



Entspannungsübungen für den Arbeitsalltag

**Dr. Corinna Armbrüster, Dr. Stefan Hölscher &
Petra Homberg**

Entspannungsübungen für den Arbeitsalltag

1.	Atemtechniken	3
1.1.	Beruhigende Atemtechniken	3
1.2.	Wechselatmung	4
2.	Muskellockerung	4
2.1.	Lockerung der Schulter- und Nackenpartie	5
2.2.	Lockerung von Kopf bis Fuß	6
2.3.	Progressive Muskelentspannung	9
3.	Klopfakupressur	10
3.1.	Fingermodus „Stressstabilität“	10
3.2.	Klopfakupressur - Kurzbeschreibung	11
4.	Business Yoga	13
5.	Mentaltechniken	17

Entspannung und Stressreduktion für den Arbeitsalltag

Schon mit einfachen Mitteln können Sie zu Ihrer Entspannung beitragen. Vielleicht genießen Sie es, Musik zu hören, zu lesen oder Sport zu treiben. Auf diese Weise erhalten Sie sich die Balance zum Berufsalltag.

Doch was tun, wenn man mitten in einer „stressigen“ Woche steckt und der Spaziergang am Wochenende gerade nicht greifbar ist?

In dieser Unterlage finden Sie Verfahren zur Stressreduktion, sogenannte aktive Entspannungstechniken, die gerade auf den anspruchsvollen Berufsalltag abgestimmt sind, in dem keine Zeit für lange Entspannungsphasen ist.

Die Wirkung dieser Techniken ist wissenschaftlich gut erforscht und belegt.

Für jeden sind unterschiedliche Methoden wirksam, Sie erhalten hier einen Überblick über Entspannung mit

1. Atemtechniken
2. Muskellockerung
3. Akupressur
4. Business Yoga
5. Mentaltechniken

Ziel dieser Techniken ist

- Sofort-Hilfe in aktuellen Stresssituationen
- Lockerung von Verspannungen
- Schulung der Körperwahrnehmung
- Steigerung der Stresstoleranz
- Hilfe, längerfristig gelassener und zufriedener zu werden

Oft reichen schon 3-5 Minuten aus, um Stressempfinden zu reduzieren Entspannung und Wohlbefinden spürbar zu fördern. Daher sind die vorgestellten Techniken für diesen Zeitraum ausgelegt.

1. Atemtechniken

Unser Atem ist so lange wir leben bei uns und gerade dieser Begleiter ist ein sehr guter Indikator dafür, wie gelassen oder aber gestresst wir uns fühlen – auch sprichwörtlich „halten wir den Atem an“, wenn etwas aufregend ist und „atmen tief durch“, um uns zu entspannen. Der Atem wird durch das vegetative Nervensystem gesteuert und trotzdem können wir ihn beeinflussen. Bei Anspannung ist unser Atem flach und oft schnell. Durch ruhigen Atem können unsere Muskeln besser entspannen und der Geist kann sich konzentrieren. Viele Atemtechniken stammen aus dem Yoga und der Meditation und dienen dazu, innerliche Ruhe zu erzeugen.

Nehmen Sie sich im Tagesgeschehen 3-5 Minuten Zeit, um mit Atemübungen Erholungspausen zu schaffen, um Verspannungen zu lösen und sich wieder auf das Wesentliche zu konzentrieren.

1.1. Beruhigende Atemtechniken



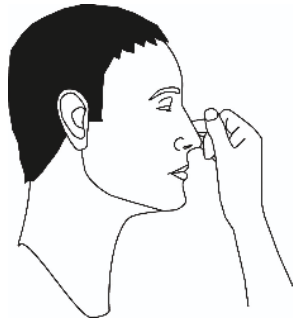
Bauchatmung

Setzen Sie sich entspannt hin. Legen Sie eine Hand auf Ihren Bauchraum. Atmen Sie bewusst in den Bauch hinein. Spüren Sie, wie sich Ihre Bauchdecke beim Einatmen hebt und beim Ausatmen senkt. Wenn es Ihnen schwer fällt, in den Bauch zu atmen, unterstützen Sie diesen Prozess, indem Sie Ihren Bauch leicht aktiv mit dem Atemrhythmus bewegen. Nach etwa 2-3 Minuten spüren Sie, wie Sie ruhiger werden.

