1 INTENSIVER, SCHÖNER AUGENBLICK

Setzen Sie sich aufrecht auf einen Stuhl. Der Rücken ruht bequem an der Lehne. Lenken Sie zuerst Ihre Aufmerksamkeit auf Ihre **Atmung** und atmen Sie bewusst regelmäßig ein und aus. Denken Sie nun an einen **intensiven positiven oder schönen Augenblick**, den Sie erlebt haben: z. B. ein Sonnenuntergang am Strand, ein Naturereignis, eine schöne Szene mit einem lieben Menschen. Halten Sie diesen Fokus ein paar Minuten lang, während Sie sich weiter entspannen. Danach strecken, rekeln und dehnen Sie sich. Atmen Sie dabei ein paar Mal tief ein und aus.

7 TIMEOUTS Pausen zwischendurch wirken wie ein Miniurlaub und helfen beim Konservieren des „Urlaubsfeelings“

2 STRESS NICHT ENTSTEHEN LASSEN

Massieren Sie mit Zeige- und Mittelfinger der linken Hand sanft, aber spürbar Ihren linken Stirnbeinhöcker, mit Zeige- und Mittelfingern der rechten Hand den rechten Höcker. Die Stirnbeinhöcker liegen circa zwei Fingerbreit über dem höchsten Punkt der Augenbrauen. Sie gelten als Stressreduzierungspunkte. Durch diese Übung wird die **Durchblutung im vorderen Hirnbereich verbessert**, der für gezieltes, bewusstes Handeln zuständig ist. Das Halten der Stirnbeinhöcker beruhigt in stressigen Augenblicken und stimmt uns wieder positiv.

3 KRAFT-KICK DURCH POWERPOSEN

Üben Sie eine Powerpose zwischendurch im Büro und die Aufgaben gehen Ihnen leichter von der Hand. Power-Posen machen gesund, attraktiv und erfolgreich.
Wonder Woman oder Super Man: Stellen Sie sich aufrecht hin, die Wirbelsäule ist durchgestreckt, die Brust nach vorne. Die Beine sind schulterbreit auseinander. Stemmen Sie Ihre Arme in die Hüften. Richten Sie Ihren Blick nach vorne und lächeln Sie.

4 DEN GEIST STÄNDIG STÄRKEN

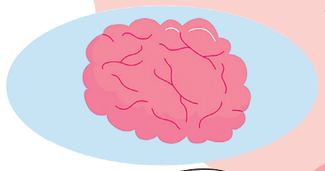
Stoppen Sie negative Gedanken, wie beispielsweise „Das schaff ich nicht“ oder „So ein Chaos!“, mit positiven, ermunternden Selbstinstruktionen wie z. B. „Eines nach dem anderen“, **„Ich schaffe das“**, **„Ich kann das“**. Lenken Sie Ihre Wahrnehmung auf positive Ereignisse und schöne Erinnerungen, auf Ihre Erfolge, Ihre **„Moments of Excellence“**. Wechseln Sie bei negativen Erlebnissen die Perspektive: Was ist das Gute daran? Was ist mein Nutzen? Lenken Sie Ihre Aufmerksamkeit auf das, was Sie direkt beeinflussen können, und stellen Sie sich die Frage: Wo ist mein Handlungsspielraum?

5 LUFTBILDER MIT DEN HÄNDEN ZEICHNEN:

Zeichnen Sie mit der einen Hand ein Viereck in die Luft. Mit der anderen Hand malen Sie gleichzeitig ein Dreieck. Achten Sie darauf, dass beide Seiten simultan arbeiten und nicht nacheinander. Zeichnen Sie die Figuren ein paar Mal. Wechseln Sie dann die Seiten. Varianten: Malen Sie links einen Kreis und rechts ein Kreuz oder ein Fragezeichen und ein Ausrufezeichen.

6 DEN KOPF HALTEN UND ENTSPANNEN

Denkblockaden lösen: Legen Sie die rechte Hand auf Ihre Stirn und die linke Hand auf Ihren Hinterkopf. Dadurch verbessert sich die Durchblutung im vorderen Hirnbereich, der für gezieltes, bewusstes Handeln zuständig ist. Halten Sie Ihren Kopf so für eine Weile, während Sie ruhig und tief atmen. Diese Übung wirkt beruhigend und löst emotionalen Stress und Denkblockaden.



RATGEBER
„Urlaubsfeeling im Büro“ von Mag. Brigitte Zadrobilek, MBA. Erschienen im Haufe Verlag um 20,60 Euro

7 NEGATIVES AUSATMEN – POSITIVES EINATMEN

Schließen Sie Ihre Augen und lenken Sie Ihre Aufmerksamkeit auf Ihren Atem.
Ausatmen: Mit jedem Ausatmen geben Sie alles Störende an das Außen ab. Mit jedem Ausatmen atmen Sie die Last des Tages aus. Mit dem Ausatmen strömen alle negativen Gefühle aus Ihnen hinaus: aller Ärger, alle Anspannung, alle Sorgen und alles das, was Sie momentan sonst noch belastet. Mit jedem Atemzug befreien Sie sich mehr und mehr.
Einatmen: Mit jedem Einatmen füllt sich Ihr Körper mit Energie. Mit jeder Einatmung nehmen Sie das Gefühl von Ruhe und Frieden auf. Sie atmen alles Positive ein: Zuversicht, Gelassenheit, innere Ruhe und Zufriedenheit. Mit jedem Atemzug werden Sie stärker und ruhiger.