

# PFLICHT UND KÜR IN EINEM:

## Entspannungs-Pause

Lange To-do-Listen, unzählige E-Mails, kraftraubende Meetings. Augen zu und durch, das kann man machen. Besser: den Kopf zwischendurch freibekommen, Energie tanken und die Muskeln lockern. Mit gezielten Übungen kommt man gut durch anstrengende Tage.

TEXT: Andrea Fallent

Es ist spät. Sehr spät. Zu spät. Schnell noch einen Kaffee trinken. Ohne Frühstück ins Büro. Zwischendurch eine Käsesemmel verschlingen. Zeit sparen. Dranbleiben. Konzentrieren. Der Chef braucht das Protokoll der Sitzung. Nicht irgendwann. Sofort. Na gut. Keine Mittagspause. Weiter geht's. Bis zum Umfallen.

„In der schnellen Arbeitswelt von heute mit ihrem hohen Zeit- und Termindruck, dem schnellen Arbeitstempo, der ständigen Erreichbarkeit und zunehmenden Verantwortung wird das Innehalten immer schwieriger“, erklärt Brigitte Zadrobilek, Stresscoach in Guntramsdorf. „Dazu kommt, dass viele Führungskräfte den gestressten Terminjäger im Nonstop-Modus geben und dabei ihre Vorbildwirkung vergessen. Kein Wunder, wenn die Mitarbeiter diese Einstellung aus Pflichtgefühl heraus kopieren.“ Das bestätigt auch eine Umfrage unter österreichischen Büroangestellten: Nur ein Drittel der Befragten pausiert während der täglichen Arbeit öfter als

zwei Mal. Obwohl die meisten auch davon überzeugt sind, dass Arbeitsunterbrechungen Sinn machen. „In Dienstleistungs-Jobs werden generell weniger und unregelmäßigere Pausen gemacht“, erklärt Zadrobilek die mangelhafte Pausenkultur.

**MUT ZUR AUSZEIT.** Auch wenn man das Gefühl hat, dass die Arbeit gerade kein Ende nimmt, Pausen sollte man keinesfalls ausfallen lassen. Eine kurze Auszeit von fünf bis zehn Minuten alle eineinhalb bis zwei Stunden wäre ideal. Spätestens dann ist unser Akku nämlich leer. „Je herausfordernder die Tätigkeit ist, je mehr Wissensarbeit wir leisten oder je mehr wir uns konzentrieren müssen, desto kürzer kann diese Zeitspanne sein. Dann verspüren wir die geistige Erschöpfung vielleicht schon nach 45 oder 60 Minuten“, sagt der Stresscoach. „Wer dann wieder mit Elan weiterarbeiten möchte, sollte in Mikropausen von einer Minute kurze Ausgleichsübungen einsetzen.“ Diese Übungen können unter-



FOTO: Getty Images

schiedliche Ziele haben: Dampf ablassen, Stress abbauen, Konzentration aufbauen, entspannen oder gelassener werden. „Wer viel sitzt und am Computer arbeitet, braucht zum Beispiel Übungen, um die Augen und die Rückenmuskulatur zu entspannen.“ Menschen, die in der Arbeit viel gehen oder stehen, wie zum Beispiel im Einzelhandel, sollten in der Pause eher sitzen, die Beine hochlagern und die Augen schließen.