Die Steigerungsatmung

Setzen Sie sich entspannt hin. Atmen Sie einmal ganz normal aus und ein. Versuchen Sie nun, die folgenden 10-15 Atemzüge jeweils ein kleines Bisschen tiefer auszuatmen als beim vorigen Atemzug. Am Ende dürfte dadurch Ihr Atem deutlich tiefer geworden sein

1.2. Wechselatmung



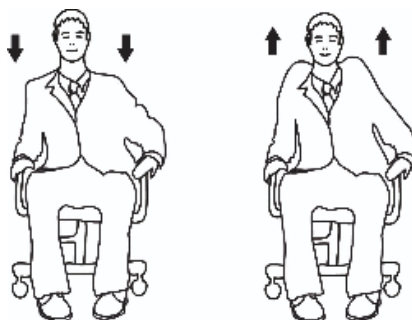
Wechselweises Atmen durch nur ein Nasenloch

Hierbei geht es darum, durch das wechselseitige Aktivieren Ihrer Körper- und Gehirnhälften in ein inneres Gleichgewicht zu kommen. Diese innere Harmonie wird meist als sehr entspannend erlebt. Setzen Sie sich entspannt hin. Schließen Sie mit dem Daumen der rechten Hand Ihr rechtes Nasenloch. Atmen Sie jetzt durch das freie linke Nasenloch zunächst aus und dann wieder ein. Dann lösen Sie den Daumen und verschließen dafür mit dem Mittelfinger der linken Hand das linke Nasenloch. Atmen Sie rechts aus und wieder ein. Jetzt geben Sie wieder das linke Nasenloch frei und verschließen dafür mit dem Daumen das rechte. So wechseln Sie jeweils für einen Atemzug die Nasenlöcher, indem Sie sie mit Ihren Fingern abwechseln verschließen. Machen Sie das etwa 2-5 Minuten lang.

2. Muskellockerung

In Situationen, in denen wir Stress empfinden, spannen wir oft unbemerkt unnötig Muskeln an, wodurch Verspannungen oder auch Schmerzen hervorgerufen werden. Verfahren zur Muskellockerung helfen, auch in solchen Situationen Verspannungen zu vermeiden. Schon 1-3 Minuten Lockerungsübungen helfen, dass sich die Gelenke freier anfühlen und sich die Konzentrations- und Denkfähigkeit verbessert – die vermehrte Sauerstoffversorgung von Lunge, Herz und Gehirn helfen dabei. Hier gilt es, kurze und dafür regelmäßige Aktiv-Pausen einzulegen, um eine Wirkung zu erzielen.

2.1. Lockerung der Schulter- und Nackenpartie



Gerade die Schulter- und Nackenpartie ist bei PC-Arbeitsplätzen schnell verspannt. Diese Übungen lösen Verspannungen und „machen den Kopf frei“. Setzen Sie sich entspannt hin und atmen Sie ruhig und normal. Ziehen Sie beim Einatmen die Schultern hoch zu den Ohren. Beim Ausatmen lassen Sie die Schultern wieder entspannt nach unten sinken. Achten Sie auf eine gerade Wirbelsäule. Dauer: 1-3 Minuten



Nackenrolle

Lassen Sie das Kinn zur Brust sinken und rollen Sie nun den Kopf behutsam und ohne Druck zur rechten Schulter, dann nach hinten zur linken Schulter und wieder nach vorne. Lassen Sie den Kopf dabei nicht zu schwer werden und halten Sie die Schultern gerade. Atmen Sie auch hier langsam und ruhig. Wechseln Sie die Richtung.

