

ATEM- STATUS- AUDIT



Ihre biologische Bestandsaufnahme für mentale Stärke und Resilienz.

Die Atmung ist der Spiegel Ihrer inneren Architektur. Mit diesem Audit machen wir das Unsichtbare messbar.

Herzlich willkommen in Ihrem Atem-Audit.

Schön, dass Sie sich die Zeit nehmen, Ihre biologische Architektur sichtbar zu machen. In der modernen Welt haben wir oft verlernt, auf die feinen Signale unseres Nervensystems zu hören. Der BOLT-Wert (Body Oxygen Level Test) ist einer der ehrlichsten Indikatoren für Ihre aktuelle Stressresistenz und Ihre Fähigkeit zur Regeneration.

Dieses Audit ist kein Leistungstest. Es ist ein ehrlicher Blick in Ihren Spiegel. Mit den folgenden Ergebnissen legen wir gemeinsam das Fundament für Ihre neuronale Neuausrichtung.

Die Vorbereitung

Bevor wir messen, schaffen wir die notwendige Struktur für ein exaktes Ergebnis:



Ruhe

Suchen Sie sich einen ungestörten Ort. Setzen Sie sich aufrecht, aber entspannt hin.

Zeit

Warten Sie ca. 5 bis 10 Minuten um völlig zur Ruhe zu kommen.



Modus

Atmen Sie während der gesamten Vorbereitung ausschließlich sanft durch die Nase.



Durchführung

So ermitteln Sie Ihren BOLT-Wert. Folgen Sie dieser Anleitung oder nutzen Sie den begleitenden Audio-Guide für eine geführte Messung.

1

Normal Atmen

Nehmen Sie einen ganz gewöhnlichen, lautlosen Atemzug durch die Nase ein.

Entspannt Ausatmen

Lassen Sie den Atem sanft und ohne Anstrengung wieder durch die Nase ausströmen.

2**3**

Die Pause

Halten Sie sich die Nase mit den Fingern zu, um ein Einatmen zu verhindern, und starten Sie gleichzeitig Ihre Stoppuhr.

Das Signal

Warten Sie auf den ersten deutlichen Impuls Ihres Körpers, wieder atmen zu wollen. Das kann ein Schluckreflex, ein Zucken im Zwerchfell oder ein leichtes Ziehen im Hals sein.

4**5**

Stopp

Beenden Sie die Zeitmessung sofort beim ersten Impuls und atmen Sie wieder durch die Nase ein.

Der Kontroll-Check

Ihr Atemzug nach der Messung muss ruhig und kontrolliert sein. Wenn Sie nach Luft schnappen müssen, haben Sie zu lange gewartet und das Ergebnis ist verfälscht.

6



Ihr BOLT-Wert (Body Oxygen Level Test)

Hinweis: Nutzen Sie die Audio-Anleitung zur präzisen Durchführung.

Datum	Uhrzeit	Messwert (Sekunden)	Befinden (1-10)

Die Analyse Matrix

Wo ordnet sich Ihr Nervensystem aktuell ein?

<10 Sekunden: Ihr Nervensystem ist im Alarmmodus. Ihre CO₂-Toleranz ist sehr niedrig, was oft mit chronischem Stress oder Angststörungen korreliert. **Fokus:** Akute Beruhigung.

10-20 Sekunden: Ihr Körper ist in einer permanenten leichten Überatmung. Fokus und tiefe Regeneration fallen Ihnen schwer. **Fokus:** Regeneration.

20-40 Sekunden: Ein gesundes Fundament. Ihr Stoffwechsel arbeitet effizient, Ihre Stressresistenz ist gut. Ihr Körper nutzt Sauerstoff effizient und fängt Stressspitzen biologisch ab. **Fokus:** Optimierung.

>40 Sekunden: Ihr Körper nutzt Sauerstoff optimal. Maximale neurobiologische Stabilität. Hohe kognitive Klarheit und schnelle Erholung nach Belastung. Das ist das Ziel für Athleten und Menschen mit maximaler mentaler Klarheit.



Ihr BOLT-Wert (Body Oxygen Level Test)

Hinweis: Nutzen Sie die Audio-Anleitung zur präzisen Durchführung.

BOLT-Wert	Der biologische Archetyp	Primärer Stress-Mechanismus im Alltag
< 10 Sek.	Der Alarm-Modus	Ihr System scannt permanent nach Gefahr. Schon eine „Ping“-Nachricht am Handy fühlt sich biologisch wie ein Säbelzahn tiger an. Sie sind emotional dünnhäutig und schnell im „Tunnel“. Stress im Außen wird sofort zur Bedrohung im Innen.
10 - 20 Sek.	Der Funktionale Kämpfer	Sie halten viel aus, aber auf Kosten Ihrer Substanz. Ihr Stress-Trigger ist „Dauerdruck“. Sie merken erst, dass es zu viel ist, wenn Sie abends wie erschlagen auf die Couch fallen.
20 - 30 Sek.	Die Resilienz-Basis	Sie haben Puffer. Stress-Trigger führen bei Ihnen nicht sofort zum Systemabsturz. Sie können in hitzigen Meetings kurz „austreten“ und sich innerlich sammeln.
> 30 Sek.	Der Ruhe-Anker	Ihr System ist hocheffizient. Stress-Trigger im Außen werden registriert, lösen aber keine unkontrollierte Hormonausschüttung (Cortisol) aus. Sie bleiben der Beobachter.



Der Struktur-Check (Ankreuzen)

Welche dieser Muster beobachten Sie in Ihrem Alltag?

- Häufiges Seufzen oder Gähnen ohne Müdigkeit
- Mundatmung (auch nachts oder beim Sport)
- Kalte Hände oder Füße (trotz warmer Umgebung)
- „E-Mail-Apnoe“ (Atemanhalten bei Konzentration)
- Verspannte Nackenmuskulatur / Kieferpressen

Ihr Weg zur Resilienz-Architektur

Ihr heutiges Ergebnis ist eine Momentaufnahme Ihrer Biologie – nicht mehr und nicht weniger. Ein niedriger Wert ist kein Urteil, sondern ein deutlicher Hinweis Ihres Systems, dass es nach mehr Sicherheit und Stabilität verlangt.

In der Wissenswelt begleite ich Sie nun Schritt für Schritt dabei, diesen Wert zu steigern. Durch gezielte Übungen in den kommenden Modulen werden wir Ihre CO₂-Toleranz erhöhen und Ihr Nervensystem darauf trainieren, auch in stürmischen Zeiten im „Ruhe-Anker“ zu bleiben.

Ich freue mich darauf, Sie bei diesem Prozess zu begleiten.

Alles Liebe,
Susanne Reither, MBA

Einfach QR-Code scannen und Sie kommen zum Artikel.

<https://www.susanne-reither.at/atmung/die-architektur-der-atmung-biologie-biochemie-und-die-unsichtbare-struktur-der-resilienz/>

