



# Bewegung to go

Fit in allen Lebenslagen



## Für wen?

Unser Angebot richtet sich an alle Menschen, die dort, wo sie leben, lernen und arbeiten, aktiv eine gesundheitsförderliche Präventionskultur gestalten und leben wollen.

## Was?

Diese Karten beinhalten Ausgleichsübungen, Entspannungsübungen, Aktiv-Workouts und WIR-Übungen.

## Warum?

*Ausgleichsübungen* bringen Sie in Balance, z. B. wenn die immer gleichen Bewegungsabläufe zu einseitigen Belastungen führen.

*Entspannungsübungen* helfen Ihnen, Stress abzubauen und neue Kraft für die Herausforderungen im Arbeitsalltag zu tanken.

Ein einfaches, schnell durchzuführendes *Aktiv-Workout* macht den Kopf frei, wenn die Belastungen der Arbeit und des Alltags zu viel werden.

*WIR-Übungen* verbessern das soziale Klima und stärken das Gemeinschaftsgefühl im Team.



Kategorie

# Ausgleichs- übungen

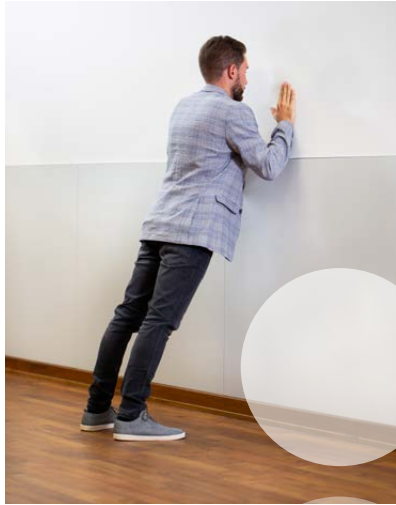




## Ausgleichsübungen

Langes Sitzen oder ständiges Stehen und immer gleiche Bewegungsabläufe belasten den Menschen und bringen ihn aus dem Gleichgewicht. Unachtsamkeit, ja sogar Schmerzen und Verspannungen können die Folge sein. Einfache, schnell durchzuführende Übungen sorgen für Ausgleich und schaffen wieder neues Wohlbefinden, fördern die Konzentration, bauen Stress ab und stärken den gesamten Bewegungsapparat.

# Ausgleichsübungen



Nr. 01

Wand-Drücker

# Wand-Drücker

## Wirkung

Kräftigung der Brustmuskulatur

## Ausgangsposition

Stellen Sie sich mit hüftbreitem Stand etwas weiter als eine Armlänge entfernt vor eine Wand.

## Ausführung

Legen Sie die Hände etwa schulterbreit auseinander an die Wand, Fingerspitzen nach oben. Beugen Sie die Arme, bis Ihr Kopf fast die Wand berührt. Dabei neigt sich der Oberkörper nach vorne und Ihre Fersen heben sich leicht. Halten Sie den Rücken gerade, spannen Sie den Bauch an und halten Sie den Kopf in Verlängerung zur Wirbelsäule. Drücken Sie sich anschließend wieder von der Wand weg und lösen Sie die Hände, sodass Sie wieder in der Ausgangsposition stehen.

## Variation

Je weiter Ihre Füße von der Wand entfernt sind, desto schwieriger wird die Übung.

# Ausgleichsübungen



Nr. 02

Wand-Steher

# Wand-Steher

## Wirkung

Dehnung der Hüftmuskulatur, Entlastung der Lendenwirbelsäule

## Ausgangsposition

Stellen Sie sich mit hüftbreitem Stand und geradem Rücken angelehnt an eine Wand. Sie spüren die Auflage von Hinterkopf, Schulterblättern und Lendenwirbelsäule.

## Ausführung

Ziehen Sie ein Knie mit beiden Händen so weit wie möglich zum Bauch. Dabei bleibt das Standbein gestreckt. Kopf und Rücken bleiben in Kontakt zur Wand.



# Ausgleichsübungen



## Nr. 03

## Wand-Schieber

# Wand-Schieber

## Wirkung

Dehnung der Schulter- und Brustmuskulatur

## Ausgangsposition

Stellen Sie sich in Schrittstellung seitlich an einen Türrahmen oder Wandvorsprung, wobei das Bein nahe der Wand vorne steht. Winkeln Sie den Arm, der zur Wand gerichtet ist, an und platzieren Sie den Unterarm und die Handfläche an der Wand. Ellenbogen und Schultern sind auf derselben Höhe.

## Ausführung

Verlagern Sie Ihr Gewicht langsam nach vorn, bis Sie ein leichtes Ziehen spüren. Halten Sie die Dehnung, bevor Sie die Seite wechseln.

