

Entspannt im Arbeitsalltag – 4 Mikroübungen

Notizen:

Atemübung

- ☐ Schließen Sie die Augen und ziehen Sie beide Schultern so weit wie möglich nach oben.
- ☐ Halten Sie diese Position zwei bis drei Atemzüge lang und lassen Sie die Schultern kräftig fallen.
- ☐ Atmen Sie nun durch die Nase ein und durch den Mund aus. Richten Sie dabei die Aufmerksamkeit auf Ihren Atem und zählen Sie beim Ausatmen in Gedanken mit.
- ☐ Einatmen, Ausatmen, „Eins“, Einatmen, Ausatmen, „Zwei“ usw.
- ☐ Wenn Sie bei fünf angekommen sind, fangen Sie wieder mit eins an.
- ☐ Wenn Ihre Gedanken abdriften, beginnen Sie mit dem Zählen wieder bei eins.
- ☐ Dies wird Ihnen anfangs öfter passieren. Verurteilen Sie sich nicht dafür, sondern richten Sie Ihre Aufmerksamkeit einfach wieder auf Ihren Atem.

Dankbarkeitsübung

- ☐ Schließen Sie die Augen und überlegen Sie sich, wofür Sie an diesem Tag und in dieser Woche dankbar sind.
- ☐ Schreiben Sie fünf Dinge auf.

Achtsamkeitsübung

- ☐ Schließen Sie Ihre Augen und lassen Sie Ihre Aufmerksamkeit durch Ihren ganzen Körper wandern.
- ☐ Lenken Sie Ihre Aufmerksamkeit zuerst auf die Füße, die Zehen, die Fersen und Knöchel. Beobachten Sie, wie sich die einzelnen Körperteile anfühlen.
- ☐ Fühlen sie sich warm oder kalt an? Schwer oder leicht?
- ☐ Richten Sie nun Ihre Aufmerksamkeit auf Ihre Beine, Ihren Bauch, Ihre Arme und den Rest des Körpers.

Progressive Muskelrelaxation

- ☐ Setzen Sie sich auf Ihrem Bürostuhl bequem hin und schließen Sie die Augen.
- ☐ Ballen Sie nun die rechte Hand zur Faust und zählen Sie langsam bis fünf.
- ☐ Öffnen Sie die Faust nun wieder und genießen Sie das Gefühl der Entspannung.
- ☐ Wiederholen Sie die Übung mit der linken Hand.
- ☐ Spannen Sie nun die Unterarmmuskeln an, indem Sie die Handflächen auf die Armlehnen drücken. Zählen Sie bis fünf und entspannen Sie wieder.

- ☐ Ziehen Sie nun die Augenbrauen zusammen. Zählen Sie bis fünf und entspannen Sie wieder.
- ☐ Drücken Sie nun die Zunge gegen den Gaumen. Zählen Sie bis fünf und lassen Sie die Zunge wieder locker im Mund liegen.
- ☐ Spannen Sie den Nacken an und drücken Sie ihn fest gegen den Bürostuhl. Zählen Sie bis fünf und entspannen Sie wieder.
- ☐ Ziehen Sie beide Schultern so weit wie möglich nach oben. Zählen Sie bis fünf und lassen Sie die Schultern wieder fallen.
- ☐ Wichtig bei dieser Übung ist, dass der Unterschied zwischen Anspannung und Entspannung bewusst wahrgenommen wird.

Notizen: