IBF ist eine internationale Non-Profit-Organisation welche für alle offen steht, die sich für bewusstes Atmen und Atemarbeit interessieren. Im Jahr 1994 lud eine Gruppe von Atemarbeits-Pionieren einige Kollegen aus der ganzen Welt ein, um eine Woche lang in Schweden gemeinsam zu atmen. Daraus wurde die erste Global Inspiration Conference, und aus dieser Zusammenkunft entstand auch die IBF. Seitdem findet die Konferenz jährlich statt, jedes Mal in einem anderen Land. Sie zieht ein breites Spektrum von professionellen Atemarbeitern, Trainern, Organisationen, Ausbildungsinstituten und interessierten Einzelpersonen aus über 40 Ländern an. Die IBF bietet eine Plattform, über die alle Atemarbeiter ihr Wissen, ihre Forschung und ihre Erfahrungen austauschen können, um die Entwicklung der Atemarbeit und des bewussten Atmens zu unterstützen.

Im Jahr 2016 erhielt die IBF vom Wirtschafts&Sozialrat der Vereinten Nationen (ECOSOC) besonderen Beraterstatus. Seitdem hat sie Projekte zum bewussten Atmen entwickelt und durchgeführt, die sich an den Zielen für nachhaltige Entwicklung der Vereinten Nationen (SDGs) orientieren, wie Bewusstes Atmen im Klassenzimmer & zur Traumabewältigung.

Weitere Informationen über die IBF finden Sie auf der Website: <https://ibfbreathwork.org>

## **Haftungsausschluss**

Diese Präsentation wurde entwickelt, um hilfreiche Anleitungen für die Genesung von Traumata und zur Stärkung der natürlichen Resilienz zu geben, sollte aber nicht zur Diagnose oder Behandlung von Gesundheits- oder Krankheitszuständen verwendet werden, die ärztliche Aufsicht erfordern. Der Herausgeber und die Autoren haften nicht für die Folgen, die sich aus der Anwendung der in dieser Präsentation enthaltenen Informationen durch eine Person ergeben. Obwohl das bewusste Atmen einfach und sicher ist, kann es für manche eine Herausforderung sein, diese Methode zu erlernen und wir ermutigen Sie, eine Spezialistin für bewusstes Atmen zu konsultieren, um in der Praxis Fortschritte zu machen.

## **Spenden**

Wir möchten Sie einladen, Mitglied bei der International Breathwork Foundation zu werden und auch für den Breathwork Development Fund zu spenden. Bitte teilen Sie das CBTR-Programm mit anderen.

Link, um IBF-Mitglied zu werden: <https://ibfbreathwork.org/sign-up/>

Link, um für den IBF Breathwork Development Fund zu spenden:

<https://ibfbreathwork.org/breathwork-development-fund/>

# Workshop: Bewusstes Atmen zur Traumabewältigung (CBTR)

**Ein einfaches und sicheres Selbsthilfeprogramm, das bewusstes Atmen lehrt  
für alle, die unter Trauma, Angst, Burnout und/oder Depression leiden.**

Leitfaden für die Moderation - 90 Minuten Workshop

Links zu den Videos der CBTR-Präsentation und -Demonstration sind auf der letzten Seite.

## **Zu berücksichtigende Faktoren:**

Bewusstes Atmen ist sehr einfach, aber seien Sie sich bewusst, dass es für einige Teilnehmer eine Herausforderung sein kann. Seien Sie rücksichtsvoll und lassen Sie jede Person selbst entscheiden, inwieweit sie bereit ist, an dem Workshop teilzunehmen.

Wenn sich TeilnehmerInnen, die sich nicht kennen, in den kleinen Atemgruppen zusammenfinden, nehmen Sie sich am Anfang etwas mehr Zeit, damit sich alle wohl fühlen. Einfache Fragen wie: Woher kommst du? Was ist deine Muttersprache? helfen den Teilnehmern, sich zu entspannen und sicher zu fühlen.

Je nach kulturellen Traditionen können Sie sich dafür entscheiden, Männer und Frauen während eines Teils der Übung getrennt zu halten.

## **Programm und Zeitplan**

Bevor Sie den Veranstaltungsort betreten, um sich mit Ihrer Gruppe zu treffen, sollten Sie 20 langsame, zusammenhängende Atemzüge machen, um sich zu zentrieren und vorzubereiten.

- |  |       |
|--|-------|
| <b>1. Begrüßung, Vorstellung des Moderators, Vornamen der Teilnehmer</b> | 5 min |
| Kurzer Überblick über die zu behandelnden Themen:                        | 5 min |
| 1. Theorie: Bewusstes Atmen  |       |
| 2. Individuelle Atembeobachtung in kleinen und/oder großen Gruppen       |       |
| 3. Fragen und Antworten  |       |
| 4. Übung zur kohärenten Atmung   |       |
| 5. IBF Breathing App herunterladen und testen                            |       |
| 6. Abrunden/Schluss  |       |

## 2. Theorie: Bewusstes Atmen

5 min

Es gibt viele Arten des bewussten Atmens. Die spezifische Methode für dieses Training ist das kohärente Atmen, eine uralte Atemübung, die dank verfeinerter Messinstrumente von der Neurowissenschaft validiert wurde (mehr über das kohärente Atmen finden Sie im beigefügten Dokument).

### Vorteile des Bewussten Atmens:

- Rekalibrierung des sympathischen und parasympathischen Systems (Kampf/Flucht versus Ruhe/Verdauung)
- Stellt Gelassenheit und innere Sicherheit wieder her
- Steigert Optimismus, Motivation und Hoffnung
- Stärkt die Widerstandskraft (körperlich, emotional, psychologisch)

### Kann folgende Zustände verbessern:

- Ängste
- Schlaflosigkeit
- Posttraumatische Belastungsstörung (PTSD)
- Bluthochdruck
- Depressionen
- Bettnässen

## 3. Atembeobachtung

30 min insgesamt

Demonstration der Übung durch den Moderator an einem Assistenten oder an sich selbst. Der Moderator muss einschätzen, welcher Ansatz am besten zu den Teilnehmern passt und entscheiden, ob die Atembeobachtung durchgeführt wird:

- in kleinen Gruppen von bis zu 6 Personen (2a. unten), wobei der/die Atmende auf einer Matte liegt und die anderen um ihn herum sitzen und beobachten, oder
- einzeln (2b. unten), wobei alle zusammen im Sitzen atmen und sich selbst beobachten,
- oder eine Kombination aus 2a und 2b, d. h. zuerst eine Runde 2b, dann werden Freiwillige gesucht, die 2a demonstrieren, und dann werden weitere Personen mit 2a oder einer weiteren Runde 2b unterstützt.

### Hauptpunkte der Atembetrachtung

Der Moderator lädt die Teilnehmer dazu ein:

- die Aufmerksamkeit auf die Atmung zu lenken
- sich auf Ausdehnung beim Einatmen und Entspannung beim Ausatmen zu konzentrieren
- die Aufmerksamkeit auf körperliche Empfindungen zu richten (Gedanken ignorieren)
- Erweitern Sie den Atembereich
- Erweitern Sie die Atmung allmählich auf 5 Atemzüge pro Minuten (6 Sek ein, 6 Sek aus)

### Leitlinien für die Begleiter

#### **2a. Atembeobachtung in kleinen Gruppen, Atmer auf einer Matte liegend (5-7 Min./Teilnehmer)**

1. Fragen Sie, welche TeilnehmerIn ("der Atmer") zuerst beginnen möchte, danken Sie ihr und fragen Sie sie nach ihrem Namen.
2. Bitten Sie die Atemholerin, sich bequem hinzulegen, mit einem Kissen unter dem Kopf und eventuell einem Kissen unter den Knien.
3. Auf der Seite liegend oder bequem sitzend in einer entspannten Position ist auch ok.
4. Bitten Sie sie, durch die Nase zu atmen, sowie den Ein- und Ausatem zu verbinden.
5. Beobachten Sie die Atmung. Wo sehen Sie, wie sich der Atem in ihrem Körper bewegt
  
