

Unsere Tipps für Ihre Entspannung im Büroalltag

Kleine Auszeit

Schauen Sie zwischendurch aus dem Fenster. Suchen Sie bewusst einen schönen Punkt, wie eine blühende Pflanze, einen starken Baum, wilde Wolken oder auch ein tolles Auto oder was Ihnen sonst so gefällt. Genießen Sie für eine Weile diesen Anblick, bevor Sie wieder bewusst zur Arbeit zurückkehren.

Den Stress weglächeln

Lächeln Sie einfach mal. Auch wenn Sie grundlos lächeln, werden Glückshormone freigesetzt. Ärger und Stress wirken weniger belastend und Sie fühlen sich entspannter.

Kreativität steigern

Wenn Sie Ideen suchen oder im Moment mit Ihrer Arbeit nicht vorwärts kommen, dann nehmen Sie ein leeres Blatt Papier und malen eine liegende 8, das Zeichen der Unendlichkeit. Malen Sie die 8 mit Schwung immer wieder übereinander. Diese Übung synchronisiert beide Gehirnhälften und nach einiger Zeit kommen bestimmt neue Ideen und Lösungen.

Entspannung für angestrengte Augen

Reiben Sie Ihre Handflächen aneinander, damit sie etwas angewärmt sind. Legen Sie nun die Handkühlen ganz locker über die Augen, die Nase dabei frei lassen. Schließen Sie die Augen und genießen Sie die Dunkelheit. Atmen Sie ruhig und gleichmäßig. Nach einer Weile öffnen Sie die Augen langsam, nehmen die Hände herunter und lassen den Blick noch etwas schweifen, bevor Sie sich wieder konzentrieren.

Lockerung für die Muskeln

Strecken und recken Sie sich wie nach einem erholsamen Schlaf. Greifen Sie mit den Händen hoch, als ob Sie Äpfel pflücken möchten. Spannen Sie die Beine an und lassen wieder locker. Sie können einzelne Muskeln anspannen oder alle Muskeln gleichzeitig. Halten Sie kurz die Luft an und lassen dann mit einer kräftigen Ausatmung alle Spannung wieder abfallen.

Entlastung für die Schultern

Heben Sie während des Einatmens die Schultern hoch Richtung Ohren und verharren dort einen Moment. Beim Ausatmen lassen Sie die Schultern fallen. Nach einigen Wiederholungen merken Sie, wie Schultern und Nacken gelockert werden.

Musikalische Untermalung zur Entspannung

Unter <http://www.aspiras.de/de/seiten/break.html> finden Sie eine kleine Entspannungsmusik, die Sie zu unseren Übungen begleitet.