

Entspannt im Arbeitsalltag

„Du musst nur langsam genug gehen, um immer in der Sonne zu bleiben.“ *Antoine de Saint-Exupéry, Der Kleine Prinz*

Das Wort Stress ist auch im Arbeitsalltag häufig gehört und so empfunden. Hektik, wenig Zeit, Druck, hohe Arbeitsbelastung sind häufige Begleiter in unserem Alltag.

Haben Sie schon mal versucht langsam zu gehen, wenn Sie glaubten in Eile zu sein? Die Langsamkeit ist ein Schlüssel zur Gelassenheit. Die Gelassenheit ist wiederum ein Schlüssel zur Gesundheit und zum Glück.

Viel negatives Stressempfinden resultiert aus unserer Einschätzung der Situation gegenüber. Nebst einem verbesserten Zeitmanagement und Umgang mit unseren persönlichen Ressourcen, ist die Veränderung unserer Einschätzung der Situation gegenüber, ein Mittel unser Stressempfinden zu reduzieren.

Als erster Schritt hierzu dient die Reflexion über das Geschehen. Dies gelingt am Besten, wenn Sie ihr Tempo verlangsamen und innehalten. Sich Zeit nehmen kurz zu entspannen mittels ein paar Übungen. Aus dieser entspannten Haltung heraus kann sich unser Blick auf unser Stressempfinden bereits ganz erheblich reduzieren.

Am Besten beginnen Sie mit dem Üben in stressfreien Zeiten. Je mehr Sie üben, desto besser haben Sie sich selbst konditioniert auf den Wechsel zwischen gesunder Anspannung und Entspannung. Ihr Körper und Geist reagiert leichter und schneller auf die wohltuende Wirkung nachfolgender Entspannungsübungen.

Mittels dieser Übungen können Sie dann stressige Zeiten besser bewältigen. Sie haben ein Werkzeug in den Händen, welches Sie jederzeit einsetzen können und so die Stresssituation gelassener angehen.

Streuen Sie diese Übungen regelmässig in Ihren Arbeitsalltag ein. Üben Sie täglich, erst recht wenn Sie müde, unkonzentriert, Anspannungen im Körper oder Geist verspüren. Ihre Leistungsfähigkeit können Sie dadurch wieder herstellen und investieren so in Ihre Gesundheit.

Gesundheit zu erhalten, bedeutet im Sinne von Antione de Saint-Exupéry in der Sonne zu bleiben.

Und in diesem Sinne wünscht SLOWDOWN Ihnen eine stets sonnige Gelassenheit in Ihrem Arbeitsalltag.



Gehirnhälften aktivieren

beide Bilder beachten

- Lehnen Sie sich zurück und legen Ihre Füße übereinander (rechts über links)
- Dann strecken Sie Ihre Arme, kreuzen ihre Hände und verschränken die Finger.



- Dann drehen sie die verschränkten Hände nach unten und drehen weiter, bis dass Ihre gefalteten Hände vor Ihrem Brustbein liegen.
- In dieser Position verbleiben Sie während ca. fünf Atemzügen und lösen anschliessend die Hände und Beine wieder voneinander
- In aufrechter Sitzposition nochmals nachspüren, bevor Sie weiterarbeiten



Viererbande plus (nach Prof. H. Bolliger-Salzmann, Sozialpsychologe, Uni Bern)

- Aufrechte Sitzposition, Hände auf dem Bauch
- 1. Spüren Sie den Fuss-Boden-Kontakt
- 2. Entspannen Sie Ihren Schliessmuskel
- 3. Atmen Sie ca. 2-4 x in Ihren Bauch, wo Sie Ihre Hände liegen haben
- 4. Denken Sie an einen positiven Gedanken
- Plus: Lächeln Sie dazu!!

Anmerkung: Die Übung kann auch im Stehen ausgeführt werden. Für Geübte: 1. bis 4. gleichzeitig, ohne Hände



Kurze Regeneration

- Legen Sie eine Hand auf Ihren Hinterkopf und schliessen die Augen.
- Mit zwei Fingern (z.B. Daumen und Zeigefinger)massieren Sie nun in kleinen Kreisen sanft Ihre Stirnbeinhöcker in beide Richtungen
- Atem fliessen lassen

Dauer: ca. 30 sec.



Konzentration aufbauen

- Fixieren Sie einen kleinen vor Ihnen liegenden Gegenstand oder malen einen schwarzen Punkt auf ein Blatt Papier
- Schauen Sie nur den Punkt an und denken an nichts anderes als an diesen Punkt.
- Dauer ca. 1 Minute

Anmerkung: Falls andere Gedanken auftauchen, lassen Sie diese kommen und weiterziehen und richten Ihre Gedanken wieder auf den schwarzen Punkt.



In Fluss kommen

- Legen Sie die Fingerspitzen Ihre beiden Hände auf die Punkte direkt unter Ihren Schlüsselbeinen
- Massieren Sie nun sanft diese zwei Punkte.
- Achten Sie dabei auf den Fluss Ihrer Atmung

Dauer ca. 30 sec.



Gesichtsmuskeln entspannen

- Pressen Sie Ihre beiden Augen ganz fest zu
- Gleichzeitig rümpfen Sie die Nase
- Pressen die Lippen aufeinander
- Und drücken Ihre Zunge nach oben gegen den Gaumen
- Nach ca. 7 sec. entspannen Sie Ihr Gesicht wieder für ca. 15 sec. und spüren währenddessen einer allfälligen Veränderung in Ihrem Gesicht nach.

Wiederholung: 2-3 x



Atem verstärken

- Sitzen Sie aufrecht und stellen sich vor, dass eine Kerze vor ihnen brennt.
- Sie bringen nun mit Ihrem Atem die Flamme möglichst lange zum Züngeln, bis dass Ihnen der Atem ausgeht. Sie blasen die Flamme so vorsichtig an, dass diese jedoch nicht erlischt.
- Anschliessend lassen sie die Luft über Ihre Nase wieder in die Lunge strömen und spielen erneut mit der Kerze.

Wiederholung: 3 x



Augen entspannen

- Legen Sie Ihre flachen Hände auf Ihre Augen und spüren der Temperatur Ihrer Hände nach.

Dauer ca. 30 sec.

Anmerkung: Falls Sie kalte Hände haben, reiben Sie die Hände aneinander, bis dass die Innenflächen wärmer werden.



Kurzturlaub

- In aufrechter Sitzposition schliessen Ihre Augen und denken an Ihren letzten Urlaub oder an ein sehr schönes Erlebnis.
- Versuchen Sie sich dabei an alle Details zu erinnern, wie Farben, Geräusche, Gerüche und Ihre Freude.

Dauer: Nehmen Sie sich solange Zeit wie sie brauchen, bis dass Sie aus Ihrem Urlaub wieder im Alltag zurückkehren möchten und neue Energie geschöpft haben.



Oberkörper entspannen

- In aufrechter Sitzposition winkeln Sie Ihre Arme an und pressen die Oberarme an den Brustkorb, während dessen Sie ausatmen.
- Die Hände sind zu Fäusten geballt.
- Wenn Sie wieder Luft holen müssen entspannen Sie die Arme und Hände wieder.
- Spüren Sie die nun folgende vertiefte Einatmung?
- Wiederholung: 5 x

Anmerkung: Diese Übung eignet sich, wenn Sie sich unter Druck fühlen, wütend sind oder vor Anspannung meinen bald zu explodieren.