



**Kellner & Khom Coaching & Trainings OG**

**FN 260353y**

**UID ATU61573256**

**Andrea Khom**

**office@ankh.at www.ankh.at**

**Michaela Kellner**

3013 Tullnerbach, Josef-Schöffel-Str. 48

2103 Langenzersdorf, Praunstraße 57

+43 699 14 03 77 17

+43 699 13 33 48 00

andrea.khom@ankh.at

michaela.kellner@ankh.at

ISO-Zertifikat: 11.152.259.05

ISO-Zertifikat: 11.152.261.05



# Mikropausen

Es gibt zahlreiche Möglichkeiten, Mikropausen **von ein paar Sekunden bis 1 Minute** in den Arbeitstag einzubauen.

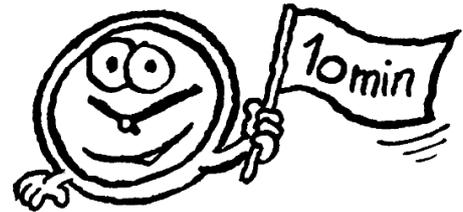


Hier ein paar Impulse:

- ✓ Den Bleistift bewusst weglegen
- ✓ kurz die Augen schließen
- ✓ ein kurzer Blick aus dem Fenster – ins Weite schauen
- ✓ ein Glas Wasser trinken
- ✓ tief durchatmen
- ✓ das Zurücklehnen in den Bürostuhl
- ✓ den Körper durchstrecken
- ✓ die Hände und Arme ausschütteln
- ✓ den Blick im Raum schweifen lassen
- ✓ die Augen kurz auf einem Punkt ruhen lassen (z.B. Zimmerpflanze, Foto)
- ✓ vom Stuhl aufstehen
- ✓ die Stirn massieren
- ✓ Anti-Stressball kneten
- ✓ über eine witzige Situation schmunzeln oder lachen
- ✓ den Spruch des Tages durchlesen
- ✓ auf ein schönes Wandbild schauen
- ✓ durch die Haare fahren und dabei die Kopfhaut massieren
- ✓ ein paar Mal mit den Augen rollen und blinzeln
- ✓ die Schultern hochziehen und fallen lassen
- ✓ sich nachdenklich hinter den Ohren kratzen
- ✓ den Körper durchstrecken
- ✓ ausgiebig gähnen
- ✓ das Fenster öffnen und tief durchatmen
- ✓ Lächeln

## Minipausen

Diese kurzen Time-outs sollten nach jeder Stunde intensiver Arbeit, spätestens jedoch nach 1,5 Stunden **für 5 bis 10 Minuten** eingelegt werden. Die Übungen stellen eine Mischung aus Lockerung der beanspruchten Muskulatur und Entspannung auf muskulärer, vegetativer, emotionaler und kognitiver Ebene dar:



- ✓ Mit den Augen in einem Bogen ein paar Mal hin- und her schaukeln
- ✓ Hände reiben, auf die Augen legen und die Dunkelheit in den Augenhöhlen wirken lassen
- ✓ Schultern zu den Ohren hochziehen, 10 Sekunden halten und wieder fallen lassen – die Entspannung 30 Sekunden genießen
- ✓ Mit den Füßen 5-mal nach innen und 5-mal nach außen kreisen
- ✓ Im Stand die Fersen im schnellen Rhythmus vom Boden abheben und pumpen
- ✓ Augen schließen, an einen intensiven Augenblick, an einen schönen Ort oder eine schöne Erinnerung denken und sich diese in allen Einzelheiten ins Gedächtnis rufen
- ✓ Den Kopf senken, das Kinn zum Brustbein führen und den Kopf langsam im Wechsel nach links und rechts rollen
- ✓ Den Nacken mit den Händen ausstreichen
- ✓ Mit der Nasenspitze kleine liegende Achterbewegungen zeichnen
- ✓ Mit beiden Händen Fäuste machen, 10 Sekunden halten – öffnen – und 30 Sekunden Entspannung genießen
- ✓ Mit der Zunge den Mundraum so weit wie möglich erkunden
- ✓ Zähne aufeinanderbeißen – kurz halten – lösen und Entspannung nachwirken lassen
- ✓ Ein paar Mal durch die Nase ein und durch den leicht geöffneten Mund langsam ausatmen, dabei die Aufmerksamkeit auf die Ausatmung lenken
- ✓ Die Ohren mit beiden Händen von oben nach unten massieren und ausstreichen
- ✓ Den Kopf zurückschieben (im Auto in die Kopfstütze drücken), Spannung halten, Kopf langsam nach links und rechts drehen und danach loslassen und entspannen
- ✓ Mit den Schultern rückwärts kreisen
- ✓ Mit beiden Händen vom Stuhl abstützen und den Oberkörper strecken
- ✓ Mit den Händen eine imaginäre Strickleiter nach oben klettern