# Ausgleichsübungen



## Nr. 04

## Wand-Anbeter

# Wand-Anbeter

## Wirkung

Stärkung der Unterarm-, Rumpf- und Beinmuskulatur, Förderung der Oberkörperaufrichtung

## Ausgangsposition

Stellen Sie sich mit hüftbreitem Stand und etwa einen Schritt entfernt an eine Wand. Lehnen Sie sich mit dem Rücken an. Dabei sind die Kniegelenke leicht gebeugt, die Arme hängen entspannt herab. Sie spüren die Auflage von Hinterkopf, Schulterblättern und Lendenwirbelsäule an der Wand.

## Ausführung

Heben Sie Ihre Arme auf Brusthöhe an. Drücken Sie Ihre Handinnenflächen (Fingerspitzen nach oben) gegeneinander. Halten Sie die Druckspannung zwischen den Händen. Bewegen Sie Ihre Arme vom Brustbein weg und wieder heran sowie nach links und rechts. Die Schultern sind während der Übung nach unten geschoben, die Arme befinden sich auf Brusthöhe. Kopf und Rücken bleiben fest mit der Wand verbunden.

# Ausgleichsübungen



## Nr. 05

## Balance an der Wand

# Balance an der Wand

## Wirkung

Stärkung der Unterarm-, Rumpf- und Beinmuskulatur, Förderung der Oberkörperaufrichtung

## Ausgangsposition

Stellen Sie sich hüftbreit mit etwa einem Schritt Abstand mit dem Rücken zur Wand. Die Knie sind leicht gebeugt, die Arme hängen entspannt herab. Mit den Händen an der Wand stabilisieren Sie Ihre Position.

## Ausführung

Heben Sie ein Bein so weit wie möglich vom Boden langsam ab, indem Sie den Fuß von der Ferse über die Fußspitze aufrollen. Halten Sie den Ein-Bein-Stand, bevor Sie das Bein abstellen und die Seite wechseln. Dabei bleiben Kopf und Rücken fest mit der Wand verbunden.

# Ausgleichsübungen



Nr. 06

Wand-Dreher

# Wand-Dreher

## Wirkung

Mobilisation der Brustwirbelsäule

## Ausgangsposition

Stellen Sie sich mit hüftbreitem Stand seitlich an eine Wand, wobei Schulter und Hüfte Kontakt mit der Wand haben. Heben Sie beide Arme auf Schulterhöhe gestreckt an.

## Ausführung

Bewegen Sie den von der Wand entfernten Arm zur anderen Seite. Dabei drehen Sie den Oberkörper mit der Ausatmung und versuchen, mit der Handaußenseite die Wand zu berühren. Wichtig ist, dass die Hüfte nicht den Kontakt zur Wand verliert. Halten Sie die Position, bevor Sie mit der Einatmung in die Ausgangsposition zurückgehen und die Seite wechseln.



# Ausgleichsübungen



## Nr. 07

## Stehaufmännchen

# Stehaufmännchen

## Wirkung

Kräftigung der Beinmuskulatur

## Ausgangsposition

Setzen Sie sich mit geradem Rücken und hüftbreiter Fußstellung auf die Vorderkante eines Stuhls. Legen Sie Ihre Arme überkreuzt auf der Brust ab.

## Ausführung

Stehen Sie nun nur mit der Kraft aus Ihren Beinen auf. Halten Sie dabei einen geraden Rücken. Setzen Sie sich anschließend langsam hin, indem Sie sich aus den Beinen heraus absenken. Der Rücken bleibt gerade, das Gesäß schiebt sich in Richtung des Stuhls.



## Nr. 08

## Stuhl-Verwringung

# Stuhl-Verwirrung

## Wirkung

Mobilisation der Brustwirbelsäule

## Ausgangsposition

Setzen Sie sich mit geradem Rücken und hüftbreiter Fußstellung auf die Vorderkante eines Bürostuhls. Legen Sie das linke Bein über das rechte.

## Ausführung

Drehen Sie Ihren Oberkörper so weit wie möglich langsam nach links. Sie können die Oberkörperdrehung unterstützen, indem Sie sich mit dem linken Arm an der Armlehne festhalten und mit dem rechten Arm das linke Bein leicht nach hinten drücken. Dabei bleibt der Rücken aufrecht. Halten Sie die Position, bevor Sie die Seite wechseln.



## Nr. 09

## Tisch-Drucker

# Tisch-Drücker

## Wirkung

Kräftigung der Bauchmuskulatur

## Ausgangsposition

Setzen Sie sich mit geradem Rücken und hüftbreiter Fußstellung auf die Vorderkante eines Bürostuhls. Legen Sie die Hände flach auf den Tisch.

## Ausführung

Drücken Sie die Handflächen in die Tischplatte und heben Sie beide Füße ca. 10 Zentimeter vom Boden ab. Dabei bleibt der Rücken gerade, die Schultern werden nach unten gezogen.



