

Entspannen

Atemübungen zur Entspannung am Schreibtisch

Die folgenden Übungen sollten Sie jeweils mindestens 1 bis 3 Minuten lang durchführen und beliebig oft wiederholen.

Atemzüge zählen: Setzen Sie sich bequem hin. Rücken gerade - gerne auch angelehnt. Wenn möglich, schließen Sie die Augen. Atmen Sie ein und aus. Zählen Sie beim Ausatmen ganz ruhig von 1 bis 5. Das Zählen lenkt Ihre Aufmerksamkeit auf Ihren Atem. Sie entspannen sich automatisch.

Achtsames Atmen: Setzen Sie sich bequem auf Ihren Stuhl. Schließen Sie die Augen und atmen Sie einige Male tief ein und aus. Atmen Sie weiter ruhig ein und aus und fangen Sie an, in Ihren Körper hineinzuspüren. Beginnen Sie mit den Empfindungen auf Ihrer Kopfhaut, bewegen Sie sich langsam hinab bis zu Ihren Fußsohlen.

Lenken Sie schließlich Ihre Aufmerksamkeit wieder auf Ihre Atmung. Achten Sie auf jeden Atemzug, ohne ihn zu kontrollieren. Folgen Sie dem Atem. Durch die Nase, in die Lunge, bei der Hebung des Bauchraumes und des Zwerchfells.

Atmen Sie zum Schluss noch einige Male tief ein und aus. Öffnen Sie Ihre Augen. Dehnen und räkeln Sie sich falls möglich. Kehren Sie in den Berufsalltag zurück.

Die schöpferische Pause

Bewusst kurze (1 bis 5 Minuten) Pausen einlegen, um die Arbeit sinnvoll zu strukturieren. Alles beiseitelegen, aufstehen, wenn möglich ins Freie gehen und die Luft spüren, strecken und räkeln und tief durchatmen.



Entschleunigung

Das Gehen – oder Essen oder Reden – verlangsamen und bewusster wahrnehmen sowie den Atem spüren.

Kleine Kopftension

Augen bedecken: Decken Sie Ihre geschlossenen Augen mit den Handflächen ab. Ermüdete Augen können sich erholen und entspannen, die Nerven beruhigen sich dabei.

Augenkreisen: Lassen Sie Ihre offenen Augen Kreisbewegungen ausführen und betrachten Sie dabei Ihre Umgebung ganz genau. Dann führen Sie das Gleiche mit geschlossenen Augenlidern aus und entspannen wieder.

Blinzeln: Schließen Sie die Augen bis auf einen winzigen kleinen Spalt und blinzeln Sie! Es ist bekannt, dass Blinzeln die Augen entspannt.

Sich innerlich zulächeln: Lächeln Sie sich innerlich selbst zu wie auf Ihrem schönsten Ferienfoto. Das trägt die Entspannung von den Muskeln in die Psyche, sie wirkt nach innen.

Ohrläppchen zupfen: Zupfen, ziehen und reiben Sie mit Daumen und Zeigefinger ausgiebig an Ihren Ohrläppchen. Das soll beleben. Nach der chinesischen Akupunkturlehre liegen hier die Akupunkturpunkte der Sinnesorgane.

Achtsamkeit

Übungen zum Spüren:

Körperlich: Kalte Dusche / Wechseldusche / barfuß laufen / auf Marmeln laufen / mit kaltem Wasser die Hände waschen und das Gesicht abkühlen / Eiswürfel in Hand oder Mund

Schmecken: Chili-Schote / Brausetabletten / Ingwer / saure Bonbons usw.

Riechen: Tigerbalsam o.Ä. / Sambal-Oelek / alle mögliche intensive Düfte bewusst wahrnehmen

Hören: Stecknadel o.Ä. fallen lassen / beim Musikhören über Kopfhörer auf Instrumente, Stimme und Effekte genau achten / auf Geräusche in der Umgebung (beim Spaziergang etc.) achten

Im Alltag integrieren

Innehalten und sich dessen bewusst machen, welche Empfindungen gerade vorhanden sind. Möglich ist es in folgenden Situationen:

- in Warteschlangen,
- wenn der PC hochfährt,
- an einer roten Ampel,
- beim Zähneputzen,
- beim Laufen,
- beim Essen usw.

Während man Alltagstätigkeiten ausführt, kann man versuchen, sich auf die Tätigkeit selbst zu konzentrieren, um von Gedanken aus der Vergangenheit oder in die Zukunft nicht abgelenkt zu werden.

Man kann seine Umgebung mit allen Sinnen genau wahrnehmen, ein Gegenüber in die Augen schauen, aufmerksam zuhören und vieles mehr.

2

Wer inne hält, hat innen Halt!

Quellen:

Atme richtig. Der Schlüssel zu Gesundheit und Ausgeglichenheit von Hiltrud Lodes (2017) ISBN-13: 978-3957801005

Blitzschnell entspannt. 80 verblüffend leichte Wege, wie Sie in Sekunden innere Ruhe finden und neue Kraft schöpfen von Robert Sonntag (2014) ISBN-13: 978-3830467854

Der kleine buddhistische Erziehungsberater von S. Napthali (2006). Fischer Scherz. ISBN: 978-3502611684

Umgang mit Stress bei Kindern und Jugendlichen von A. Lohaus & J. Klein-Heßling (2016). Trainingsunterlagen zu den Stressbewältigungstrainings ‚Bleib locker‘ und SNAKE.

Bild: Hängematte-2483534 von Petr Přeučil, CC Lizenzfrei auf www.pixabay.com