„Entspannen am Arbeitsplatz bedeutet abkoppeln, loslösen oder ausgleichen von Situationen und Belastungen, die innere Spannungen erzeugen“, meint Brigitte Zadrobilek. „Das gelingt leider nicht, indem wir einfach nichts tun.“ Entspannung kann man auch nicht erzwingen. Häufig muss sie erst erlernt und dann regelmäßig angewendet werden, damit langfristig der Stresspegel sinkt. Dafür sollte man sich am besten seine eigene Entspannungstechnik zulegen: „Für den einen ist Yoga oder Qigong ideal, während andere mit autogenem Training oder progressiver Muskelentspannung Ruhe finden. Wesentlich ist eigentlich nicht, wie man entspannt, sondern dass man es regelmäßig tut und kleine Relax-Quickies in den Arbeitsalltag einbaut.“

»Was keine  
Pause kennt,  
ist nicht  
dauerhaft.«

Ovid  
Römischer Dichter

### Progressive Muskelrelaxation (PMR).

Das Erfolgsgeheimnis der PMR liegt in ihrer Einfachheit. „Durch das gezielte An- und Entspannen einzelner Muskelpartien wird die danach eintretende Entspannung sehr intensiv wahrgenommen“, erklärt Zadrobilek. Auch die Durchblutung der Muskeln wird angekurbelt: „Es entsteht ein Gefühl von Wärme, Schwere und Entspannung – das mindert Stresssymptome.“ Bei der dazugehörigen Büro-Übung wird die Spannung für zehn Sekunden gehalten, danach zwanzig Sekunden entspannen.

#### Arme und Hände:

Hand, Unterarm und Oberarm gleichzeitig rechts und links. Mit beiden Händen eine Faust machen, Arme abwinkeln und zu den Schultern führen.

#### Gesicht und Schultern:

Alle Muskeln des Gesichts gleichzeitig anspannen zum Beispiel Stirn runzeln, Augen zusammendrücken, Nase rümpfen, Zähne zusammenbeißen, Mundwinkel zurückziehen und die Schultern zu den Ohren hochziehen.

#### Oberkörper:

Brust, Schultern, obere Rückenpartie und Bauchmuskeln. Schultern nach hinten zusammenziehen und Rückenmuskeln anspannen, indem der Rücken leicht hohl gemacht wird. Gleichzeitig die Bauchmuskeln anspannen und hart machen (rausstrecken).

#### Beine und Füße:

Ober- und Unterschenkel, Füße, Gesäß. Die Muskeln beider Beine und Füße anspannen. Fersen auf den Boden drücken und Füße leicht nach innen drehen, Zehen krümmen. Gleichzeitig Gesäßbacken anspannen.

Wer mehr Zeit hat, kann die Übungen ausdehnen oder auch zu Hause in Ruhe durchführen. Und wer sich bei den Übungen lieber etwas sagen lässt, kann sich dazu auch eine CD mit Anleitungen besorgen.

### Yoga am Schreibtisch.

„Ein Gramm Praxis ist besser als eine Tonne Theorie“, besagt ein Yoga-Spruchwort, das sich auch im Bürosessel umsetzen lässt. Wer diese Mini-Übung einmal täglich schafft, hat schon bald keine Nackenschmerzen durch Verspannungen mehr.

#### Arm-Dehnen:

Aufrecht sitzen, Becken leicht nach vorn kippen, Bauchnabel nach innen und oben ziehen. Beim Einatmen Arme gestreckt nach oben ziehen, mit der nächsten Atmung die Dehnung vertiefen. Handflächen aneinanderlegen, mit der nächsten Atmung die Dehnung vertiefen. Mit dem Ausatmen die Arme senken.

#### Variation 1:

Hände locker falten, beim Einatmen Arme nach oben ziehen, Schultern bleiben tief. Mit der Ausatmung Oberkörper zur Seite beugen.

#### Variation 2:

Hinter dem Rücken die gegenüberliegenden Ellenbogen greifen. Beim Einatmen Schultern nach unten ziehen, beim Ausatmen lockern, einatmen, Dehnung vertiefen. Alle Varianten ein- bis dreimal wiederholen.

#### Back-Twist:

Aufrecht sitzen, mit dem Ausatmen nach rechts drehen, die linke Hand außen an den rechten Oberschenkel, die rechte an die Lehne legen. Sanft eindrehen, in der Dehnung dreimal tief atmen. Auf der linken Seite wiederholen.