Hinweis: Bei Problemen mit der Halswirbelsäule bitte nur halbe Kreise vorne ausführen.



Mit der Kopfdrehung lösen Sie Verspannungen und verbessern zusätzlich die Beweglichkeit der Halswirbelsäule.

Setzen Sie sich aufrecht hin. Schieben Sie Ihr Brustbein nach vorne, oben und strecken Sie Ihren Nacken lang zur Decke. Die Hände ziehen die Armlehne oder die Sitzfläche nach oben, um Spannung in den Armen aufzubauen. Einatmen in der Mitte, beim Ausatmen abwechselnd zur rechten und zur linken Schulter schauen. 3 Mal auf jeder Seite.

2.2. Lockerung von Kopf bis Fuß



Durch Stemmen der Ellenbogen erreichen Sie Erleichterung im Bereich der Brustwirbelsäule.

Drücken Sie dazu mit beiden Ellbogen gegen die Rückenlehne und schieben dabei den Oberkörper nach vorne oben. Ziehen Sie die Schultern weg von den Ohren und strecken Sie den Nacken lang zur Decke.

3-5 Mal wiederholen.



Mit der Streckung entlasten Sie die Wirbelgelenke und Bandscheiben
Strecken Sie die gefalteten Hände über den Kopf und drehen Sie die Handinnenflächen nach oben. Achten Sie darauf, dass Ihre Schultern entspannt unten bleiben. Synchron mit der Atmung wechseln Sie nun *Streckung* und *Arme senken ab*: Einatmen: Ausstrecken; Ausatmen. Arme ausruhen. 3-5 Mal wiederholen.

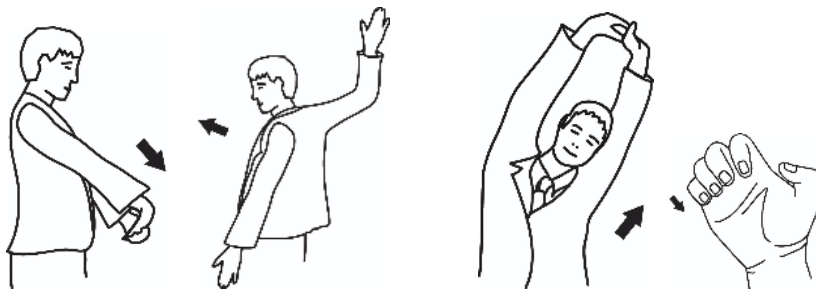


Die aufrechte Verneigung streckt Ihre Lendenwirbelsäule und dehnt die hintere Beinmuskulatur

Setzen Sie sich auf die Stuhlkante und strecken Sie ein Bein nach vorne aus. Die Sitzfläche ziehen Sie mit beiden Händen zu sich hoch, um Spannung auf den Armen aufzubauen. Den gestreckten Oberkörper leicht nach vorne neigen. 10 - 20 Sek. halten und dann mit dem anderen Bein wiederholen.



Die Hängematten-Haltung gibt Entlastung der Wirbelsäule und der inneren Organe
 Diese Übung ist die Kurzzeit-Auszeit: Verschränken Sie die Hände am Hinterkopf und lehnen Sie sich weit zurück. Möglichst sollte Ihr gesamter Rücken von der Rückenlehne abgestützt sein. Kreuzen Sie einen Fuß auf dem anderen zu einer „4“ und lassen Sie den Oberschenkel locker nach außen fallen. Massieren Sie mit Ihren Daumen den Nacken mit kleinen, kreisenden Bewegungen. Wechseln Sie nach 2 Minuten das Bein.



Für den Arm

Strecken Sie den rechten Arm aus, umfassen Sie die rechte Hand mit der linken und biegen Sie die rechte Hand nun langsam und vorsichtig nach unten. 20 Sek. halten und dann die Seite wechseln.