6. In der Brust? Im Bauch? Im Unterbauch? Auf beiden Seiten des Brustkorbs? Zum Hals hinauf? Versichern Sie ihnen, dass ihre Atmung in Ordnung ist (kritisieren Sie ihre Atmung in keiner Weise).
7. Zählen Sie leise in Sekunden die Dauer der Ein- und Ausatmung.
8. Schlagen Sie dem Atmer vor, sich auf das Einatmen zu konzentrieren und beim Ausatmen zu entspannen, und geben Sie ihm etwas Zeit, Ihren Vorschlag umzusetzen.
9. Überlegen Sie, ob es Raum für eine Ausweitung des Atems gibt: In der oberen Brust? Ganz nach oben bis hinter die Schlüsselbeine? Seitlich auf jeder Seite des Brustkorbs? Weiter unten zum Unterbauch hin?
10. Bitten Sie um die Erlaubnis, leicht zu berühren und laden Sie sie ein, ihre Atmung auf bestimmte Zonen auszudehnen, indem Sie Ihre Hand sanft, aber fest auf die Zone legen, mit der Person überprüfen, ob der Druck in Ordnung ist, und sie bitten, in Ihre Hand zu atmen.
11. Seien Sie angemessen, rücksichtsvoll und sanft. Zwingen Sie niemanden, etwas zu tun. Alternativ kann der Atmer die eigene Hand auf diese Zonen zu legen und in sie hinein atmen.
12. Geben Sie der AtmerIn Zeit, sich an diese bewusste Art zu atmen zu gewöhnen, und fordern Sie in der Zwischenzeit die anderen Teilnehmer auf, sich ihrer eigenen Atmung bewusst zu werden.
13. Nachdem sie die Ausdehnung ihres Atems im oberen Brustkorb, seitlich im Brustkorb und im Bauch erforscht haben, schlagen Sie ihnen vor, sich die Atmung bis zu ihren Füßen vorzustellen. Lassen Sie ihnen Zeit, diese Art der Annäherung zu erfahren.
14. Sie können auch Ihre Hand unter den Brustkorb (hinter das Herz) schieben und sie auffordern, in Richtung Ihrer Hände zu atmen. Bleiben Sie so lange, bis Sie spüren, dass die Bewegung ihres Atems Ihre Hände erreicht. Wiederholen Sie dies mit den Händen unterhalb des Kreuzbeinbereichs.
15. Zählen Sie leise (Sekunde für Sekunde) die Dauer jedes Ein- und Ausatmens und lenken Sie ihre Aufmerksamkeit darauf, wie sich ihre Atmung allmählich verlangsamt. Geben Sie ihnen Zeit, diese Erfahrung zu genießen, und lenken Sie ihre Aufmerksamkeit auf alle inneren Empfindungen und Gefühle.

16. Wenn es Bereiche gibt, in denen die AtmerIn sich körperlich unwohl fühlt, laden Sie sie ein, in diese Bereiche zu atmen und sich gleichzeitig zu entspannen. Emotionen können auftauchen (z.B. Traurigkeit). Lassen Sie Ihre TeilnehmerIn wissen, dass dies in Ordnung ist und ermutigen Sie sie weiterhin zu einer weichen und langsamen Atmung.

17. Wenn Sie bereit sind, bitten Sie die TeilnehmerIn, ihre Finger und Zehen zu bewegen, die Augen zu öffnen, sich aufzusetzen und über ihre Erfahrungen zu berichten, wenn sie das möchte. Gratulieren Sie ihr zu ihren Fortschritten und danken Sie ihr für ihre Teilnahme.