## Nr. 10

## Tisch-Lieger

# Tisch-Lieger

## Wirkung

Dehnung der Schulter- und Nackenmuskulatur

## Ausgangsposition

Setzen Sie sich mit geradem Rücken und hüftbreiter Fußstellung auf die Vorderkante eines Bürostuhls. Der Bürostuhl ist vom Tisch weggeschoben. Legen Sie Ihre Arme gestreckt und parallel auf den Tisch.

## Ausführung

Beugen Sie Ihren Oberkörper gerade nach vorne in Richtung Tisch und stützen Sie den Kopf zwischen Ihre Oberarme. Spannen Sie die Arme fest an und halten Sie die Dehnung, bevor Sie zurück in die Ausgangsposition gehen.





## Nr. 11

## Nacken-Dehner

# Nacken-Dehner

## Wirkung

Dehnung der Schulter- und Nackenmuskulatur

## Ausgangsposition

Setzen Sie sich mit geradem Rücken und hüftbreiter Fußstellung auf die Vorderkante eines Bürostuhls. Halten Sie sich mit der linken Hand an der Stuhlkante fest und umfassen Sie mit der rechten Hand Ihre linke Schläfe.

## Ausführung

Neigen Sie Ihren Kopf langsam nach rechts. Drücken Sie anschließend den Kopf gegen Ihre rechte Hand und ziehen Sie dabei die linke Schulter zum Boden. Halten Sie die Dehnung, bevor Sie zurück in die Ausgangsposition gehen.



## Nr. 12

## Waden-Dehner

# Waden-Dehner

## Wirkung

Dehnung der Wadenmuskulatur

## Ausgangsposition

Setzen Sie sich mit geradem Rücken auf die Vorderkante eines Stuhls. Das linke Bein wird angewinkelt, sodass die Fußsohle den Boden berührt. Das rechte Bein wird so nach vorne gestreckt, dass nur die Ferse aufgestellt ist.

## Ausführung

Ziehen Sie die rechten Zehenspitzen zum Körper heran und heben Sie das rechte Bein leicht vom Boden ab. Dabei bleibt der Rücken gerade. Halten Sie die Dehnung, bevor Sie das Bein absetzen und die Seite wechseln.



## Nr. 13

## Bein-Dehner

# Bein-Dehner

## Wirkung

Dehnung der rückseitigen Oberschenkelmuskulatur

## Ausgangsposition

Setzen Sie sich mit geradem Rücken auf die Vorderkante eines Stuhls. Das linke Bein wird angewinkelt, sodass die Fußsohle den Boden berührt. Das rechte Bein wird nach vorne gestreckt, sodass nur die Ferse aufgestellt ist.

## Ausführung

Ziehen Sie die rechten Zehenspitzen zum Körper heran. Neigen Sie Ihren geraden Oberkörper so weit nach vorne, bis Sie eine Dehnung der Oberschenkelrückseite spüren. Dabei bleibt der Rücken gerade. Halten Sie die Dehnung, bevor Sie zurück in die Ausgangsposition gehen und die Seite wechseln.



## Nr. 14

## Treppen- Leistendehner

# Treppen-Leistendehner

## Wirkung

Dehnung der hinteren Leiste

## Ausgangsposition

Stellen Sie sich in Schrittstellung auf eine Treppe, sodass eine Treppenstufe zwischen den Füßen frei ist.

## Ausführung

Verlagern Sie Ihr Körpergewicht langsam nach vorne, bis Sie eine Dehnung in der hinteren Leiste spüren, indem Sie das vordere Bein beugen und das hintere strecken. Dabei bleibt der Rücken gerade. Halten Sie die Dehnung, bevor Sie zurück in die Ausgangsposition gehen und die Seite wechseln.





## Nr. 15

### Treppen – Nimm zwei

# Treppen – Nimm zwei

## Wirkung

Kräftigung der Gesäß- und Oberschenkelmuskulatur

## Ausgangsposition

Stellen Sie sich in Schrittstellung auf eine Treppe, sodass eine Treppenstufe zwischen den Füßen frei ist.

## Ausführung

Gehen Sie die Treppe hoch, indem Sie nur jede zweite Treppenstufe nehmen. Versuchen Sie, nach und nach das Tempo zu steigern. Achten Sie dabei auf das aktive Abdrücken des Fußes und den Armeinsatz.

# Ausgleichsübungen



## Nr. 16

## Treppen- Wadendehner

# Treppen-Wadendehner

## Wirkung

Dehnung der Wadenmuskulatur und der Achillessehne

## Ausgangsposition

Stellen Sie sich aufrecht mit beiden Vorderfüßen auf die Kante einer Treppenstufe und halten Sie sich am Treppengeländer fest.

## Ausführung

Senken Sie Ihre Fersen so weit wie möglich langsam nach unten, bis Sie eine Dehnung in der Wade spüren. Dabei bleibt der Rücken gerade. Halten Sie die Dehnung, bevor Sie zurück in die Ausgangsposition gehen.

