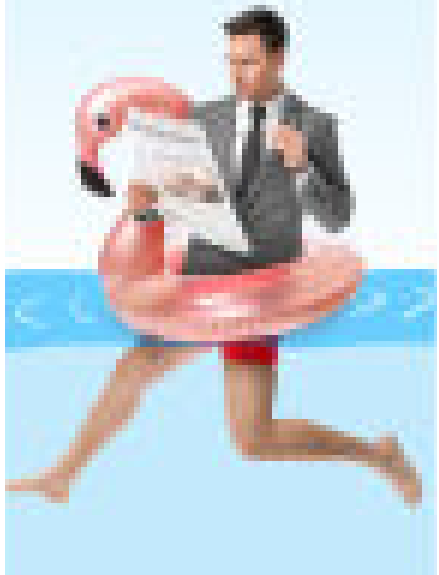


Energie durch Mikropausen tanken



Es gibt zahlreiche Möglichkeiten, Mikropausen von ein paar Sekunden bis ein paar Minuten in den Arbeitstag einzubauen. Dafür hat jeder Zeit – und es bedarf keiner großen Anstrengungen! Hier ein paar Impulse:

- Mit den Augen in einem Bogen ein paar Mal hin- und herschaukeln
- Hände reiben, auf die Augen legen und die Dunkelheit in den Augenhöhlen wirken lassen
- Mit den Augen „durch den Bildschirm schauen“ (Tunnelblick), danach ein paar Mal kräftig blinzeln
- 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
- Mit den Füßen je fünf Mal nach innen und außen kreisen

- Im Stand die Fersen im schnellen Rhythmus vom Boden abheben
- Augen schließen, an eine schöne Erinnerung denken und sich diese in allen Einzelheiten ins Gedächtnis rufen
- Den Kopfsenken, das Kinn zum Brustbein führen und den Kopf langsam im Wechsel nach links und rechts rollen
- Den Nacken mit den Händen sanft ausstreichen
- Auf der Wand einen Punkt fixieren und um diesen herum mit dem Kopf kleine Kreise im und gegen den Uhrzeigersinn beschreiben
- Mit dem Unterkiefer Achterbewegungen machen (wie ein kauendes Kamel)
- Ein paar Mal durch die Nase ein und durch den leicht geöffneten Mund langsam ausatmen
- Mit beiden Händen vom Sessel abstützen und den Oberkörper strecken

Anti-Stress-Quickies und Mobilisierungsübungen

1. Nasenpinsel: Stellen Sie sich vor, an Ihrer Nase wäre ein Pinsel befestigt. Nun kleine Bewegungen in der Luft ausführen – hinauf und hinunter, links und rechts, Kreise, liegende und stehende „Achter“. Oder schreiben Sie Ihren Namen und auch andere Begriffe in die Luft. Dabei ganz bewusst die Auf- und Abbewegungen, Hin- und Herbewegungen des Kopfes und der Nackenmuskulatur wahrnehmen. Das lockert den Nacken.

2. Entspannung für das Gesicht: Spannen Sie die Muskeln im Gesicht gleichzeitig an: Stirn runzeln, Augen zusammenkneifen, Nase rümpfen, Zähne aufeinanderbeißen, Mundwinkel zurückziehen. Spannung 5–7 Sekunden halten, dabei regelmäßig weiteratmen. Danach die Anspannung lösen und die Entspannung für 20–30 Sekunden bewusst wahrnehmen. Wiederholen.

3. Anti-Stress-Quickie: Fäuste ballen, Arme abwinkeln, Fäuste zu den Schultern führen, Schultern zu den Ohren heben, Gesichtsmuskel anspannen (als ob Sie in eine saure Zitrone beißen würden). Diese Spannung 10 Sekunden halten, danach loslassen. Die Entspannung für mindestens 30 Sekunden wahrnehmen und mit geschlossenen Augen genießen.

4. Pharao: Arme vor dem Brustkorb überkreuzen und dann den Brustkorb in kleinen Bewegungen nach links und rechts drehen.

5. Strickleiter: Aufrechter Oberkörper. Hände Richtung Decke strecken. Abwechselnd mit der linken und rechten Hand nach oben greifen und immer „größer werden“, als ob Sie auf einer Strickleiter hinaufsteigen würden, um das schönste Obst zu pflücken.



Die beiden Bücher „Gehirntraining“ und „Urlaubsfeeling im Büro“ (beide von B. Zadrobilek) sind im Buchhandel und online erhältlich.