18. Wiederholen Sie den Vorgang mit jedem bereitwilligen Atmer in der Gruppe.

### **2b. Individuelle Atembeobachtung, wobei die Gruppe im Sitzen gemeinsam atmet**

Bitten Sie alle, bequem und entspannt zu sitzen (zurückgelehnt oder mit selbst gestützter Wirbelsäule). Bitten Sie sie, ihre Augen zu schließen, wenn sie sich dabei wohl fühlen.

1. Fordern Sie sie auf, durch die Nase zu atmen und die Ein- und Ausatmung zu verbinden.

2. Teilnehmer beobachten ihre Atmung. Wo bewegt sich ihr Atem in ihrem Körper?

3. In der Brust? Im Bauch? Im Unterbauch? Auf beiden Seiten des Brustkorbs? Zum Hals hinauf? Beruhigen Sie sie, dass ihre Atmung in Ordnung ist (niemals kritisieren).

4. Bitten Sie sie, die Dauer der Ein- und Ausatmung leise zu zählen (Sekunde für Sekunde).

5. Schlagen Sie ihnen vor, sich auf das Einatmen zu konzentrieren und beim Ausatmen zu entspannen, und geben Sie ihnen etwas Zeit, Ihren Vorschlag umzusetzen.

6. Überlegen Sie, ob es Raum für eine Ausweitung des Atems gibt: In der oberen Brust? Ganz nach oben bis hinter die Schlüsselbeine? Seitlich auf jeder Seite des Brustkorbs? Weiter unten zum Unterbauch hin?

7. Alle können die eigene Hand auf best. Zonen des Körpers legen und in die Hand atmen.

8. Seien Sie angemessen, rücksichtsvoll und sanft. Zwingen Sie sie nicht, etwas zu tun. Es ist in Ordnung, wenn Teilnehmer einfach die Augen offenhalten und sich umschauchen wollen.

9. Lassen Sie ihnen Zeit, sich an diese bewusste Art zu atmen zu gewöhnen.

10. Nachdem sie die Ausdehnung ihres Atems im oberen Brustkorb, seitlich im Brustkorb und im Bauch erkundet haben, schlagen Sie ihnen vor, sich die Atmung bis zu ihren Füßen vorzustellen. Lassen Sie ihnen Zeit, diese Art der Annäherung zu erfahren.

11. Sie können sie auch auffordern, in Richtung Stuhllehne (hinter das Herz) oder in den Kreuzbeinbereich zu atmen.

12. Lassen Sie sie leise (Sekunde für Sekunde) die Dauer jedes Ein- und Ausatmens zählen und beobachten Sie, wie sich ihre Atmung allmählich verlangsamt. Geben Sie ihnen Zeit, diese Erfahrung zu genießen, und lenken Sie ihre Aufmerksamkeit auf alle inneren Empfindungen und Gefühle.

13. Wenn es Bereiche gibt, in denen sie sich körperlich unwohl fühlen, laden Sie sie ein, in diese Bereiche hinein zu atmen und sich gleichzeitig zu entspannen. Emotionen können auftauchen (z.B. Traurigkeit). Lassen Sie sie wissen, dass dies in Ordnung ist, und ermutigen Sie sie weiterhin zu einer weichen und langsamen Atmung.



14. Wenn sie bereit sind, bitten Sie sie, ihre Finger und Zehen zu bewegen, ihre Augen zu öffnen und ihre Erfahrung mitzuteilen, wenn sie das möchten. Gratulieren Sie ihnen zu ihren Fortschritten und danken Sie ihnen für ihre Teilnahme.

### **3. Fragen & Antworten**

**15 min**

In diesem Abschnitt schaffen wir einen offenen Raum für den Austausch, für Fragen, Kommentare und alle Bedenken, die die Teilnehmer über ihre Erfahrungen oder die erlernte Technik haben können.

