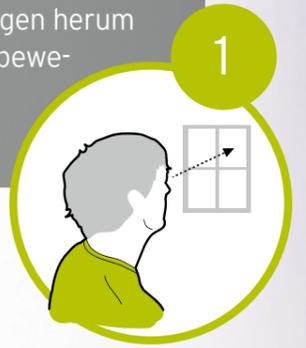


Stressfrei durch den Arbeitstag

Entspannung für die Augen

Blicken Sie zwischendurch immer mal wieder in die Ferne - so kann sich das Auge neu einstellen. Auch Augen kreisen, zuzneifen oder gähnen hilft Ihnen dabei, alle Gesichtsmuskeln und auch die Muskeln der Augen bzw. um die Augen herum zu entspannen. Atmen Sie bewusst tief ein und bewegen Sie auch Schultern, Kopf und Nacken zwischendurch zur Lockerung.



2



Nutzen Sie Gelegenheiten zum Innehalten

Achtsam im Augenblick: Schließen Sie wenn möglich die Augen. Wenden Sie Ihre Aufmerksamkeit bewusst den Geräuschen um Sie herum zu und versuchen Sie zuzuhören, ohne zu bewerten, was Sie hören. Versuchen Sie, möglichst fünf Minuten dabeizubleiben. Wenn sich andere Gedanken einstellen, kehren Sie wieder mit Ihrer Aufmerksamkeit zu den Geräuschen um Sie herum zurück.

3



Entspannt am Arbeitsplatz

5 Minuten gegen Stress im Job: Atmen Sie ruhig ein und aus. Fangen Sie in den Füßen an, alle Muskeln anzuspannen. Die Anspannung für 5 Sekunden halten, dann 30 Sekunden entspannen. Das Gleiche machen Sie nun nacheinander mit der unteren und oberen Beinmuskulatur, dem Bauch, der Rumpfmuskulatur, den Armen sowie dem Gesicht.

Richtig pausieren

Wer lange stehen oder sitzen muss, dem tut eine kleine Pause gut. Kurzes Abschalten in Verbindung mit Bewegung bringen zusätzlichen Sauerstoff ins Gehirn. Das erhöht die Leistungsfähigkeit. Wissenschaftlich erwiesen: Mehrere kleine Pausen wirken besser als wenige lange.

4



5



Feierabendritual

Ein Feierabendritual erleichtert das Abschalten und kann den Übergang zwischen Arbeit und Regeneration begleiten. Beim Ritual sind Ihrer Fantasie keine Grenzen gesetzt. Lassen Sie dabei die Gedanken an die Arbeit bewusst hinter sich - genau wie Sie sich auf dem Heimweg auch räumlich entfernen. Auch bewusste Bewegung hilft dem Körper, Stress abzubauen.