Brainmoves®: Die besten fresh ups fürs Gehirn

Sie fühlen sich müde, die Arbeit fällt immer schwerer. Dann bringen Sie Ihre „grauen Zellen“ wieder gezielt in Schwung. Los geht's:

- 1. Luftzeichen:** Zeichnen Sie 10 Mal mit der rechten Hand ein Viereck in die Luft und gleichzeitig mit der linken Hand ein Dreieck – dann wechseln Sie die Seiten.
- 2. Daumenspiel:** Machen Sie mit beiden Händen gleichzeitig eine Faust, wobei in der linken der Daumen versteckt wird. Rechts den Daumen hingegen wegstrecken. Hände wieder öffnen, Finger spreizen. Dann umgekehrt ausführen. Ein paar Mal hin- und herwechseln.
- 3. Brain-Walk:** Gehen Sie am Stand, die Arme schwingen dabei mit. Nun machen Sie mit den Armen doppelt so schnelle Bewegungen, während die Beine in normalem Tempo weitermarschieren.

4. Fingeryoga: Führen Sie die Fingerspitzen der linken Hand in folgender Reihenfolge zusammen: kleiner Finger mit Daumen – Ringfinger mit Daumen – Mittelfinger mit Daumen – Zeigefinger mit Daumen und das Ganze wieder retour. Die Finger der rechten Hand führen Sie wie folgt zusammen: Zeigefinger mit Daumen – Mittelfinger mit Daumen – Ringfinger mit Daumen, kleiner Finger mit Daumen und wieder retour. Jetzt bewegen Sie die Finger in der vorgegebenen Reihenfolge gleichzeitig links und rechts.

5. Schuhplattler: Heben Sie im Stehen abwechselnd acht Mal das linke und rechte Knie hoch, während Ihre Hände das gegenüberliegende Knie berühren. Danach acht Mal linkes und rechtes Bein hinter dem Körper abwinkeln und mit der gegenüberliegenden Hand die Ferse berühren. Beginnen Sie wieder von



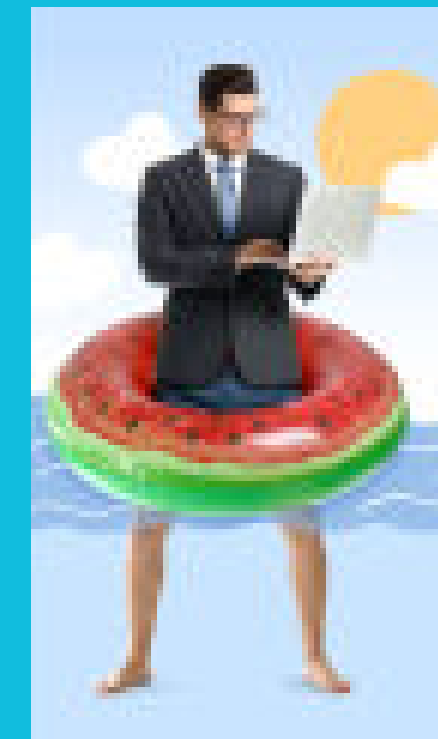
vorne und verkürzen Sie die Frequenz für ein paar Durchgänge auf vier Mal und danach auf zwei Mal.

Entschleunigen mit Atemübungen

1. Wechselatmung: Halten Sie Ihr rechtes Nasenloch zu und atmen Sie durch das linke ein. Lassen Sie los und halten Sie beim Ausatmen nun das linke Nasenloch zu. Dreimal wiederholen. Danach wechseln Sie die Seiten: Atmen Sie durch das Nasenloch ein, durch das Sie vorher ausgeatmet haben etc.

2. Pusteblyume: Tief durch die Nase ein- und mit geöffnetem Mund langsam ausatmen, als ob Sie einen blühenden Löwenzahn wegblasen würden.

3. Holzhacker-Atmung: Im Stehen mit beiden Armen von oben nach unten schwingen – ähnlich wie beim Holzhacken. Beim Hochheben der Arme einatmen und beim Hinunterschwingen kräftig ausatmen.



Mentale Entspannung

1. Kurzurlaub mit der Kraft der Gedanken: Schließen Sie Ihre Augen und denken Sie einige Minuten an einen intensiven, positiven, freudvollen oder schönen Augenblick, den Sie etwa im Urlaub erlebt haben (Sonnenuntergang, Strand, Bergausblick, Hängematte etc.).

2. Moments of excellence: Halten Sie inne und denken Sie an etwas, das Ihnen heute schon gut gelungen ist, auf das Sie stolz bzw. worüber Sie dankbar oder glücklich sind.

3. Moment der Freude: Denken Sie an ein Ereignis, auf das Sie sich heute freuen. Spüren Sie diesen Moment im Hier und Jetzt, auch wenn er erst später stattfinden wird.