## Variation

Absolvieren Sie diese Übung einbeinig, um die Dehnung zu erhöhen.



Kategorie

# Aktiv- Workout





## Aktiv-Workout

Gesundheit und Sicherheit sind wichtige Voraussetzungen, um gute Arbeit leisten zu können. In unserer schnelllebigen Gesellschaft kommen diese leider oft zu kurz. Falsche Ernährung, zu wenig Bewegung oder auch schlechte Arbeitsbedingungen sind wesentliche Belastungen. Gute Arbeitsbedingungen schaffen eine stabile Basis. Auf ausreichende Ruhephasen sollte geachtet werden. Ein kurzer Spaziergang oder ein paar einfache Workouts – und der Kopf ist wieder frei.



# Nr. 17

## Fitnessball- Fußheber

# Fitnessball-Fußheber

## Wirkung

Schulung des Gleichgewichts

## Ausgangsposition

Setzen Sie sich auf einen Fitnessball, dabei befinden sich Ihre Füße auf dem Boden. Die Arme sind auf Schulterhöhe seitlich ausgestreckt, die Schultern werden nach unten gezogen. Der Rücken ist gerade.

## Ausführung

Rücken Sie mit dem Gesäß etwas nach hinten, sodass nur noch die Fußspitzen den Boden berühren. Lehnen Sie den gestreckten Oberkörper etwas nach hinten und heben Sie im Wechsel einen Fuß vom Boden an. Währenddessen bleibt der Rücken gerade und die Arme auf Schulterhöhe.





# Nr. 18

## Fitnessball- Klappmesser

# Fitnessball-Klappmesser

## Wirkung

Ganzkörperkräftigung

## Ausgangsposition

Legen Sie sich flach auf den Rücken, strecken Sie die Arme hinter dem Kopf ganz aus und halten Sie einen Fitnessball zwischen den Händen fest. Die Beine sind ebenfalls komplett gestreckt.

## Ausführung

Heben Sie Ihren Oberkörper und Ihre Arme, die den Fitnessball halten, an. Versuchen Sie, den Fitnessball mit den Beinen zu greifen, indem Sie gleichzeitig den Unterkörper anheben. Nur Ihr Gesäß liegt auf dem Boden. Kehren Sie nach der Übergabe zurück in die Ausgangsposition. Achten Sie darauf, dass die Beine gestreckt bleiben und der Kopf in Verlängerung zur Wirbelsäule bleibt (das Kinn nicht auf die Brust ziehen).

## Variation

Beugen Sie die Beine, um die Intensität zu verringern.



# Nr. 19

## Fitnessball- Flieger

# Fitnessball-Flieger

## Wirkung

Kräftigung der Rückenmuskulatur

## Ausgangsposition

Legen Sie sich mit dem Bauch auf einen Fitnessball, die Handflächen berühren den Boden. Strecken Sie Ihre Beine hüftbreit aus. Die Fußspitzen berühren den Boden.

## Ausführung

Strecken Sie Ihren Rücken, sodass nur noch die Fingerspitzen den Boden berühren. Heben Sie einen Arm und das gegengleiche Bein langsam an. Halten Sie die Position, dabei ist das Gewicht gleichmäßig auf die Finger- und Zehenspitzen verteilt. Der Fitnessball bleibt während der Übung ruhig.



# Nr. 20

## Fitnessball- Beckenheber

# Fitnessball-Beckenheber

## Wirkung

Kräftigung der Rumpfmuskulatur

## Ausgangsposition

Legen Sie sich mit den Schultern auf den Fitnessball. Die Füße stehen auf dem Boden, das Gesäß ist vom Boden abgehoben. Legen Sie den Kopf auf dem Fitnessball ab.

## Ausführung

Heben und senken Sie das Becken. Achten Sie darauf, dass die Gesäßmuskulatur angespannt ist und Sie nicht ins Hohlkreuz kommen.



# Nr. 21

## Fitnessball- Ballroller

# Fitnessball-Ballroller

## Wirkung

Kräftigung der Bauchmuskulatur

## Ausgangsposition

Knien Sie sich hüftbreit vor den Fitnessball. Legen Sie Ihre Unterarme auf den Fitnessball.

## Ausführung

Rollen Sie nun mit dem Ball nach vorne und gehen Sie mit dem Oberkörper mit, sodass das gesamte Körpergewicht auf den Ball verlagert wird. Achten Sie dabei darauf, dass Ihr Rücken gerade bleibt und dass Ihr Gesäß angespannt ist. Die Position der Knie ändert sich nicht.





