

Entspannung für zwischendurch

fit
FOR FUN

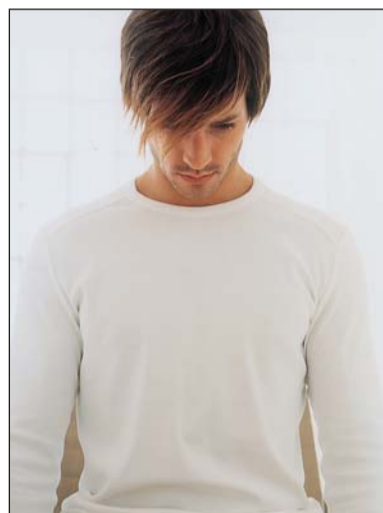


Stundenlanges Arbeiten am Bildschirm stresst die Augen, lässt die Konzentration schwinden und verspannt den Nacken. **Erfrischen Sie mit diesen einfachen Übungen Ihren Geist!**

Bekommen Sie den Kopf frei



Nehmen Sie eine aufrechte Haltung ein und drehen den Kopf langsam zur Seite – als ob Sie über die Schulter blicken wollten. Verharren Sie einige Atemzüge, und drehen Sie dann den Kopf langsam zur anderen Seite.



Lassen Sie aus der geraden Kopfposition heraus das Kinn zur Brust sinken. Von dort aus rollen Sie Ihr linkes Ohr zur linken Schulter. Lassen Sie den Kopf langsam von Schulter zu Schulter pendeln, so oft es Ihnen angenehm ist. Zuletzt heben Sie den Kopf wieder an.

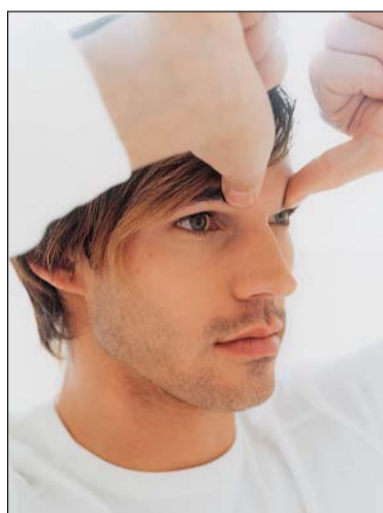


Heben Sie die Schultern und beschreiben Sie mit ihnen einen ausholenden Kreis nach hinten, unten, vorne und oben. Lassen Sie die Schultern mehrere Atemzüge lang kreisen und wechseln Sie dann die Bewegungsrichtung.

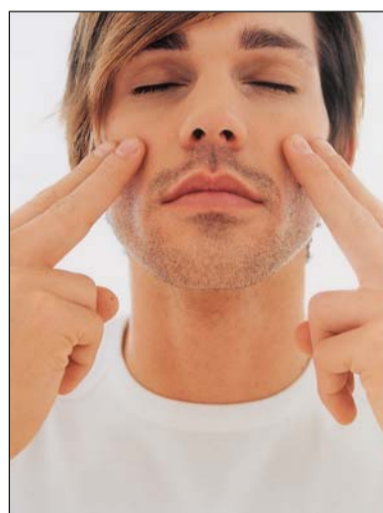


Der Kopf ist aufrecht, die Schultern hängen locker herab. Lassen Sie nun den Kopf, so weit es geht, zur Seite sinken. Bleiben Sie einige Atemzüge in dieser Position, und achten Sie darauf, dass der Oberkörper gerade bleibt. Dann langsam die Seite wechseln.

Wellness fürs Gesicht



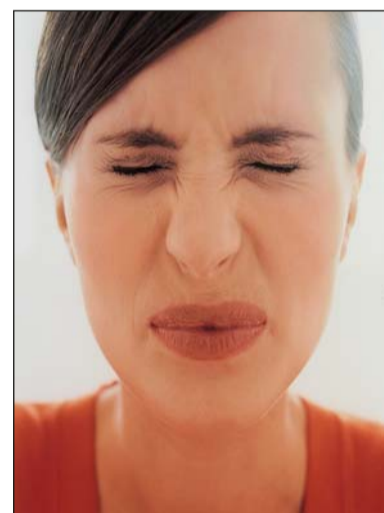
Daumen über der Nasenwurzel an die Augenbrauen legen. Die Punkte mit sanftem Druck und kleinen, kreisenden Bewegungen massieren (ca. 30 Sek.).