#### Hip-Opener:

Schuhe ausziehen, aufrecht sitzen, Fußsohlen aneinanderlegen, Knie 30 bis 40 Sekunden nach außen wippen.

#### Power-Core:

Aufrecht sitzen, Becken leicht nach vorne kippen, Bauchnabel nach innen und oben ziehen, Hände auf die Lehne legen. Beine (gewinkelt) leicht anheben, nach hinten lehnen, bis man die Bauchmuskeln spürt. Drei Atemzüge lang halten.

# PROTEINE FÜR DEINEN TAG!



## POWERBAR® NATURAL PROTEIN

- 30% veganes Eiweiß, laktosefrei
- Innovative, knusprige Konsistenz
- Je nach Sorte: Mit natürlichen Zutaten wie Fruchtstückchen, Erdnüssen und Mandeln
- Ohne künstliche Aromen, Farbstoffe oder Konservierungsstoffe\*

Nur in den Filialen mit erweitertem Grundnahrungsmittel-Sortiment und auf [www.meindm.at](http://www.meindm.at) erhältlich.

\*laut Gesetz

# PowerBar®

[www.PowerBar.com](http://www.PowerBar.com)

### Muntermacher für den Kreislauf.

Im Sitzen machen die meisten Muskeln Pause. Vor allem Schreibtischhocker sollten deshalb möglichst viel Bewegung in den Arbeitsalltag einbauen. Gerade bei Stress will der Körper nämlich mit Kampf und Flucht reagieren und nicht am Bürosessel kleben bleiben. „Ein kleiner Spaziergang in der Mittagspause fördert die Durchblutung der Muskeln und des gesamten Organismus, erhöht die Sauerstoffzufuhr im Gehirn und macht uns wieder für die Arbeitsstunden im Büro fit“, so Stresscoach Zadrobilek. Durch die Bewegung werden Stresshormone abgebaut und der Stoffwechsel kommt wieder in Schwung; das trägt wesentlich zu einem höheren Erholungswert der Pause bei. Schon der Spaziergang an der frischen Luft bei leichter körperlicher Belastung steigert die Durchblutung des Gehirns um circa 14 Prozent. Als Alternative sollte man alle 90 Minuten Übungen einbauen, die die großen Muskelgruppen aktivieren und etwa die Stiegen rauf- und runterlaufen, Kniebeugen machen oder mit dem Seil springen.

### Fitness fürs Gehirn.

Die Brainmoves®-Übung „Luftzeichen“ ist ideal als geistiger Frische-Kick für die Mikropause zwischendurch. Zadrobilek: „Sie verbessert die Koordination der rechten und linken Körperseite durch Integration beider Gehirnhälften, fördert Konzentration und kreatives Denken.“ Aufrecht auf einen Stuhl setzen, mit der rechten Hand ein Viereck in die Luft zeichnen, mit der anderen Hand gleichzeitig ein Dreieck. Ein paar mal wiederholen, dann Seiten wechseln. Alternativ kann man die Übung auch mit einem Kreis und einem Kreuz oder Fragezeichen und Rufzeichen probieren. Danach immer wieder die Seiten wechseln.

### Schönfärberei für die Seele.

In den USA haben Malbücher für Erwachsene die Bestseller-Listen erobert. Man malt buddhistische Mandalas oder Märchenbilder aus. Eine auf den ersten Blick eher un-kreative Tätigkeit, die bisher Kindern vorbehalten war. Aber: „Ausmalbücher sind eine Art Entgiftungskur von der digitalen Welt“, erklärt Kunsttherapeutin und Coach Catharine Reichel. „Es geht darum, sich kleine Freiräume im Alltag zu schaffen, die den Stress reduzieren.“ Beim Malen, Kritzeln und Zeichnen entspannt man die linke Gehirnhälfte, die fürs Denken, fürs Lesen und auch fürs Rechnen zuständig und in fast allen Jobs gefordert ist: „Beim Ausmalen hingegen konzentriert man sich allein auf die Tätigkeit und muss nichts leisten.“ Man klinkt sich dabei für eine Weile von der Umwelt aus. Was bei Kindern funktioniert, kommt offensichtlich auch bei Erwachsenen gut an. Reichel rät, sich dafür die Farben der aktuellen Stimmung auszuwählen und sich einfach reinfallen zu lassen. Das Werkzeug dazu: Filzstifte, Buntstifte oder auch Aquarellfarben – um zumindest auf einem Blatt Papier für einige Zeit die Kontrolle abzugeben und das Ergebnis dem Zufall zu überlassen. —

