

Kurzentspannung am Arbeitsplatz nimmt Druck aus dem Alltag

Im Büroalltag vergisst man oft, eine kleine Pause einzulegen. Um sich nicht dauerhaft gehetzt oder unter Druck zu fühlen, seien 1 bis 2 «aktive Minipausen» pro Tag sinnvoll. Diese können helfen, für einen Moment zur Ruhe zu kommen und daraus neue Kraft und Frische zu schöpfen. Frische Luft kann dabei diesen Effekt nochmal verstärken.

Wir möchten Ihnen hier eine *kleine Auswahl an Übungen* aufzeigen, die sich in der Praxis überaus bewährt haben:

- **Lockerung der Nackenmuskeln**

Die rechte Hand fasst über den Kopf zum linken Ohr. Nun ziehen Sie den Kopf sanft auf die rechte Seite. Die linke Schulter drücken Sie dabei nach unten. Sie verspüren eine angenehme Dehnung im Halsbereich. Einige Atemzüge lang halten und wieder lösen. Dann führen Sie die gleiche Übung für die andere Nackenseite durch.

- **Entlastungsdehnung**

Neigen Sie den Rücken nach hinten und ziehen Sie die Arme nach hinten und oben. Diese herrliche Rückendehnung immer mal schnell zwischendurch durchgeführt, erleichtert Ihnen das Sitzen.

- **Atemübung**

Atemübungen gehören zu den effektivsten Entspannungsübungen. Wichtig: Durch die Nase einatmen und durch den Mund ausatmen!

Legen Sie die Hände in Bauchnabelhöhe auf den Bauch und atmen ruhig und langsam aus. Anschließend atmen Sie bis in den Bauch ein, die Hände heben sich mit der Bauchdecke. Beim Ausatmen senken Sie die Hände wieder gemeinsam mit der Bauchdecke. Diese Übung mehrmals wiederholen. Das sorgt für Entspannung und gezielten Stressabbau

- **Abschalten**

Öffnen Sie dazu im Büro ein Fenster oder gehen Sie raus. Dann stellen Sie sich aufrecht hin, schließen die Augen und nehmen Sie ganz bewusst die Geräusche aus der Umgebung wahr.

- **Lächeln**

Lächeln entspannt. Wer nun aber meint, er hätte keinen Grund zum Lachen, kann trotzdem mithilfe seiner Lachmuskeln Entspannung und Glücksgefühle hervorrufen. Die aktivierten Gesichtsmuskeln treffen nämlich den Nerv, der unserem Gehirn signalisiert, dass wir in fröhlicher Stimmung sind. Dies wiederum sorgt für die Ausschüttung von Glückshormonen.

Dazu nehmen Sie einfach einen Bleistift zwischen die Zähne und beißen ca. eine Minute lang drauf. Sie werden sehen, sie fühlen sich danach gleich besser!

- **Blick in die Ferne**

Wer den ganzen Tag vor dem Rechner oder einem Stapel Arbeitspapiere sitzt, sollte unbedingt ab und zu ein Fenster aufsuchen und einen Blick in die Ferne werfen. Suchen Sie sich dazu den Punkt, der am weitesten von ihnen entfernt ist, und wandern sie dann mit den Augen am Horizont entlang. Diese Übung beruhigt, entspannt die Augen und hilft auch Kopfschmerzen, Augenschmerzen und Übermüdigungserscheinungen loszuwerden.

Weitere Links zu diesem Thema

- <https://www.youtube.com/watch?v=vib4UT5qMpk>
- <http://www.stresscoach.at/tipps/index.html>
- <http://www.blueprints.de/artikel/ruhe-entspannung/uebungen-entspannen-arbeitsplatz.html>
- <http://www.methode.de/gm/em/gmem001.htm>

(M.Rink, 26.1.2016)