Nr. 22

Fitnessband-  
Beinstrecker

# Fitnessband-Beinstrecker

## Wirkung

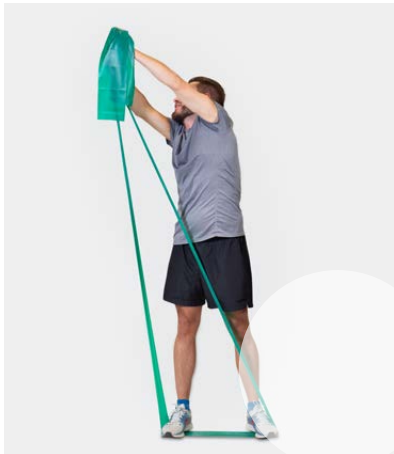
Kräftigung der Rücken- und der hinteren Oberschenkelmuskulatur

## Ausgangsposition

Gehen Sie in den Vierfüßlerstand. Setzen Sie dazu Ihre Arme schulterbreit und Ihre Knie hüftbreit auf dem Boden ab. Achten Sie darauf, dass Ihr Rücken gerade ist. Das Fitnessband ist um den linken Fuß gewickelt, und die beiden Enden sind fest mit den Händen umfasst. Ihr Blick ist Richtung Boden gerichtet.

## Ausführung

Strecken Sie Ihr linkes Bein langsam nach hinten, bis Ihr Oberkörper und das ausgestreckte Bein eine gerade Linie bilden. Halten Sie diese Position einen Moment und senken Sie dann das Bein langsam wieder ab, bis es fast den Boden berührt. Nun wiederholen Sie die Hebebewegung. Achten Sie darauf, dass Ihr Rücken gerade bleibt und das Becken parallel zum Boden steht.



# Nr. 23

## Fitnessband- Körperstrecker

# Fitnessband-Körperstrecker

## Wirkung

Kräftigung der seitlichen Rumpfmuskulatur

## Ausgangsposition

Stellen Sie sich hüftbreit auf das Fitnessband und halten Sie mit beiden Händen die Enden des Bandes fest. Beugen Sie die Knie, bis Ihre Hände auf Höhe des linken Knies sind.

## Ausführung

Bewegen Sie nun Ihre gestreckten Arme nach rechts oben. Strecken Sie gleichzeitig auch Ihre Beine. Anschließend gehen Sie zurück in die Ausgangsposition. Der Blick folgt Ihren Händen.



# Nr. 24

## Fitnessband- Kniebeuge mit Armstreckung

# Fitnessband-Kniebeuge mit Armstreckung

## Wirkung

Kräftigung der Gesäß- und Beinmuskulatur sowie der Rücken- und der Schultermuskulatur

## Ausgangsposition

Stehen Sie etwa hüftbreit mittig auf dem Fitnessband und umfassen Sie die Enden des Bandes mit beiden Händen. Ihr Körper ist aufrecht, Ihr Oberkörper befindet sich in einem leichten Hohlkreuz.

## Ausführung

Gehen Sie in die Hocke, bis sich Ihre Oberschenkel in etwa parallel zum Boden befinden. Strecken Sie gleichzeitig mit der Abwärtsbewegung Ihre Arme in Schulterhöhe aus. Nun richten Sie sich wieder auf. Achten Sie darauf, dass Ihre Knie nicht über die Fußspitzen ragen (als würden Sie auf einem Stuhl sitzen), Ihre Fersen stets den Boden berühren und dass Ihr Oberkörper aufrecht bleibt.



Nr. 25

Fitnessband-  
Strecke

# Fitnessband-Strecker

## Wirkung

Kräftigung der Oberschenkel-, Schulter- und Bauchmuskulatur

## Ausgangsposition

Legen Sie sich flach auf den Rücken und heben Sie Ihre angewinkelten Beine vom Boden ab. Das Fitnessband ist um beide Füße gelegt. Halten Sie das Fitnessband mit angehobenen Armen – etwa auf Brusthöhe – auf Spannung.

## Ausführung

Strecken Sie Ihre Beine durch. Ziehen Sie gleichzeitig die Hände über den Kopf. Kopf und Oberkörper bleiben flach auf dem Boden. Gehen Sie anschließend wieder in die Ausgangsposition zurück. Halten Sie während der gesamten Übung das Band auf Spannung. Achten Sie darauf, dass Sie nicht ins Hohlkreuz gehen. Der untere Rücken sollte stets Kontakt mit dem Boden haben.





# Nr. 26

## Fitnessband- Beinheber

# Fitnessband-Beinheber

## Wirkung

Kräftigung der äußeren Oberschenkelmuskulatur

## Ausgangsposition

Legen Sie sich seitlich auf den Boden. Dabei liegt ein Arm unter Ihrem Kopf. Das Fitnessband ist um Ihre Füße gelegt. Fixieren Sie mit der oberen (freien) Hand das leicht gespannte Band vor dem Körper auf dem Boden.

## Ausführung

Heben Sie das obere Bein langsam an. Lassen Sie das Bein dabei gestreckt. Führen Sie es anschließend langsam zurück in die Ausgangsposition, ohne es abzulegen. Ihr Bauch ist dabei angespannt und Ihr Rücken gerade.