Für die Schulter

Stellen Sie sich seitlich zur Wand und lehnen Sie den angewinkelten rechten Arm an die Wand. Den Oberkörper neigen Sie dabei leicht nach vorne. 20 Sek. halten und dann die Seite wechseln.

Für den Rumpf

Strecken Sie die Arme durchgestreckt nach oben und falten Sie die Hände so, dass die Handinnenseite nach oben zeigt. Beugen Sie nun den Oberkörper langsam zur Seite.

Für die Finger

Einige Male eine Faust machen und die Hand dann wieder öffnen.

2.3. Progressive Muskelentspannung

Die Progressive Muskelentspannung, oder auch Progressive Muskelrelaxation kurz PMR genannt, ist eine weit verbreitete und gut untersuchte Standardmethode, die von dem Physiologen Edmund Jacobson in den 30er Jahren entwickelt wurde. Ihre Effektivität wurde bei einer Reihe körperlicher wie psychischer Probleme belegt, darüber hinaus hat sie sich als wirksame Methode der Verringerung allgemeiner körperlicher Aktivierung in Belastungssituationen erwiesen. Das Grundprinzip der Methode ist sehr einfach, es besteht aus dem Wechsel zwischen Anspannung und anschließender Entspannung einzelner Muskelgruppen. Die beiden nachfolgenden Übungen sind Einführungsübungen, an denen Sie die Wirksamkeit der Methode für sich testen können.

“King Kong”

Halten Sie die Arme vor der Brust angewinkelt. Die Ellenbogen sind in Schulterhöhe, die Hände zur Faust geballt. Schließen Sie die Augen und atmen Sie während der ganzen Übung weiter. Nicht die Luft anhalten. Spannen Sie nun die gesamte Arm- und Oberkörpermuskulatur kräftig an. Fäuste, Unterarme, Oberarme, Schultern und Brust. Die Muskulatur sollte dabei kräftig angespannt werden, aber nicht so weit, dass sie schmerzt. Jetzt lassen Sie die Arme sinken und ganz locker an den Seiten hängen. Atmen Sie betont aus. Wenn es Ihnen angenehm ist, können Sie auch den Kopf nach vorne hängen lassen. Spüren Sie wie sich die Entspannung in Ihrem Oberkörper ausbreitet: in den Händen, in den Unterarmen, in den Oberarmen. Auch die Schultern entspannen sich und die Brustmuskulatur. Atmen Sie ruhig und gleichmäßig. Wiederholen Sie die Übung.

“Quasimodo”

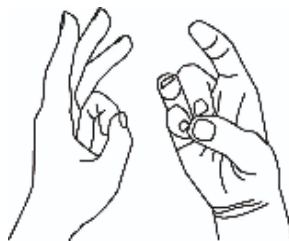
Stellen Sie sich aufrecht hin, der Kopf ist gerade. Ziehen Sie die Schultern ganz hoch. So, als ob Sie damit Ihre Ohrläppchen berühren wollten. Drücken Sie den Kopf jetzt zurück, ohne das Gesicht zur Decke zu richten. Drücken Sie den Kopf nach hinten, gegen das Polster, das sich im Nacken gebildet hat. Drücken Sie nun kräftig Hinterkopf und Nackenpolster zusammen. Atmen Sie dabei ruhig und gleichmäßig weiter. Spüren Sie die Anspannung in Schultern und Hals, bis in den Rücken. Lassen Sie den Kopf und die Schultern nun locker fallen. Den Kopf auf die Brust senken lassen und ruhig und gleichmäßig atmen. Spüren Sie die Entspannung in den Schultern, im Nacken und in den Armen. Wiederholen Sie diese Übung.

