

Entspannt im Büro

Kleine Pausen haben große Wirkung. Gleich ausprobieren!

Von Mag. Monika Kotasek-Rissel



Der Urlaub war schön, aber wie immer viel zu kurz? Längst ist auch der Alltag wieder eingezogen und im Büro türmt sich die Arbeit. Pausen zum Verschnaufen und Kraft tanken bleiben da oft auf der Strecke. Wer produktiv arbeiten und seine Leistungsfähigkeit erhalten möchte, kommt jedoch um regelmäßige Auszeiten nicht umhin.

„Unser natürlicher Leistungsrhythmus beträgt maximal 90 Minuten, spätestens dann beginnen Ermüdungserscheinungen – bei hoher geistiger Beanspruchung und Online-Meetings auch schon früher“, betont „Stresscoach“ Mag. Brigitte Zadrobilek (www.stresscoach.at). Spätestens dann sollte man – sobald wie möglich – eine Pause einlegen. Ansonsten läuft man Gefahr, dass die kognitive Leistung rascher sinkt, das Denken zunehmend schwerer fällt und Informationen nicht mehr so gut aufgenommen werden können.

Den inneren „Akku“ wieder aufladen

Mit Bewegung und Entspannung schafft man es, wertvolle Energiereserven wieder aufzufüllen: Dabei helfen etwa Mobilisierungsübungen, Augengymnastik, sogenannte Brainmoves®, Relax-Quickies wie Atemübungen oder ein Miniurlaub mit der Kraft der Gedanken. Solche Energizer fördern das Wohlbefinden, geben Energie (wie der Name schon sagt) und die Arbeit geht uns wieder leichter von der Hand. Das Gehirn erfährt eine niedrigere Taktung, da sich die Gehirnfrequenzen beruhigen. „Wir können danach wieder klarer und positiver denken, uns besser konzentrieren, sind produktiver und aufnahmefähiger“, ist Brigitte Zadrobilek überzeugt. Daher hat sie Ihnen, liebe Leserinnen und Leser, ein kleines Entspannungsprogramm zusammengestellt. Jetzt heißt es nur mehr: Ausprobieren, so oft wie möglich im Arbeitsalltag üben – und die positiven Effekte spüren! ■

Augengymnastik für die Bildschirmpause

Unsere Sehwerkzeuge machen viel mit, wenn wir unter Stress und körperlicher Anspannung arbeiten. Denn dabei starren wir oft stundenlang auf den Bildschirm und blinzeln kaum. Tun Sie Ihren Augen und sich daher zum Beispiel mit folgenden Übungen etwas Gutes:

1. Augenyoga: Richten Sie Ihren Blick – ohne dabei den Kopf zu bewegen – nach oben, unten, rechts, links, rechts oben, rechts unten, links oben und links unten. Schauen Sie danach wieder gerade aus. Einmal wiederholen. Danach die Augen für einen kurzen Moment schließen.

2. Bürofliege: Stellen Sie sich vor, eine Fliege verirrt sich in Ihr Büro. Begleiten Sie diese auf ihrem Weg durch den Raum. Wandern Sie mit Ihrem Blick durch das Zimmer, schauen Sie sich nah gelegene Punkte oder Dinge an, dann wieder weiter entfernte. Verfolgen Sie die schnellen Bewegungen der „Fliege“ und verharren Sie anschließend wieder auf einem Punkt oder bewegen Ihren Blick nur sehr langsam. Beobachten und spüren Sie die Anspannung und Dehnung der Augenmuskeln. Blinzeln Sie ein paar Mal und beenden Sie die Übung mit dem Schließen der Augen für ein paar Sekunden.