




Kategorie

# Entspannungs- übungen





## Entspannungsübungen

Hohe Arbeitsanforderungen, Zeitdruck, aber auch individuelle Voraussetzungen eines jeden Einzelnen können sehr belastend sein. Ein offener Umgang mit der eigenen psychischen oder psychosozialen Situation befreit und ist ein wichtiger Baustein eines wertschöpfenden Miteinanders. Entspannungsübungen helfen, neue Kraft für die alltäglichen Herausforderungen zu mobilisieren.



Hinweis

# Entspannungs- übungen





## Hinweis

Wenn die Übungen anfangs nicht funktionieren, weil z. B. andere Gedanken dazwischenkommen, nicht entmutigen lassen! Einfach später wiederholen und dranbleiben. Es gilt: Übung macht den Meister! Ablenkende Gedanken vertreibt man am besten, indem man sich voll und ganz auf die Übung konzentriert. Eine Hilfestellung könnte auch sein, sich vorzustellen, die ablenkenden Gedanken in Wolken zu packen und vorbeiziehen zu lassen. Es kann passieren, dass die Übung nicht den gewünschten Effekt hat. Das darf auch sein und ist in Ordnung.



## Nr. 48

## Nackenroller mit Tennisball

# Nackenroller mit Tennisball

## Wirkung

Entspannung der Schulter- und Nackenmuskulatur

## Material

Tennisball

## Ausgangsposition

Aufrechter Sitz oder hüftbreiter Stand

## Ausführung

Rollen Sie den Ball in kreisenden Bewegungen mit Druck langsam von der Schulter zum Nacken bis zum Ohr und wieder zurück.



## Nr. 49

### Fußroller mit Tennisball

# Fußroller mit Tennisball

## Wirkung

Stimulierung/Aktivierung der Fußfaszien

## Material

Tennisball

## Ausgangsposition

Stellen Sie sich barfuß seitlich an eine Wand. Stützen Sie sich mit dem Arm, der zur Wand gerichtet ist, an der Wand ab. Hand und Schulter sind dabei auf derselben Höhe. Der Ellenbogen ist leicht gebeugt. Legen Sie einen Tennisball unter den Vorderfuß des von der Wand weiter entfernten Fußes.

## Ausführung

Rollen Sie den Ball unter dem Fuß langsam nach vorne (Vorderfuß), dann nach hinten (Ferse) und wieder zurück, immer mit Druck.





## Nr. 50

### Mittlerer Rücken mit Tennisball

# Mittlerer Rücken mit Tennisball

## Wirkung

Entspannung der Brustwirbelsäule

## Material

Zwei Tennisbälle

## Ausgangsposition

Legen Sie sich auf den Rücken. Die Beine sind angestellt. Zwei Tennisbälle werden rechts und links unter den Schulterblättern platziert.

## Ausführung

Führen Sie nun die Arme gestreckt nach oben und legen Sie die Arme, wenn möglich, auf dem Boden ab. Diese Position halten.

## Variation

Die Übung wird intensiver, wenn Sie Ihre Beine ausstrecken.



## Nr. 51

Positive Gefühle  
herbeiführen

# Positive Gefühle herbeiführen

## Wirkung

Entspannung

## Ausgangsposition

Verschaffen Sie sich Ruhe im Büro, z. B. mit einem Schild an der Bürotür: „Bitte nicht stören. Bin in wenigen Minuten wieder erreichbar.“ Setzen Sie sich anschließend bequem hin und schließen Sie die Augen.

## Ausführung

Denken Sie schlicht und einfach an etwas Schönes und Angenehmes: Erlebnisse, Eindrücke, positive Gefühle.



## Nr. 52

### Zur Ruhe kommen

# Zur Ruhe kommen

## Wirkung

Entspannung und Erhöhung der Konzentrationsfähigkeit

## Ausgangsposition

Verschaffen Sie sich Ruhe im Büro, z. B. mit einem Schild an der Bürotür: „Bitte nicht stören. Bin in wenigen Minuten wieder erreichbar.“

Setzen sie sich bequem hin und schließen Sie die Augen.