3. Klopfakupressur

In alten medizinischen Traditionen wie der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) oder der indischen Medizin werden bestimmte Wirkpunkte am Körper dazu verwendet, auf energetischer, physischer und psychischer Basis Balance zu erreichen – vielleicht kennen das aus der Akupunktur, wo diese Punkte, Körpermeridiane, mit Nadeln stimuliert werden. Praktisch ist, dass die Aktivierung dieser Punkte auch ohne Nadeln funktioniert: Ohne besondere Schulung und ohne nennenswerten Aufwand können Verfahren der Akupressur mitten im Alltag praktiziert werden, um Stress und Anspannung zu reduzieren, aber auch, um sich zu aktivieren, wenn man sich matt oder energiearm fühlt. Dazu braucht man nur wenige Minuten Zeit, wobei man bei stärkerer Anspannung oder Energielosigkeit auch mehrfach am Tag verschiedene Punkte stimulieren kann.

3.1. Fingermodus „Stressstabilität“

Mittels bestimmter „Fingerübungen“ sogenannter Fingermodi aus der indischen Tradition erhalten Sie ein Mittel, um Ihre Stressbalance „in die eigenen Hände zu nehmen“. Die Anwendung läuft ganz unauffällig und nebenbei im Alltagsgeschehen. Der Fingermodi „Stressstabilität“ kann dazu beitragen, die allgemeine Stressstabilität zu verbessern und akute Stresssituationen zu balancieren.



Rechte Hand: Nehmen Sie Daumen, Mittel- und Kleinfinger zusammen

Linke Hand: Daumen auf Kleinfingernagel

Anwendung: 2 Minuten

3.2. Klopfakupressur - Kurzbeschreibung

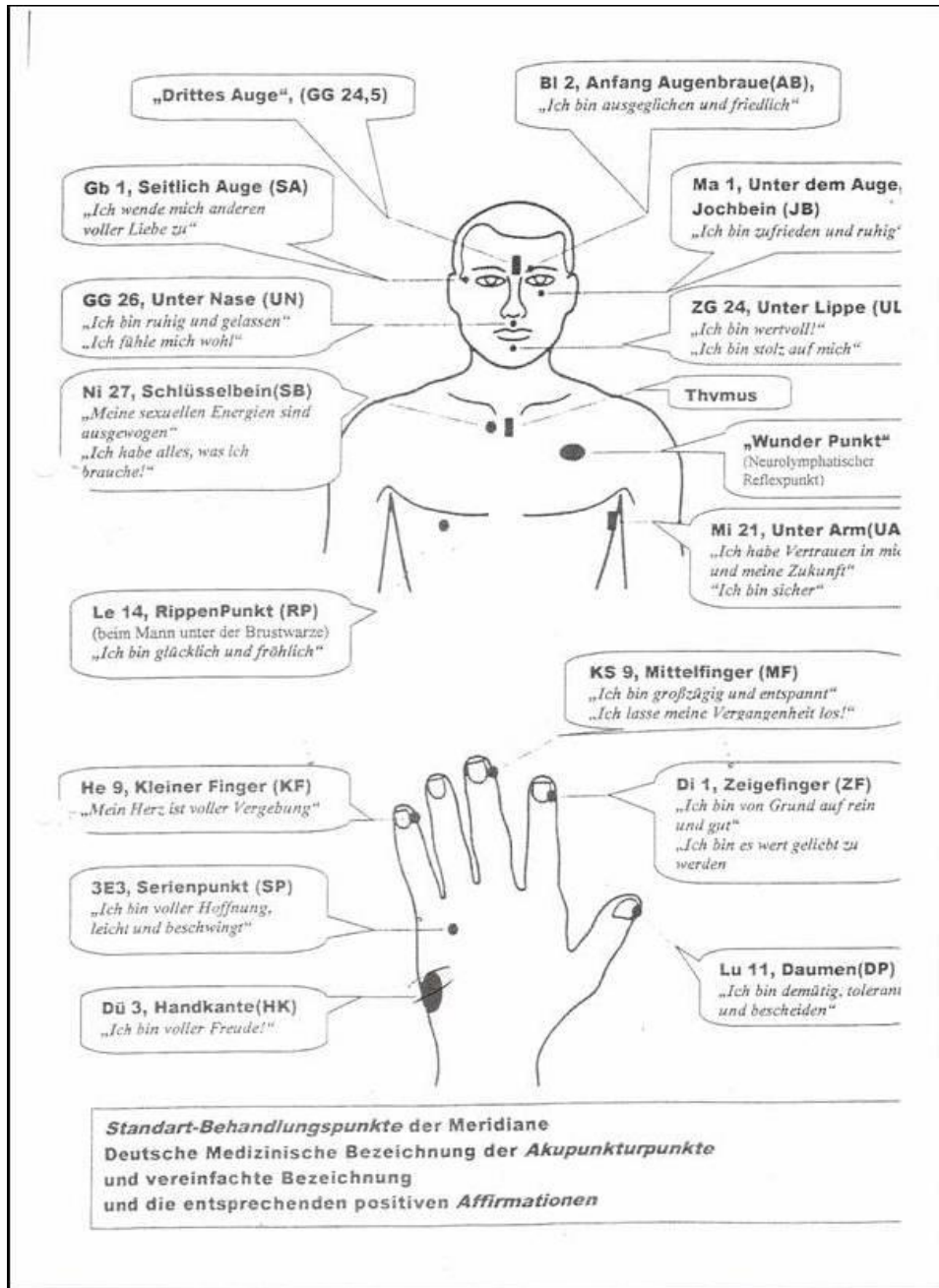
Klopfakupressur ist ein Energiebalancierungsverfahren aus der Traditionellen Chinesischen Medizin. Dabei werden bestimmte Punkte am Körper „geklopft“, d.h. sie werden mithilfe der Fingerspitzen deutlich, aber nicht schmerzhaft stimuliert. Grundsätzlich können dabei alle diejenigen Punkte geklopft werden, die auch bei Akupunkturverfahren behandelt werden.

