



## Entspannungsübungen am Arbeitsplatz

Bei den folgenden Übungen nach dem Prinzip „Anspannen - Halten - Loslassen - Nachspüren“ werden einzelne Muskelgruppen für rund sieben bis zehn Sekunden angespannt und dann willentlich für etwa 20 bis 30 Sekunden entspannt. Das Ausatmen hilft mit, die Spannung abzubauen. Fokussieren Sie sich auf die entsprechenden Muskeln und atmen Sie ruhig und regelmässig.

- Ballen Sie die Hand zur Faust und spannen Sie die Muskeln von Hand und Unterarm an → halten, entspannen, nachspüren, andere Hand
- Legen Sie Ihre Stirn in Falten und ziehen Sie die Augenbrauen hoch → halten, entspannen, nachspüren
- Pressen Sie die Augen zu → halten, entspannen, nachspüren
- Drücken Sie den Kopf in aufrechter Haltung möglichst weit nach hinten, dehnen Sie den Hals → halten, entspannen, nachspüren
- Mit den Schultern die Ohren einklemmen → halten, entspannen, nachspüren
- Drücken Sie die Ellbogen im Sitzen an die Rückenlehne → halten, entspannen, nachspüren
- Drücken Sie die Ellbogen im Sitzen auf Pult → halten, entspannen, nachspüren
- Drücken Sie das Kinn auf die Brust, rollen Sie sich quasi nach vorne ein → halten, entspannen, nachspüren
- Ziehen Sie den Bauch ein und drücken Sie das Kreuz nach hinten → halten, entspannen, nachspüren
- Ziehen Sie die Fussspitze Richtung Schienbein → halten, entspannen, nachspüren, anderer Fuss!
- Strecken Sie den Fuss wie eine Primaballerina → halten, entspannen, nachspüren, anderer Fuss
- Erfinden Sie weitere Übungen



### **Gehend meditieren**

Gehen Sie langsam, den einen Fuss jeweils direkt vor den anderen setzend auf einer fiktiven geraden Linie. Versuchen Sie, sich auf nichts anderes als auf Ihr Gehen zu konzentrieren. Spüren Sie den Boden unter den Fusssohlen, wie sich Ihre Muskeln spannen und entspannen?

### **Koordination und Gleichgewicht**

Stehen Sie auf dem rechten Bein, das andere angewinkelt an den Oberschenkel legen. Strecken Sie die Arme, sodass sich die Hände über dem Kopf berühren. Mindestens 30 Sekunden ruhig stehen bleiben.

### **Geheimtipp Gähnen**

Öffnen Sie den Mund leicht, lockern Sie den Unterkiefer und schieben Sie ihn so lange von rechts nach links nach rechts, bis das Gähnen Sie einfach überkommt. Danach lächeln Sie entspannt – denn das Ganze sieht wirklich ziemlich blöd aus. Lustig ist, wenn plötzlich andere Menschen im Ihrem Umfeld ihren Mund weit zum Gähnen aufsperrten. Das stärkt den Selbstwirksamkeitsglauben☺