

Lassen Sie die Hektik hinter sich. Und wenn es nur für wenige Minuten ist. Bringen Sie Ihren Körper und Ihre Gedanken zur Ruhe, träumen Sie – das ist Entspannung pur!

## **Schnelle Entspannung für zwischendurch**

### **1. Der Blick in die Ferne**

Durch die Arbeit am Computer ist der Blick ständig auf den Bildschirm fokussiert. Wenden Sie Ihren **Blick regelmäßig weg vom Bildschirm Richtung Fenster** und suchen Sie sich einen **Punkt in der Ferne**. Was ist das Weitesten, das Sie mit bloßem Auge erkennen können? Wandern Sie mit den Augen den Horizont entlang. Das wirkt beruhigend und entspannt auch die Augen.

### **2. Entspannungsübung „Zwei Minuten“:**

Der Name sagt schon alles: Diese Übung lässt Sie in zwei Minuten „runterkommen“ und bremst den stressigen Gedankenfluss.

- Halten Sie Ihre Hände vor Ihr Gesicht und schließen Sie dann die Augen. Holen Sie eine schöne Erinnerung in Ihre Gedanken. Das können Bilder vom letzten Urlaub oder andere Ereignisse und Erlebnisse sein, die in Ihnen positive Emotionen wecken.
- Atmen Sie dann tief ein, so dass sich der Bauch wölbt (Bauchatmung). Luft anhalten und wieder langsam ausatmen. Machen Sie das Ganze etwa fünf Mal.
- Nachdem Sie nun Ihre Gedanken Richtung „angenehm“ ausgerichtet haben und die Atmung ruhiger geworden ist, ziehen Sie Grimassen hinter Ihren Händen. Durch diese „Gesichtsmuskelübung“ – nichts anderes sind hier die Grimassen – werden durch Stress verspannte Gesichtsmuskelpartien entspannt und diese Lockerung bewirkt auch einen positiven Effekt auf den restlichen Körper.
- Nach einigen Grimassen kneten Sie noch Ihren Nacken kräftig durch. Auch im Nacken nisten sich bei Stress häufig Verspannungen ein.

Diese Entspannungsübung nimmt etwa zwei Minuten in Anspruch, ist effektiv und kann auch in einem stressigen Arbeitstag eingeschoben werden.

### **3. Weg mit dem Stress**

Diese Entspannungsübung geht schnell und ist sehr effektiv.

- Nehmen Sie alle negativen Gefühle, allen Stress und all das, was Sie belastet und schütteln Sie es kräftig aus Ihrem Körper.
- Schütteln Sie jeden Teil Ihres Körpers kräftig durch, bis die Belastungen verschwinden und Sie wieder frisch und entspannt dem Alltag trotzen können.

### **4. Shiatsu to go**

Wenn Sie unterwegs sind und ohnehin kaum Zeit haben, da Ihr Terminplan Sie scheinbar zu jagen scheint, kann Shiatsu to go ein kleiner und schneller Entspannungshelfer sein.

- Legen Sie hierzu Ihren rechten Mittelfinger zwischen Daumen und Zeigefinger der linken Hand (oben Zeigefinger, unten Daumen).
- Die beiden Finger der linken Hand massieren nun den unteren Rand des Mittelfingernagels. Zählen Sie bis 15 und wechseln Sie die Hände.

Führen Sie diese Übung zwei Mal komplett durch.

### **5. Das gekünstelte Lächeln**

In Stresssituationen ist einem nicht zum Lächeln oder gar zum Lachen zumute. Versuchen Sie es trotzdem, nur für sich selber. Auch wenn es nur ein schiefes oder gekünsteltes Lächeln wird.

Denn beim Lächeln kommt es zu einem biologischen Effekt. Dabei drückt der Gesichtsmuskel zwischen Wange und Auge genau auf den Nerv, der unserem Gehirn eine fröhliche Stimmung signalisiert.

Je mehr Sie sich um ein Lächeln bemühen, also je mehr Sie Ihre Mundwinkel hochziehen, desto intensiver ist der Druck auf den Nerv und somit die Wirkung.

## 6. Luft anhalten

Auch diese Übung lässt sich meist problemlos zwischendurch einschieben. Und so geht's:

- ca. 15 Sekunden langsam einatmen, also ein Atemzug,
- 15 Sekunden die Luft anhalten,
- atmen Sie dann langsam etwa 15 Sekunden lang aus.

Das Ganze drei bis vier Mal hintereinander, und Ihre Atmung ist ruhiger und dadurch gewinnen Sie Entspannung.

## 7. Nackenmassage

Bildschirmarbeit führt häufig zu einem **verspannten Nacken**. Gönnen Sie sich zwischendurch eine Nackenmassage.

Gehen Sie dabei am besten so vor:

- Sitzen Sie ganz locker auf Ihrem Stuhl.
- Lassen Sie dann den Kopf entspannt hängen.
- Greifen Sie mit den Händen auf den jeweiligen Schulterbereich.
- Beginnen Sie sanft von den Schultern bis zum Nacken hin zu massieren und zu kneten.
- So lange, wie es Ihnen angenehm ist.
- Dann lassen Sie die Hände hängen.
- Machen Sie zur weiteren Lockerung noch ein paar Kreisbewegungen mit dem Kopf.

Diese Übung regelmäßig angewendet beugt Verspannungen mit allen daraus resultierenden Schmerzen vor.