Bei vielen Menschen sehr wirksam ist insbesondere folgendes Set von Punkten:

- Das sogenannte „Dritte Auge“ zwischen den Augen leicht oberhalb von den Augenbrauen
- Anfang der Augenbraue zur Nase hin
- Seitlich vom Auge außen
- Der Jochbeinpunkt unter dem Auge
- Unter der Nase
- Unter der Unterlippe
- Der Bereich des Schlüsselbeins
- Der „Thymuspunkt“ mittig im oberen Brustbereich
- Unter dem Arm, genauer gesagt unter der Achsel
- Der „Rippenpunkt“ - beim Mann unter der Brustwarze
- Der Daumen, genauer gesagt der äußere Nagelfalz des Daumens
- Der Zeigefinger, genauer gesagt der äußere Nagelfalz des Zeigefingers
- Der Mittelfinger, genauer gesagt der äußere Nagelfalz des Mittelfingers
- Der Kleine Finger, genauer gesagt der äußere Nagelfalz des Kleinen Fingers
- Der „Handkantenpunkt“ im Übergang von Kleinem Finger und Handfläche
- Der „Serienpunkt“ oder sogenannte „Dreifache Erwärmer“ – die zwischen dem Knöchel des Ringfingers und des Kleinen Fingers gelegene Vertiefung auf dem Handrücken

Die Reihenfolge der Punkte kann individuell variiert werden. Die einzelnen Punkte werden jeweils 3 - 10 mal schnell hintereinander geklopft. Man klopft die Punkte auf beiden Körperseiten abwechselnd oder zeitgleich oder auch nur auf einer Körperseite. Man kann alle genannten Punkte klopfen oder sich auf einige

von ihnen konzentrieren. Zur ganzheitlichen Verstärkung kann man bestimmte Sätze, die sogenannten „Affirmationen“ zum Klopfen der jeweiligen Punkte sprechen (siehe dazu die Sätze in der Abbildung).