## Ausführung

Achten Sie auf Geräusche der Umgebung und nehmen Sie diese bewusst wahr. Gedanken, die kommen, packen Sie in Ihrer Vorstellung in Wolken und lassen diese vorbeiziehen. Am Ende öffnen Sie die Augen, strecken die Arme nach vorne und ballen die Hände ein paarmal zu Fäusten, um Sie zu aktivieren.



## Nr. 53

Innehalten  
und atmen

# Innehalten und atmen

## Wirkung

Entspannung und Erhöhung der Konzentrationsfähigkeit

## Ausgangsposition

Verschaffen Sie sich Ruhe im Büro, z. B. mit einem Schild an der Bürotür: „Bitte nicht stören. Bin in wenigen Minuten wieder erreichbar.“  
Setzen sie sich bequem hin und schließen Sie die Augen.

## Ausführung

Achten Sie ganz bewusst auf die eigene Atmung. Atmen Sie ruhig ein und aus. Wenn Sie möchten, zählen Sie bei jedem Atemzug mit. Also einatmen – 1, ausatmen – 2, einatmen – 3 usw.  
Versuchen Sie mindestens bis 10 zu zählen. Falls Sie merken, dass Sie müde werden, atmen Sie ganz tief ein und aus und ballen Sie Ihre Hände zu Fäusten. Dies machen Sie auch zum Abschluss der Übung, um wieder aktiviert und frisch zu sein. Dann öffnen Sie die Augen.  
Sie können auch aufstehen und sich ein wenig dehnen und strecken.





# Nr. 54

## Kurzurlaub

# Kurzurlaub

## Wirkung

Entspannung und Reduktion von negativen Gefühlen

## Ausgangsposition

Verschaffen Sie sich Ruhe im Büro. Zum Beispiel mit einem Schild an der Bürotür: „Bitte nicht stören. Bin in wenigen Minuten wieder erreichbar.“ Setzen Sie sich anschließend bequem hin und schließen Sie die Augen.

## Ausführung

Stellen Sie sich einen Ort vor, an dem Sie sich sicher und wohl fühlen. Dieser persönliche Ort kann eine Landschaft sein, z. B. Strand, Meer, Fluss, Wiese, Berge, Baum etc. oder auch ein Raum, eine Terrasse, ein Garten. Wichtig ist, dass Sie sich den Ort vor Ihrem inneren Auge genau ausmalen. Setzen oder legen Sie sich an diesem Ort in Ihrer Vorstellung bequem hin. Achten Sie auf alle möglichen Eindrücke der Umgebung – angenehme Geräusche (z. B. Meeresrauschen), Gerüche (z. B. Gras), Farben, Gefühle der Dinge, die Sie berühren können (z. B. Sand) oder den Geschmack auf der Zunge. In Ihrer Vorstellung gibt es keine Grenzen. Verweilen Sie für eine kurze Zeit in dieser Umgebung. Zum Ende der Übung atmen Sie tief ein und aus und öffnen die Augen. Wiederholen Sie die Übung ein anderes Mal, indem Sie immer wieder an denselben schönen Ort gehen.



## Nr. 55

## Lächeln

# Lächeln

## Wirkung

Entspannung und positive Gefühle

## Ausgangsposition

Wie es passt.

## Ausführung

Lächeln Sie! Lassen Sie die Lippen locker und ziehen Sie die Mundwinkel nach oben. Und das gleich noch einmal. Dies sorgt dafür, dass unsere Gesichtsmuskulatur arbeitet und unserem Gehirn das Signal sendet, positive Gefühle herbeizurufen.

Ganz einfach mit großer Wirkung – probieren Sie es aus!



Ergänzung

Progressiv  
entspannen





## Ergänzung

Die nächsten Übungen können, wie auf den einzelnen Seiten beschrieben, einzeln durchgeführt werden. Wenn aber mehr Zeit ist – z. B. in der Pause oder nach Feierabend – können sie auch zusammenhängend erfolgen. Über alle Übungen hinweg (von Kopf bis Fuß) können die Augen geschlossen bleiben. Am Ende der letzten Übung werden die Hände zu Fäusten geballt, Sie atmen tief ein und aus und öffnen anschließend die Augen.