### **4. Kohärente Atmung - Erklärung und Übung**

**15 min**

Warum wird sie "kohärent" genannt? Weil sie sowohl das Herz als auch das Nervensystem kalibriert. Der wissenschaftlich belegte optimale Atemrhythmus beträgt 5 Atemzüge pro Minute, d.h. 6 Sekunden für das Einatmen und 6 Sekunden für das Ausatmen.

Bringen Sie die gesamte Gruppe dazu, 2 Minuten lang mit einer um eine Sekunde langsameren Rate zu atmen als die zuvor beobachtete durchschnittliche Rate.

wie zuvor beobachtet. Überprüfen Sie mit ihnen, ob sie sich wohl fühlen.

Um die Konzentration zu fördern, schlagen Sie vor, die Handflächen beim Einatmen zum Himmel zu heben und sie beim Ausatmen zur Erde zu senken.

Alternativ können sie auch ihren Kopf sanft heben und senken, während sie ein- und ausatmen.

**Vorschlag für den nächsten Schritt:** Üben Sie dreimal täglich die kohärente Atmung im Rhythmus von 6 Sekunden ein, 6 Sekunden aus für jeweils 5

Minuten (denken Sie an 365) oder atmen Sie während des Tages einige Male kohärent, wann immer Sie können (beim Warten, bei der Erledigung von Aufgaben, in öffentlichen Verkehrsmitteln, beim Telefonieren ...)

### **5. Download und Demonstration der "IBF Breathing App"**

**10 min**

Kostenlose App für Androids und Apples Smartphones für die CB-Praxis: "IBF Breathing App". Zeigen Sie den Teilnehmern, wie sie die App finden, herunterladen und ihre Einstellungen wählen können.

### **6. Danksagung und Abschluss**

**5 min**

## Kohärentes Atmen

### **Das autonome Nervensystem**

Eine wichtige Komponente des Stressreaktionssystems ist das autonome Nervensystem, das die automatischen Funktionen des Körpers steuert, einschließlich des Herz-Kreislauf-, Atmungs-, Verdauungs-, Hormon-, Drüsen- und Immunsystems. Das autonome Nervensystem hat zwei Hauptzweige: das sympathische Nervensystem - das Kampf- oder Fluchtsystem - und das parasympathische Nervensystem - das Ruhe- und Verdauungssystem.

Im Idealfall werden beide Systeme benötigt, um bei bestimmten Handlungen in unserem täglichen Leben einzugreifen, aber auf lange Sicht ist ein Gleichgewicht zwischen den beiden Systemen erforderlich. Ein Körper, der ständig unter geistigem, körperlichem oder emotionalem Stress steht (Sympathikus) und keine Zeit zum Ausruhen, Integrieren und Regenerieren hat (Parasympathikus) kann nicht optimal funktionieren und wird unter den Folgen leiden.

Es gibt eine automatische Funktion des Körpers, die wir durch unseren Atem willentlich steuern können, und zwar ist das Atmungssystem. Bewusste Atemtechniken bieten einen einfachen Zugang zum autonomen Kommunikationsnetz, und indem wir unsere Atemmuster ändern, senden wir bestimmte Botschaften an das Gehirn, die starke Auswirkungen auf unsere Gedanken, Gefühle und Verhaltensweisen haben. Zum Beispiel, wenn wir uns ängstlich fühlen, können schon ein paar Minuten kohärentes Atmen unseren besorgten Geist beruhigen und eine rationalere – statt impulsive – Entscheidungsfindung.

### **Kohärente Atmung üben**

Atmen im Rhythmus von 5 Atemzügen pro Minute ist der optimale Atemrhythmus, um den Körper wieder ins Gleichgewicht zu bringen und einen inneren Zustand der Entspannung zu erreichen, der sowohl friedlich als auch erholsam ist. Fünf Atemzüge pro Minute entspricht einer Einatmung von 6 Sekunden und einer Ausatmung von 6 Sekunden, wobei die Ein- und Ausatmung entspannt miteinander verbunden werden.