Je mehr Erfahrung man mit Klopfakupressur hat, desto besser kann man spüren, welche Punkte gerade besonders wichtig sind und wie lange / wie oft das Klopfen der einzelnen Punkte jeweils gut tut.

4. Business Yoga

Yoga bedeutet Einheit und ist ein altes, indisches Übungssystem für Körper und Geist. Business Yoga basiert auf dem Übungssystem Hatha Yoga und integriert Yoga in den beruflichen Alltag. Durch das ruhige Halten der einzelnen Übungen werden vielfältige Wirkungen erzielt:

- Schulter- und Nackenverspannungen werden gelöst
- Rücken- und Kopfschmerzen verschwinden
- neue Energie und Vitalität wird getankt
- das Immunsystem gestärkt
- die Konzentrationsfähigkeit verbessert

Diese Wirkungen sind wissenschaftlich belegt.

Im Yoga werden Atmung und Übung (Asana) verbunden. Mit ruhigen, gleichmäßigen Atemzügen wird durch die Nase ein- und durch die Nase auch wieder ausgeatmet. Bei den Körperübungen ist darauf zu achten, langsam und bewusst, mit gleichmäßiger Atmung, in die jeweilige Stellung zu kommen, sie konzentriert ein Weile zu halten und mit ruhigen Bewegungen wieder in die Ausgangsposition zurückzukehren.

Übungsserie

Zu Beginn achten Sie auf einen geraden, entspannten Stand: Die Fußsohlen berühren mit der gesamten Fläche den Boden, die Knie sind leicht gebeugt, der Nabel zieht nach innen Richtung Wirbelsäule („Druckknopfgefühl“), die Schultern sind hinten und unten (gefühlte in der „Hosentasche“), der Kopf wird von einer unsichtbaren Schnur Richtung Decke gezogen.

Heben der Hände



Atmen Sie tief ein und nehmen Sie die Arme über die Seite gekreuzt über den Kopf. Der Blick ist auf Ihre Hände gerichtet. Mit dem Ausatmen öffnen Sie die Arme wieder und führen sie langsam über die Seite zurück. Konzentrieren Sie sich dabei auf Ihre Atmung. Wiederholen Sie die Übung 5-6 mal.

Kopf drehen



Mit dem Einatmen drehen Sie den Kopf zur rechten Schulter – diese Stellung kurz halten. Mit dem Ausatmen nehmen Sie den Kopf wieder nach vorne. Mit dem nächsten Einatmen dreht Ihr Kopf zur linken Schulter. Auch hier wieder die Stellung kurz halten. Mit dem Ausatmen geht der Kopf wieder nach vorne. 4-5 mal im eigenen Atemrhythmus wiederholen.

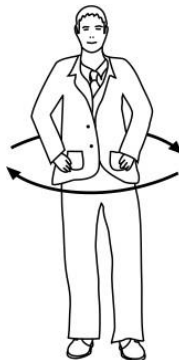
Mit dem Einatmen legen Sie den Kopf vorsichtig in den Nacken und halten diese Stellung kurz. Mit dem Ausatmen geht der Kopf zur Mitte. Mit dem Einatmen nehmen Sie den Kopf zur Brust und halten auch diese Stellung kurz. Mit dem Ausatmen geht der Kopf wieder zur Mitte. 4-5 mal wiederholen.

Schulterkreisen



Mit dem Einatmen legen Sie beide Hände auf die Schultern, Ihre Ellenbogen zeigen nach außen. Mit dem Ausatmen beginnen Sie die Schultern langsam nach vorne zu kreisen - nutzen Sie dabei den gesamten Bewegungsradius Ihrer Schultern aus. Nach etwa 10 mal kreisen, wechseln Sie die Richtung der Bewegung und wiederholen die Übung noch 10 mal.