Nr. 27

Beckenlift

# Beckenlift

## Wirkung

Kräftigung der Lendenwirbelsäule, der hinteren Oberschenkelmuskulatur und des Gesäßes

## Ausgangsposition

Sie liegen in Rückenlage, Ihre Beine sind angewinkelt. Ihre Füße stehen hüftbreit auseinander. Ihre Arme legen Sie nah am Körper ab.

## Ausführung

Rollen Sie Ihr Becken langsam, Wirbel für Wirbel, nach oben. Oberkörper, Rücken, Gesäß und Oberschenkel sollen eine Linie bilden. Halten Sie diese Position. Anschließend kehren Sie in die Ausgangsposition zurück. Senken Sie dabei Ihr Becken kontrolliert und langsam ab. Kopf, Schultern und Füße bleiben am Boden. Achten Sie darauf, dass Ihr Rücken gerade bleibt, um ein Hohlkreuz zu vermeiden.

## Variation

Die Übung wird intensiver, indem Sie abwechselnd ein Bein vom Boden abheben, wenn das Becken aufgerollt bzw. gehoben ist. Der Oberkörper bleibt währenddessen ruhig.



# Nr. 28

## Oberkörper- Dreher

# Oberkörper-Dreher

## Wirkung

Kräftigung der seitlichen Bauchmuskulatur

## Ausgangsposition

Setzen Sie sich auf den Boden und stellen Sie Ihre Füße hüftbreit auf. Ihre Beine sind gebeugt, die Fersen stehen auf dem Boden. Der Oberkörper ist gerade und leicht nach hinten gebeugt. Ihre Arme sind nah am Körper, die Hände sind vor der Brust gefaltet.

## Ausführung

Drehen Sie Ihren Oberkörper zunächst nach links, bis sich Ihre Arme beim Ausatmen parallel zum Boden befinden. Der Blick geht mit nach links. Halten Sie die Position für eine Sekunde. Kehren Sie beim Ausatmen in die Ausgangsposition zurück. Wechseln Sie nun die Seite. Achten Sie stets darauf, dass Ihr Rücken gerade bleibt.

## Variation

Um die Übung intensiver zu gestalten, strecken Sie Ihre Arme senkrecht auf Schulterhöhe aus.



Nr. 29

Unterarmliegendestütz

# Unterarmliegendestütz

## Wirkung

Ganzkörperkräftigung

## Ausgangsposition

Gehen Sie in die Bauchlage. Die Unterarme werden schulterbreit und parallel zum Körper aufgelegt. Die Ellenbogen befinden sich auf Schulterhöhe, die Füße werden hüftbreit aufgestellt.

## Ausführung

Heben Sie Ihren Körper an. Spannen Sie Ihren Bauch an und heben Sie die Hüfte, bis sich Ihr Körper von Kopf bis zu den Füßen in einer Linie befindet. Achten Sie auf einen geraden Rücken.

## Variation

Die Übung wird intensiver, wenn Sie mit Ihren Knien immer wieder kurz den Boden berühren, ohne sie abzusetzen.





Nr. 30

Seitliches  
Beinheben

# Seitliches Beinheben

## Wirkung

Kräftigung der Bein- und Gesäßmuskulatur

## Ausgangsposition

Legen Sie sich in Seitenlage, dabei liegt ein Arm ausgestreckt unter dem Kopf. Der andere Arm kann auf dem Bauch abgelegt werden. Die Beine sind in einem 90-Grad-Winkel abgelegt.

## Ausführung

Spannen Sie die Bauch- und Gesäßmuskeln an und heben Sie das obere Bein (etwa um 45 Grad) an. Versuchen Sie, den Rumpf stabil zu halten.



Nr. 31

Händeklopfer

# Händeklopfer

## Wirkung

Ganzkörperkräftigung

## Ausgangsposition

Gehen Sie in die Liegestützposition. Die Hände sind schulterbreit positioniert.

## Ausführung

Klopfen Sie abwechselnd die linke und die rechte Hand gegen die gegenüberliegende Schulter. Halten Sie den gesamten Körper bei der Ausführung möglichst ruhig, ziehen Sie den Bauchnabel nach innen und halten Sie den Rücken gerade, ohne ins Hohlkreuz zu fallen.

## Variation

Die Übung wird leichter, wenn Sie Ihren gegenüberliegenden Handrücken berühren.



# Nr. 32

## Laufen ohne Schnaufen

## Laufen ohne Schnaufen

In erster Linie sollte das Laufen Spaß machen.

Wer regelmäßig läuft, verbessert nicht nur seine Kondition und Ausdauer, sondern trainiert auch das Herz-Kreislauf-System. Laufen eignet sich für nahezu jeden. Damit Sie dauerhaft Spaß am Laufen haben, ist es wichtig, sich mit den richtigen Bewegungsabläufen auseinanderzusetzen.

