

# Stressfrei durch den Arbeitstag

## Weitere Tipps

Infos und Übungen finden Sie unter: [vigo.de/achtsamkeit](https://vigo.de/achtsamkeit)



### Nutzen Sie den Arbeitsweg

Entspannt auf dem Weg zur Arbeit: Brechen Sie rechtzeitig auf, um nicht durch einen Stau oder eine ausgefallene Bahn schon vor dem Arbeitsbeginn unter Druck zu geraten. Nutzen Sie Ihre Wegstrecke für eine kleine Bewegungseinheit: Nehmen Sie das Fahrrad oder gehen Sie ein Stück zu Fuß. Tanken Sie frische Luft und nehmen Sie unterwegs Sonne, Wind und Vogelgezwitscher bewusst wahr.

### Runterkommen am Arbeitsplatz

5 Minuten gegen Stress im Job: Atmen Sie ruhig ein und aus. Spannen Sie nach und nach Ihre Muskeln an und starten Sie mit den Füßen. Halten Sie die Anspannung für 5 Sekunden, dann 30 Sekunden entspannen. Genauso verfahren Sie nun nacheinander mit der unteren und oberen Beinmuskulatur, dem Bauch, der Rumpfmuskulatur, den Armen sowie dem Gesicht.



### Achtsam pausieren

AOK-Tipps für mehr Achtsamkeit zum Hören gibt es auch auf Spotify: Unter dem Motto „Stress lass nach“ zeigt der Autor, Podcaster und Rapper Curse, wie sich Konflikte lösen lassen oder der Ausstieg aus dem Gedankenkarussell gelingen kann. Jetzt Reinhören:



### Feierabendritual

Beim Abschalten vom Job hilft ein Feierabendritual. Genießen Sie einen Tee aus Melisse, Hopfen oder Passionsblume. Die Inhaltsstoffe haben eine beruhigende Wirkung. Oder lassen Sie ein Stück Schokolade mit hohem Kakaoanteil auf der Zunge zergehen. Auch ein Spaziergang an der frischen Luft oder ein Lavendelbad mit ätherischem Öl entspannt.

### Frischekick zwischendurch

Wenn die Konzentration nachzulassen droht, hilft ein kleiner Trick: Halten Sie Ihre Ohren mit Daumen und Zeigefinger fest und massieren Sie 30 Sekunden mit kreisenden Bewegungen von oben nach unten. Danach massieren Sie nochmals 30 Sekunden und kreisen mit den Fingern in die andere Richtung.