## Nr. 56

Progressiv  
entspannen: Kopf,  
Schulter und Nacken

# Progressiv entspannen: Kopf, Schulter, Nacken

## Wirkung

Entspannung der Nackenmuskulatur und Erhöhung der Konzentrationsfähigkeit

## Ausgangsposition

Verschaffen Sie sich Ruhe im Büro, z. B. mit einem Schild an der Bürotür: „Bitte nicht stören. Bin in wenigen Minuten wieder erreichbar.“ Setzen Sie sich anschließend bequem aufrecht hin, halten Sie den Kopf gerade und schließen Sie die Augen.

## Ausführung

Ziehen Sie Ihre Schultern ganz weit nach oben, drücken Sie Ihren Kopf nach hinten und halten Sie ihn weiterhin gerade. Spüren Sie die Anspannung, atmen Sie dabei ruhig weiter und zählen Sie bis 5. Beim letzten Ausatmen lassen Sie Kopf und Schulter tief fallen und spüren die Entspannung. Dabei zählen Sie bis 10. Das Ganze können Sie zwei- bis dreimal wiederholen. Zum Abschluss ballen Sie Ihre Hände ein paarmal zu Fäusten, atmen tief durch und öffnen anschließend die Augen.





## Nr. 57

Progressiv  
entspannen: Arme

# Progressiv entspannen: Arme

## Wirkung

Entspannung der Arme, Erhöhung der Konzentrationsfähigkeit

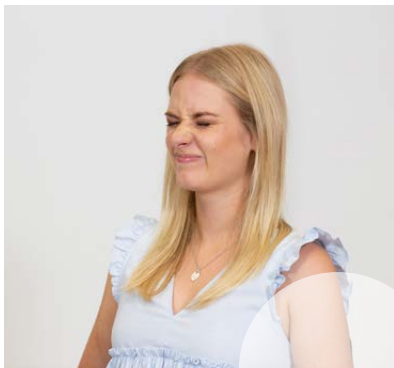
## Ausgangsposition

Verschaffen Sie sich Ruhe im Büro, z. B. mit einem Schild an der Bürotür: „Bitte nicht stören. Bin in wenigen Minuten wieder erreichbar.“ Setzen Sie sich anschließend bequem aufrecht hin, halten Sie den Kopf gerade und schließen Sie die Augen.

## Ausführung

Strecken Sie die Arme nach vorne, spüren Sie die Anspannung, atmen Sie dabei ruhig weiter und zählen Sie bis 5. Beim letzten Ausatmen lassen Sie die Arme wieder locker fallen und spüren die Entspannung. Dabei zählen Sie bis 10. Das Ganze können Sie zwei- bis dreimal wiederholen. Zum Abschluss ballen Sie Ihre Hände ein paarmal zu Fäusten, atmen tief durch und öffnen anschließend die Augen.

# Entspannungsübungen



## Nr. 58

### Progressiv entspannen: Gesicht

# Progressiv entspannen: Gesicht

## Wirkung

Entspannung der Gesichtsmuskulatur und Erhöhung der Konzentrationsfähigkeit

## Ausgangsposition

Verschaffen Sie sich Ruhe im Büro, z. B. mit einem Schild an der Bürotür: „Bitte nicht stören. Bin in wenigen Minuten wieder erreichbar.“ Setzen Sie sich anschließend bequem und aufrecht hin, halten Sie den Kopf gerade und schließen Sie die Augen.

## Ausführung

Ziehen Sie die Mundwinkel nach außen, rümpfen Sie die Nase und runzeln Sie die Stirn – so, als würden Sie eine Grimasse ziehen. Spüren Sie die Anspannung im Gesicht, atmen Sie dabei ruhig weiter und zählen Sie bis 5 (wichtig: nicht länger anspannen!). Beim letzten Ausatmen lockern Sie Ihre Mundwinkel, Nase und Stirn wieder und spüren die Entspannung. Dabei zählen Sie bis 10. Das Ganze können Sie zwei- bis dreimal wiederholen. Zum Abschluss ballen Sie Ihre Hände ein paar mal zu Fäusten, atmen tief durch und öffnen anschließend die Augen.



## Nr. 59

## Progressiv entspannen: Rücken

# Progressiv entspannen: Rücken

## Wirkung

Entspannung der Rückenmuskulatur und Erhöhung der Konzentrationsfähigkeit

## Ausgangsposition

Verschaffen Sie sich Ruhe im Büro, z. B. mit einem Schild an der Bürotür: „Bitte nicht stören. Bin in wenigen Minuten wieder erreichbar.“ Setzen Sie sich anschließend bequem und aufrecht hin, halten Sie den Kopf gerade und schließen Sie die Augen.