Auf Folgendes sollten Sie beim Laufen achten:

- Atmung
- Kopfhaltung
- Oberkörper
- Arme
- Hüfte
- Schrittlänge
- Beine
- Aufsetzen des Fußes



# Nr. 33

## Laufprogramm für Einsteigerinnen und Einsteiger

# Laufprogramm für Einsteiger\*innen

## 15-Wochenprogramm

Wochen	1. Trainingseinheit	2. Trainingseinheit
1. Woche	30 Sekunden Laufen	1 Minute Laufen
	1 Minute Gehen	2 Minuten Gehen
	6 Wiederholungen	5 Wiederholungen
2. Woche	1 Minute Laufen	40 Sekunden Laufen
	2 Minuten Gehen	1 Minute Gehen
	4 Wiederholungen	8 Wiederholungen
3. Woche	2 Minuten Laufen	2 Minuten Laufen
	4 Minuten Gehen	4 Minuten Gehen
	3 Wiederholungen	3 Minuten Laufen
		4 Minuten Gehen
4. Woche		2 Minuten Laufen
	4 Minuten Laufen	6 Minuten Laufen
	8 Minuten Gehen	12 Minuten Gehen
	4 Minuten Laufen	3 Minuten Laufen
5. Woche	2 Minuten Laufen	4 Minuten Laufen
	4 Minuten Gehen	8 Minuten Gehen
	8 Minuten Laufen	5 Minuten Laufen
	4 Minuten Gehen	8 Minuten Gehen
	2 Minuten Laufen	4 Minuten Laufen





Kategorie

# WIR- Übungen





## WIR-Übungen

Die Interaktion mit Menschen will gelernt sein. Ein wertschätzender, konstruktiver Umgang miteinander sorgt für Vertrauen und ein offenes Verhältnis zu Fehlern und Entscheidungen: Denn das WIR zählt. Es sind vor allem die Arbeitsbedingungen, die Kooperationsformen, die Führungs- und Organisationsstrukturen, die das Betriebsklima positiv beeinflussen können.



# Nr. 34

## 1-2-3

## 1-2-3

### Wirkung

Förderung der Konzentration

### Ausgangsposition

Zwei Teilnehmende (TN) stehen sich gegenüber.

### Ausführung

Die zwei TN zählen immer abwechselnd bis drei. Danach wird wieder von vorne begonnen. Nach einer kurzen Übungszeit wird die „Eins“ durch eine Bewegung ersetzt und nicht mehr gesprochen. Es wird weiter abwechselnd gezählt. Nach ein paar Durchgängen wird auch die „Zwei“ durch eine Bewegung ersetzt, sodass nur noch die „Drei“ gesprochen wird. Zum Schluss wird auch die „Drei“ durch eine Bewegung ersetzt.

### Mögliche Feedbackfragen an die TN

Was war wichtig für das Gelingen der Übung?

Was ist Ihnen leicht-, was ist Ihnen schwergefallen?



## Nr. 35

## Stuhl, fall nicht!

# Stuhl, fall nicht!

## Wirkung

Stärkung der Zusammenarbeit

## Material

Pro Teilnehmenden (TN) ein Stuhl

## Ausgangsposition

Die Stühle werden mit ca. einem Meter Abstand voneinander im Kreis angeordnet. Die Sitzflächen zeigen zur Kreismitte. Jeder TN steht hinter einem Stuhl.

## Ausführung

Die TN „kippen“ nun ihren Stuhl und balancieren ihn so gut wie möglich aus. Auf ein Kommando rücken alle TN einen Platz weiter. Dabei sind alle Stühle kurz „unbeaufsichtigt“. Der Wechsel muss also schnell genug sein, damit kein Stuhl umkippt. Schafft die Gruppe das auch mehrmals hintereinander?

## Mögliche Feedbackfragen an die TN

Was war wichtig für das Gelingen der Übung?

Was kann anders gemacht werden, damit die Übung gelingt?



# Nr. 36

## Zauber-Zollstock

# Zauber-Zollstock

## Wirkung

Stärkung der Zusammenarbeit

## Material

Je ein Zollstock für acht Teilnehmende (TN)

## Ausgangsposition

Jeweils zwei TN stehen sich gegenüber (Abstand etwa eine Armlänge). Sie strecken nun mit angewinkeltem Arm einen Zeigefinger aus. Alle Finger sollen auf der gleichen Höhe sein, sodass man auf die Finger einen Zollstock legen kann.

## Ausführung

Die Teilnehmenden sollen den Zollstock auf den Boden ablegen. Wichtigste Regel bei dieser Übung: Jeder TN muss ständig mit seinem Finger Kontakt zum Zollstock halten. Es darf dabei nicht gesprochen werden.

## Mögliche Feedbackfragen an die TN

Was war wichtig für das Gelingen der Übung?

