gesundes
unternehmen aktiv!

AOK Die Gesundheitskasse. BAYERN

Stressfrei
durch den Arbeitstag*

1

Start in den Tag
Gegen Stress und Müdigkeit: auf einer weichen Unterlage auf dem Rücken liegend die Beine mit angewinkelten Knien anheben. Nun mit beiden Händen die Außenseiten Ihrer Füße (oder die Oberschenkel nahe der Kniekehlen) anfassen und 1 Minute lang locker hin und her schaukeln. Atmen Sie dabei 10 - 15 Mal tief ein und aus und genießen die Ruhe.

2

Halten Sie inne
Bevor Sie sich auf den Weg zur Arbeit machen: 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.

3

Entspannt am Arbeitsplatz
5 Minuten gegen Stress im Job:
Atmen Sie während der Übungen ruhig ein und aus. Halten Sie die Anspannung jeweils 5 Sekunden und entspannen Sie anschließend etwa 20 bis 30 Sekunden. Wiederholen Sie die folgenden Übungen 2 - 3 Mal.
Arme: Ballen Sie beide Hände zu Fäusten, winkeln Sie die Ellenbogen an und spannen Sie die Oberarmmuskulatur an.
Beine: Ziehen Sie die Fußspitzen nach oben und drücken Sie die Fersen in den Boden. Spannen Sie dabei die Bein- und Gesäßmuskulatur an.

Richtig pausieren
Zur Pause gehört neben Ernährung und Bewegung auch Entspannung. Schütteln Sie den Stress ab, indem Sie sich gerade hinstellen und den ganzen Körper 1 Minute lang ausgiebig ausschütteln. Danach schließen Sie die Augen und atmen bewusst 10 - 15 Mal tief in den Bauch ein und aus.

4

5

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.

Profitieren Sie vom kostenlosen AOK-Programm „Stress im Griff" mit dem Stress-Test „Arbeitsplatz Spezial", um künftig die Arbeit gelassener in Angriff zu nehmen.
Weitere Informationen: www.stress-im-griff.de

* Sollten Sie körperliche Beschwerden oder Schmerzen haben, konsultieren Sie vor Durchführung der Übungen eine Ärztin oder einen Arzt.