### **Wie man übt**

Beginnen Sie schrittweise, indem Sie 3 Sekunden lang bewusst und entspannt ein- und ausatmen, bis es sich angenehm anfühlt. Gehen Sie dann dazu über, 4 Sekunden lang ein- und 4 Sekunden lang auszuatmen, und steigern Sie sich in Ihrem eigenen Rhythmus bis zu 6 Sekunden ein und 6 Sekunden aus. Größere Menschen sollten vielleicht langsamer atmen.

### **Ort der Übung**

Suchen Sie sich zunächst einen ruhigen Ort, an dem Sie mehrere Minuten lang ungestört sein können. Sanfte Lichtverhältnisse oder Dunkelheit wird Ihnen helfen, sich zu entspannen. Halten Sie eine leichte Decke bereit, um sicherzustellen, dass Sie warm bleiben. Setzen oder legen Sie sich in eine bequemen Position und beginnen Sie mit der Übung. Sobald Sie sich mit der Übung wohl fühlen, können Sie sie in einer Vielzahl von Situationen anwenden (im Sitzen, im Gehen...).

### **Wann Sie üben sollten**

Dreimal täglich für fünf Minuten (365) ist ein guter Anfang, und wenn Sie die Praxis einige Wochen lang täglich anwenden können, werden Sie den größten Nutzen daraus ziehen. Schon eine Minute kohärentes Atmen hilft, das Nervensystem auszugleichen.

### **Ihr Nervensystem.**

Stephen Elliot schlägt 20 Minuten pro Tag über einen Zeitraum von 21 Tagen vor, um das Nervensystem wieder ins Gleichgewicht zu bringen und den kohärenten Atemreflex als Standardpraxis zu installieren.

## Über die IBF BREATHING APP

Die IBF Breathing App ist das perfekte Werkzeug, um das CBTR-Programm zu üben. Die IBF Breathing App ist kostenlos für iPhones im Apple Store und für Android Phones im Google Play Store erhältlich.

Für weitere Informationen über die IBF Breathing App, klicken Sie hier:  
<https://ibfbreathwork.org/ibf-breathing-app-available-for-ios-android/>

# Quellen zum Nachlesen

## Kohärentes Atmen

The New Science of Breath, by Stephen Elliott: [www.coherence.com](http://www.coherence.com)

Coherent Breathing, by Dr W. Ehrmann: [wilfried-ehrmann.com](http://wilfried-ehrmann.com)

Conscious Breathing in Everyday Life, by Joy Manné, Ph.D [www.joymanne.org](http://www.joymanne.org)

Burnout to Breathing, by Dr Ela Manga: [www.drelamanga.com/books/](http://www.drelamanga.com/books/)

The Complete Breath, by Jim Morningstar, Ph.D., Editor  
[www.jimmorningstar.com/TheCompleteBreath.html](http://www.jimmorningstar.com/TheCompleteBreath.html)

Keywords for Internet search

Conscious Breathing

Breathwork

Coherent Breathing

Stephen Elliott

Sympathetic and Parasympathetic Nervous System

Heart Rate Variability (HRV)

## VIDEOS: CBTR Trailer, Präsentation, Demonstration

Video Playlist "IBF CBTR: Bewusstes Atmen zur Trauma-Behandlung":

<https://www.youtube.com/playlist?list=PLCz-OLgKrU1X-IJ73TsW3ushOKwhdSUKZ>

Trailer: <https://youtu.be/sf6qBtgK7sQ> (1:26)

Präsentation: <https://youtu.be/1kFtXJxvoLc> (10:25)

Vorführung: <https://youtu.be/rOelBTjrx6s> (42:08)