## MIKROPAUSEN

### EIN PAAR SEKUNDEN DURCHATMEN

„Viele legen ohnehin unbewusst Mikropausen ein. Generell sollte man das aber auch ganz bewusst tun“, sagt Stresscoach Brigitte Zadrobilek. Eine ansprechende Arbeitsumgebung mit Pflanzen, Bildern und persönlichen Elementen kann dabei unterstützen – im Gegensatz zu einem nüchternen und unpersönlichen Umfeld. Manchmal bedarf es auch der Überwindung der eigenen Hemmschwelle, sich diese kurzen Auszeiten zu gestatten – insbesondere in Großraumbüros, in denen man sich oft ständig unter Beobachtung fühlt.

### TIPPS

Zehn Übungen von Stresscoach Brigitte Zadrobilek für Mikropausen zwischendurch.

- **ÜBUNG 1:** Mit den Augen in einem Bogen ein paarmal hin- und herschaukeln, die Stirn massieren, die Hände und Arme ausschütteln, Hände reiben, auf die Augen legen und die Dunkelheit wirken lassen.
- **ÜBUNG 2:** Mit den Augen durch den Bildschirm durchschauen (Tunnelblick), danach ein paarmal kräftig blinzeln.
- **ÜBUNG 3:** Das Gesicht mit den Fingern von oben nach unten ausstreichen, Schultern zu den Ohren hochziehen, 10 Sekunden halten und wieder fallen lassen. Die Entspannung 30 Sekunden genießen.
- **ÜBUNG 4:** Mit den Füßen fünfmal nach innen und fünfmal nach außen kreisen.
- **ÜBUNG 5:** Im Stand die Fersen im schnellen Rhythmus vom Boden abheben und pumpen, den Körper durchstrecken – dabei ausgiebig gähnen, sich durch die Haare fahren und die Kopfhaut massieren. Augen schließen und an eine schöne Situation denken.
- **ÜBUNG 6:** Den Kopf senken, das Kinn zum Brustbein führen und den Kopf langsam im Wechsel nach links und rechts rollen.
- **ÜBUNG 7:** Den Nacken mit den Händen ausstreichen, die Schultern hochziehen und fallen lassen.
- **ÜBUNG 8:** Am Bildschirm oder an der Wand einen Punkt fixieren und um diesen herum mit dem Kopf kleine Kreise im und gegen den Uhrzeigersinn machen.
- **ÜBUNG 9:** Ein paarmal durch die Nase ein- und durch den leicht geöffneten Mund langsam ausatmen, dabei die Aufmerksamkeit auf das Ausatmen lenken.
- **ÜBUNG 10:** Mit beiden Händen vom Stuhl abstützen und den Oberkörper strecken. Dabei über eine witzige Situation schmunzeln oder lachen.

Mehr Übungen finden Sie auf:  
[melndm.at/locker-im-buero](http://melndm.at/locker-im-buero)

# SCHLUSS MIT SCHLAPP!

Füllen Sie Ihre Eisendepots auf!



## Florabio®

Eisen trägt bei zur Verringerung von Müdigkeit und Ermüdung



Erhältlich in dm Filialen.

[www.florabio.at](http://www.florabio.at)