Legen Sie Zeige- und Mittelfinger auf die Wangenpunkte und verfahren wie bei der vorigen Abbildung beschrieben.



Die Schläfen werden einige Atemzüge lang mit den Zeige- und Mittelfingern massiert.

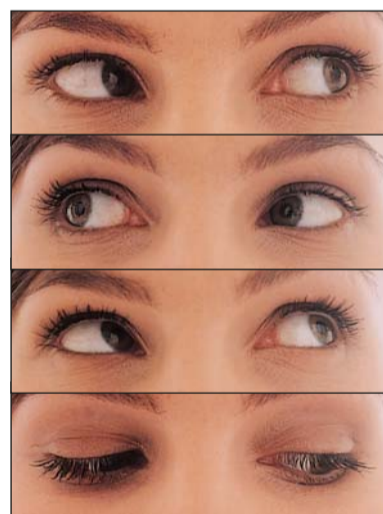


Kneifen Sie für einige Sekunden die Augen zu. Lassen Sie dann locker und spüren der Entspannung nach. Jetzt Nase rümpfen, Spannung halten, lösen. Dann Lippen pressen und entspannen. Schließlich noch mal alles gleichzeitig.

Entspannter sehen mit Augenfitness



Richten Sie Ihren Blick einige Atemzüge lang ohne Bewegung des Kopfs im langsamen Wechsel nach oben und unten. Schließen Sie dann die Augen und spüren der vorangegangenen Bewegung nach.



Wiederholen Sie die Bewegung mit weiteren Blickrichtungen, etwa: rechts/links, schräg rechts oben/schräg links unten. Lassen Sie dann Ihre Augen in beide Richtungen kreisen, gern auch mit geschlossenen Augen.



Stützen Sie die Ellbogen auf den Tisch und wölben Ihre Hände so über die Augen, dass kein Lichtstrahl eindringt (ohne die Augen selbst zu berühren). Schließen Sie nun die Augen und ruhen einige Minuten in der Dunkelheit. Dabei entspannt atmen – und ein wenig träumen ...



10 TIPPS

Mehr Bewegung im Arbeitsalltag!

Langes Sitzen quetscht unsere Bandscheiben, und flaches Atmen drosselt die Sauerstoffzufuhr – der Kreislauf macht schlapp. Das können Sie tun:

1. Öfter mal aufstehen

Ordnen Sie nicht alle Arbeitsmaterialien um sich herum an. Platzieren Sie Gegenstände, die Sie regelmäßig benötigen, ruhig außerhalb Ihrer Reichweite.

2. Hände weg vom Telefon

Verwenden Sie nicht ausschließlich Telefon und E-Mail für Kontakte innerhalb des Hauses. Statten Sie den Kollegen lieber hin und wieder einen kleinen Besuch ab.

3. Telefonieren im Stehen

Hält fit, außerdem ist man im Stehen ein aktiverer und aufmerksamerer Gesprächspartner.

4. Besser denken

Konzeptionelle und strategische Überlegungen kann man wunderbar im Stehen entwickeln. Oder – noch besser – während man im Zimmer auf und ab geht.

5. Steh-Meetings

Kurze Konferenzen lassen sich im Stehen durchführen, was sich im Übrigen auch positiv auf deren Effektivität auswirkt, denn langwierige Monologe funktionieren im Stehen nicht so gut.

6. Falls Sie rauchen

Verlassen Sie zum Rauchen den Arbeitsplatz. Das bringt zusätzliche Bewegung und reduziert die Anzahl der konsumierten Zigaretten. Denn Sie müssen sich zu jeder Zigarette bewusst entschließen.

7. Der Klassiker

Treppensteigen statt Fahrstuhlfahren.

8. Spaziergang

Verlassen Sie in der Mittagspause den Arbeitsplatz für einen leichten, vitaminreichen Snack außer Haus. Für Selbstversorger: Planen Sie einen 15-Minuten-Spaziergang nach dem Essen ein.

9. Rechtzeitig aussteigen

Wenn Sie mit öffentlichen Verkehrsmitteln unterwegs sind: Steigen Sie eine Station früher aus und gehen den Rest der Strecke zu Fuß. Autofahrer: nicht vor der Haustür parken.

10. Trinken

1,5 Liter Flüssigkeit (Mineralwasser und/oder Fruchtsaftschorle) während eines Arbeitstages werden empfohlen. Gesunder Nebeneffekt: Der häufigere Gang zur Toilette bringt Sie in Bewegung.