

Tipps für Ihren Stress-Abbau

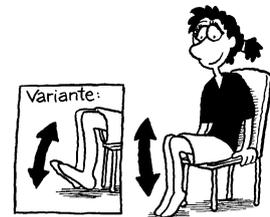
Gutes Pausenmanagement fördert Leistungs- und Konzentrationsfähigkeit

Energietanken und Stressabbau beginnen nicht erst nach der Arbeit. Auch während der Arbeit sollte man auf ein gutes und aktives Pausenmanagement achten, sowie Bewegung und kurze Entspannungsübungen einbauen.

Sie finden hier eine kleine Auswahl an Anti-Stress-Übungen, zur Spontanentspannung und Vitalisierung für den Arbeitsplatz.

Venenpumpe

Stellen Sie sich aufrecht hin, die Schultern und die Arme hängen locker herab. Stellen Sie sich auf Ihre Zehenspitzen, senken Sie den Fuß und kommen wieder auf die ganze Sohle. Machen Sie dies 25 bis 30 mal. Diese Übung können Sie natürlich auch im Sitzen machen: Heben Sie ein oder auch beide Beine – achten Sie darauf, dass Sie bei der Übung im Sitzen die Muskeln auch wirklich kräftig anspannen.



Was die Übung bewirkt: Sie entlasten damit Ihr Herz und helfen ihm, das Blut aus den Beinen nach oben in den Körper zu pumpen. Sie entspannt die angespannte Beinmuskulatur und ist besonders angenehm, wenn Sie viel gestanden oder auch viel gesessen sind.

Rennfahrer Methode

Diese Atemübung ist sehr leicht am Arbeitsplatz oder auch während eines ermüdenden Meetings / Gesprächs durchführbar.

Sie kennen das sicher, Sie führen ein schwieriges Telefonat, Sie beenden ein emotionales Gespräch und – atmen danach tief (und seufzend) aus. Diese Stress-lösende Reaktion unseres Körpers nutzen wir und verstärken sie: atmen Sie so lange aus, bis keine Luft mehr in Ihrer Lunge ist (zählen Sie dabei bis 10). Danach atmen Sie ein – und nehmen Sie wahr, dass sich nun Ihre Bauchdecke hebt und Sie in die entspannende Bauchatmung kommen.



Was die Übung bewirkt: Durch das gänzliche Ausatmen kommen Sie von der stressigen Brustatmung in die entspannende Bauchatmung, auch Ihr Gehirn wird wieder ausreichend mit Sauerstoff versorgt.

Abschütteln

Die Last des Tages abschütteln – stehen Sie mit beiden Beinen fest am Boden, kippen Sie ihr Becken leicht, lassen Sie Ihre Schultern hängen. Nun wippen / schütteln Sie Ihren Körper. Wenn Sie wollen, lassen Sie Ihre Lippen wie ein Pferd „flattern“ – wippen / schütteln Sie sich für ca 3-4 Minuten. Nehmen Sie wahr, spüren Sie, wie sich Ihr Körper nun anders anfühlt und genießen Sie die Entspannung und die wiederkehrende Energie.

Auf die Thymusdrüse klopfen

Stress schwächt unser Immunsystem. Klopfen Sie immer wieder mal auf Ihre Thymusdrüse – sie sitzt direkt unter Ihrem Brustbein.

Was die Übung bewirkt: Das aktivieren der Thymusdrüse stärkt das Immunsystem, macht Sie wieder munter und aktiv. Diese Übung lässt sich auch gut mit einer Atemübung oder dem Grimassen schneiden verbinden.



Palmieren - Entspannen der Augen und Ohren

Setzen Sie sich aufrecht vor einen Tisch. Atmen Sie 2-3 mal ruhig durch. Reiben Sie Ihre Handflächen aneinander bis diese schön warm sind. Stützen Sie die Ellenbogen auf dem Tisch ab, wölben Sie Ihre Hände und legen Sie diese über Ihre Augen, sodass kein Licht mehr an die Augen herankommt (Sie bilden eine kleine Höhle für Ihre Augen). Wenn Sie möchten, schließen Sie die Augen und genießen den Unterschied zu Licht, Kontrasten und Farben. Die Wärme unterstützt dabei das entspannen der Augenmuskulatur. Entspannen Sie mindestens 1 Minute in dieser Position. Atmen Sie ruhig und entspannt weiter.



Für das entspannen der Ohren machen Sie dasselbe – legen Sie Ihre erwärmten und gewölbten Hände über Ihre Ohren und genießen die Ruhe und das reduzieren / ausbleiben von Geräuschen. Stellen Sie sich vielleicht zusätzlich noch Ihren Lieblingsplatz vor.

Was die Übung bewirkt: Die Außenreize werden ausgeblendet, Ihre Sinne entspannen sich, Sie können sich danach wieder besser konzentrieren.

Antistressball kneten – das Lenkrad würgen – einen Zettel zusammenknüllen

Reagieren Sie Stress ab, kneten Sie etwas, knüllen Sie etwas zusammen, lassen Sie Ihre Muskeln das tun, wofür die Stresshormone sie gerade aktivieren – bewegen Sie sie.