## Ausführung

Ziehen Sie Ihre Schulterblätter nach hinten zusammen. Spüren Sie die Anspannung im Rücken, atmen Sie dabei ruhig weiter und zählen bis 5. Beim letzten Ausatmen lassen Sie Ihre Schulterblätter wieder locker. Spüren Sie die Entspannung und zählen Sie bis 10. Das Ganze können Sie zwei- bis dreimal wiederholen. Zum Abschluss ballen Sie Ihre Hände ein paarmal zu Fäusten, atmen tief durch und öffnen anschließend die Augen.



## Nr. 60

Progressiv  
entspannen: Bauch

# Progressiv entspannen: Bauch

## Wirkung

Entspannung der Bauchmuskulatur und Erhöhung der Konzentrationsfähigkeit

## Ausgangsposition

Verschaffen Sie sich Ruhe im Büro, z. B. mit einem Schild an der Bürotür: „Bitte nicht stören. Bin in wenigen Minuten wieder erreichbar.“ Setzen Sie sich anschließend bequem und aufrecht hin, halten Sie den Kopf gerade und schließen Sie die Augen.

## Ausführung

Drücken Sie den Bauch heraus und spannen Sie ihn an. Spüren Sie die Anspannung im Bauch, atmen Sie dabei ruhig weiter und zählen Sie bis 5. Beim letzten Ausatmen lassen Sie Ihren Bauch wieder locker. Spüren Sie die Entspannung und zählen Sie bis 10. Das Ganze können Sie zwei- bis dreimal wiederholen. Zum Abschluss ballen Sie Ihre Hände ein paarmal zu Fäusten, atmen tief durch und öffnen anschließend die Augen.





## Nr. 61

Progressiv  
entspannen: Gesäß  
und Oberschenkel

# Progressiv entspannen: Gesäß, Oberschenkel

## Wirkung

Entspannung der Gesäß- und Beinmuskulatur und Erhöhung der Konzentrationsfähigkeit

## Ausgangsposition

Verschaffen Sie sich Ruhe im Büro, z. B. mit einem Schild an der Bürotür: „Bitte nicht stören. Bin in wenigen Minuten wieder erreichbar.“ Setzen Sie sich anschließend bequem aufrecht hin, halten Sie den Kopf gerade und schließen Sie die Augen.

## Ausführung

Spannen Sie die Gesäßmuskeln an, indem Sie diese zusammenziehen. Spüren Sie die Anspannung im Gesäß und in den Oberschenkeln, atmen Sie dabei ruhig weiter und zählen Sie bis 5. Beim letzten Ausatmen lassen Sie Ihre Gesäßmuskeln wieder ganz locker. Spüren Sie die Entspannung und zählen Sie bis 10. Das Ganze können Sie zwei- bis dreimal wiederholen. Zum Abschluss ballen Sie Ihre Hände ein paar mal zu Fäusten, atmen tief durch und öffnen anschließend wieder die Augen.



## Nr. 62

### Progressiv entspannen: Unter- schenkel und Füße

## Progressiv entspannen: Unterschenkel, Füße

### Wirkung

Entspannung der Beinmuskulatur und Erhöhung der Konzentrationsfähigkeit

### Ausgangsposition

Verschaffen Sie sich Ruhe im Büro, z. B. mit einem Schild an der Bürotür: „Bitte nicht stören. Bin in wenigen Minuten wieder erreichbar.“ Setzen Sie sich anschließend bequem und aufrecht hin, halten Sie den Kopf gerade und schließen Sie die Augen.

### Ausführung

Ziehen Sie Ihre Füße bzw. Zehen nach oben und spüren Sie die Anspannung in den Unterschenkeln. Atmen Sie ruhig weiter und zählen Sie bis 5. Beim letzten Ausatmen lassen Sie Ihre Füße wieder ganz locker. Spüren Sie die Entspannung und zählen bis 10. Das Ganze können Sie zwei- bis dreimal wiederholen. Zum Abschluss ballen Sie Ihre Hände ein paarmal zu Fäusten, atmen tief durch und öffnen anschließend die Augen.