

Kurzentspannung im Alltag

Ein Tipp zur Durchführung von Kurzentspannungen: Für vier tiefe Atemzüge brauchen wir ungefähr eine Minute. So können wir beispielsweise 12 Atemzüge zählen für eine Kurzentspannung von drei Minuten.

Aktivierungsübung im Sitzen: Beginnen Sie damit, Arme und Beine zu strecken sowie Kopf und Schultern (leicht & langsam) zu kreisen. Nehmen Sie einen tiefen Atemzug. Legen Sie dann Ihre Hände auf Ihre Hüften. Legen Sie beim Einatmen den Kopf in den Nacken, drücken Sie Ihren Rücken durch. Beim Ausatmen führen Sie den Kopf in Richtung Brust und machen einen runden Rücken. Wiederholen Sie diese Bewegung einige Male.

Business-Meditation in drei Minuten: Minute 1 – Schließen Sie Ihre Augen und nehmen Sie wahr was Sie gerade tun. Nehmen Sie Spannungen in Ihren Muskeln und die Gedanken wahr, die Ihnen durch den Kopf gehen. Minute 2 – Gönnen Sie sich und Ihren Gedanken bewusst eine Pause. Richten Sie hierzu Ihre Aufmerksamkeit auf Ihre Atmung. Nehmen Sie jeden einzelnen Atemzug wahr: das Einatmen, das Ausatmen und die Atempause. Die Ruhe in diesen Pausen. Minute 3 – Nehmen Sie Ihre Körperhaltung wahr, Ihren Gesichtsausdruck. Versuchen Sie Spannungen in Ihren Muskeln loszulassen. Wenn Sie möchten führen Sie eine kurze Aktivierungsübung durch (leichtes Ausschütteln der Hände und Arme, Strecken der Arme und Beine, Kreisen des Kopfs und der Schultern, o.ä.).

Regelmäßige Pausen: Regelmäßige kurze Pausen (3-5 min. jede Std.) stärken Ihre Leistungsfähigkeit, Motivation und Ihr Wohlbefinden. In der Gestaltung der Pausen eignen sich besonders Dinge, bei denen Sie sich auch mental eine Pause gönnen und abschalten können. Beispiele & Anregungen: machen Sie einen Mini-Spaziergang (notfalls in der Wohnung), führen Sie eine kurze Aktivierungs- oder Entspannungsübung durch, trinken Sie genussvoll eine Tasse Tee oder Kaffee (ohne dabei zu arbeiten) oder gehen Sie kurz nach draußen und genießen Sie das Gefühl der Sonne auf der Haut.