



Entspannungs- und Achtsamkeitsübungen

Mal eben schnell dem Alltagsstress entfliehen: Wer braucht das nicht? Jeder Tag bringt neue Herausforderungen mit sich. Umso wichtiger sind Pausen für Ihr Wohlbefinden. Aber einfach mal abschalten und die innere Ruhe zu finden, ist gar nicht mal so einfach.

Die Kunst des Entspannens ist ein Teil der Kunst des Arbeitens. Mit diesen Übungen können Sie Ihrem Körper und der Seele etwas Gutes tun.

Machen Sie mal Pause!

Stress und Schmerz haben im Gehirn ähnliche Verarbeitungswege, weshalb Entspannung so wichtig ist. Nehmen Sie sich im Alltag regelmäßig Zeit für sich selbst und versuchen Sie mit folgenden Kurzentspannungsübungen in ein seelisches und körperliches Gleichgewicht zu kommen:

- Atmen Sie bewusst, mehrmals und konzentriert tief in den Bauch ein und wieder aus. Schließen Sie dabei Ihre Augen, um besser abschalten zu können.
- Progressive Muskelentspannung: Versuchen Sie all Ihre Muskeln für fünf Sekunden gleichzeitig anzuspannen und danach wieder zu entspannen. Genießen Sie danach das durch den Körper fließende Gefühl von Lockerung und Entspannung.
- Auch die Augen dürfen mal Pause machen: Legen Sie Ihre Hände sanft auf Ihre geschlossenen Augen und schauen Sie abwechselnd nach oben und unten, nach rechts und nach links. Halten Sie zum Schluss die geschlossenen Augen einen Moment ganz ruhig.
- Taiji und Qigong: Dabei kann durch langsame und bewusste Bewegungen in Verbindung mit einer konzentrierten Atmung Körper und Geist in Einklang gebracht werden. Versuchen Sie es mal!
- Einfach den Stress abschütteln – wortwörtlich. Schütteln Sie Ihre Hände, Arme, Kopf und Füße hintereinander kräftig aus. Dabei werden die Muskeln Ihres Körpers ausgiebig gelockert. Sie werden merken, dass Sie sich gleich viel besser fühlen.
- Achtsamkeitsübungen: Konzentrieren Sie sich einmal ganz bewusst auf Ihre Umgebung. Beobachten Sie dazu neutral, ohne etwas zu bewerten, zum Beispiel eine Biene, die von Blüte zu Blüte fliegt. Oder schließen Sie die Augen, wenn Sie einen Tee oder Kaffee trinken und nehmen Sie die Wärme des Bechers in Ihren Händen bewusst wahr.



EINE MINUTE ZEITLUPE

Wenn Sie spüren, dass Sie angespannt, hektisch oder aufgeregt sind, machen Sie für die nächsten 60 Sekunden mal alles in Zeitlupe.

Das bewusste Herunterschrauben aller Aktivitäten kann Ihr Gedankenkarussell stoppen und mehr Ruhe in Ihr Gemüt bringen.

Nehmen Sie sich generell im Alltag nicht zu viel vor. To-Do-Listen können dabei helfen, den Tag zu strukturieren, um Stress zu vermeiden. Und wie heißt es so schön: Meistens hat das beste Mittel gegen Stress vier Buchstaben: Nein.

TIPP:

Nehmen Sie an einem Yoga- oder Meditationskurs teil. Dort können Sie mal komplett abschalten. Wenn Sie sich lieber bewegen, sind Joggen oder Wandern und die Natur genießen eine gute Möglichkeit. Mit Freunden macht das natürlich gleich noch mehr Spaß!