Rumpfkreisen



Ihre Beine sind etwas weiter als hüftbreit geöffnet. Mit dem Einatmen stützen Sie die Hände in die Taille, Ihre Ellenbogen schauen nach hinten, die Schultern sind unten. Mit dem nächsten Ausatmen beginnen Sie mit den Hüften zu kreisen. 10 mal in die eine, dann 10 mal in die andere Richtung.

Der Baum



Sie stehen etwa schulterbreit. Mit der Einatmung nehmen Sie die Hände über den Kopf bis sich die Handflächen in der Mitte treffen, mit der Ausatmung nehmen Sie die Hände vor die Brust. Mit der nächsten Einatmung verlagern Sie das Gewicht auf das rechte Bein, der linke Fuß wandert zum rechten Knie. Atmen Sie in dieser Stellung ein paar Mal ruhig ein und aus. Beim Gleichgewichtshalten hilft es, einen Punkt am Boden vor Ihnen zu fixieren. Zum Beenden der Übung, atmen Sie tief ein, nehmen die Hände über den Kopf und führen die Arme über die Seite nach unten, der Fuß geht zurück zum Boden. Wiederholen Sie die Übung mit dem linken Bein als Standbein.

Kutscherhaltung



Setzen Sie sich auf einen Stuhl und rutschen Sie mit dem Po ganz nach vorne auf die Kante. Mit dem Einatmen verschränken Sie die Hände hinter dem Rücken. Mit dem Ausatmen lassen Sie den Oberkörper nach vorne fallen, die Schulterblätter ziehen dabei zusammen, die Arme gehen Richtung Decke. Mit jedem Ausatmen versuchen Sie die Arme noch ein bisschen mehr Richtung Decke zu ziehen. Halten Sie diese Stellung für ein paar Atemzüge. Zum Beenden der Übung atmen Sie tief ein, nehmen die Arme über die Seite und richten sich langsam auf.

5. Mentaltechniken

Stress entsteht zu einem erheblichen Teil im Kopf. Wie wir Situationen einschätzen und unsere eigenen Fähigkeiten bewerten hat einen großen Einfluss darauf, ob es zu stresserzeugenden Gefühlen oder Verhaltensweisen kommt oder eben nicht. Ein wichtiger Weg zur Stressbewältigung besteht daher darin, eigene stressverschärfende Gedanken zu erkennen und zu verändern. Dies ist leichter gesagt als getan. Um sich selbst in Stresssituationen auf neue, stressvermindernde Gedanken zu bringen, kann es hilfreich sein, sich mit einer (oder auch mehreren) der folgenden Fragen zu konfrontieren:

- Was denkt einer, den die Situation weniger belastet als mich?
- Wie werde ich später, morgen, in einem Monat oder in einem Jahr über die Situation denken?
- Was kann schlimmstenfalls geschehen? Was genau wäre daran so schlimm? Wie wahrscheinlich ist das?
- Was wäre schlimmer als diese Situation?
- Habe ich schon einmal eine ähnlich schwierige Situation gemeistert? Wie?
- Was würde ich einem Freund zur Unterstützung sagen, der sich in einer ähnlichen Situation befindet?
- Was würde ein guter Freund mir in dieser Situation sagen?
- Wie wichtig ist diese Sache wirklich für mich?
- Gibt es etwas anderes, etwas, das mir sehr wichtig ist, an das ich mich in dieser Situation erinnern könnte und das mir Mut und Sicherheit geben kann?

Besonders – aber nicht nur – in solchen Situationen, die nur schwer oder gar nicht veränderbar erscheinen, können folgende Fragen zu alternativen Bewertungen anregen:

- Was kann ich in dieser Situation lernen?
- Welche Aufgabe habe ich in dieser Situation?
- Welchen Nutzen kann ich aus dieser Situation ziehen?
- Welchen Sinn finde ich in dieser Situation?