

Stressfrei durch den Arbeitstag

Start in den Tag

Gegen Stress und Müdigkeit: auf dem Rücken liegend die Beine mit angewinkelten Knien anheben. Nun mit beiden Händen die Außenseiten Ihrer Füße anfassen und 1 Minute lang locker hin und her schaukeln. Atmen Sie dabei 10 – 15 Mal tief ein und genießen Sie die Ruhe.

1



2



Nutzen Sie den Arbeitsweg

Auf dem Weg zur Arbeit einfach entspannen: 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 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

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 – 20 Mal tief in den Bauch ein.

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.