Was kann anders gemacht werden, damit die Übung gelingt?





## Nr. 37

# Soziometrisches Aufstellen

## Wirkung

Spieleisches Kennenlernen und Förderung einer guten Gruppenatmosphäre

## Ausgangsposition

Bei dieser Übung stellen sich die Teilnehmenden (TN) nach bestimmten Kriterien im Raum auf. Diese Aufstellung kann linear (z. B. nach dem Alphabet), gruppiert (etwa bei Ja-/Nein-Fragen) oder auch über den ganzen Raum verteilt sein (z. B. bei Fragen nach der Herkunft).

## Ausführung

Die TN kommunizieren miteinander, um sich zu positionieren und kommen so zwanglos ins Gespräch. Sie sprechen über ihre Position in der Aufstellung und lernen sich gegenseitig kennen. Richten Sie den Raum so ein, dass in der Mitte ein freier Raum entsteht. Nehmen Sie sich etwa 20 Minuten Zeit für die Aufstellungen. Es gibt immer eine kurze Verständigung nach der Aufstellung, in der alle mehr über die Personen in der Gruppe erfahren.

## Aufstellungsvariationen:

- in alphabetischer Folge dem Vornamen nach
- dem Geburtstag und Geburtsmonat nach
- der Körpergröße nach
- der Schuhgröße nach

## Mögliche Feedbackfragen an die TN

Was war wichtig für das Gelingen der Übung?

Was kann anders gemacht werden, damit die Übung gelingt?



# Nr. 38

## Flip-Drehen

# Flip-Drehen

## Wirkung

Stärkung der Zusammenarbeit

## Material

Pro vier Teilnehmende (TN) ein Flipchart-Bogen

## Ausgangsposition

Flipchart-Bögen werden so auf den Boden gelegt, dass die karierte Seite nicht zu sehen ist. Nun verteilen sich alle TN gleichmäßig auf das Flipchart-Papier (maximal vier TN pro Flipchart).

## Ausführung

Die Aufgabe ist dann erfüllt, wenn alle Bögen umgedreht sind. Dabei dürfen die TN den Boden außerhalb des Papierbogens nicht berühren. Sie müssen sich also so auf Ihrem Bogen oder auf dem der anderen TN bewegen, dass sie diesen wenden können. Berührt ein TN den Boden, muss er oder sie die Augen schließen.

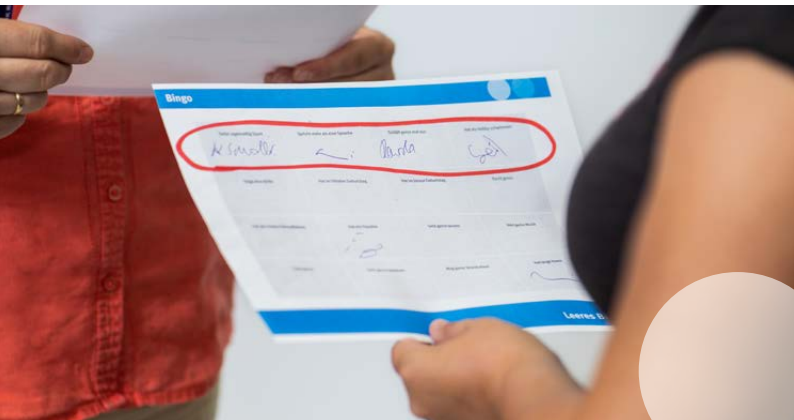
## Variation

Um den Schwierigkeitsgrad zu erhöhen, ist die verbale Kommunikation in der Gruppe untersagt.

## Mögliche Feedbackfragen an die TN

Was war wichtig für das Gelingen der Übung?

Was kann anders gemacht werden, damit die Übung gelingt?



# Nr. 39

## Bingo

# Bingo

## Wirkung

Kennenlernen der Gruppe

## Material

Bingoschein, Stifte

## Ausgangsposition

Jeder Teilnehmende (TN) erhält einen Bingoschein.

## Ausführung

Die TN machen sich auf die Suche nach jemandem, auf den die Angaben des Bingoscheins zutreffen. Dieser TN unterschreibt in dem betreffenden Feld. Die erste Person, die vier (oder acht = Doppelbingo) verschiedene Unterschriften in einer Zeile, Spalte oder Diagonale gesammelt hat, darf „Bingo“ rufen. Jeder TN darf den Bingoschein eines anderen nur einmal signieren. Hat jemand „Bingo“ gerufen, so muss er/sie die Namen der TN nennen, die unterschrieben haben.



## Nr. 40

# Seil entknoten

# Seil entknoten

## Wirkung

Stärkung der Zusammenarbeit

## Material

Ein bis drei Gummibänder (sogenannte Zauberschnur, ca. zwölf Meter) mit jeweils mindestens fünf Knoten

## Ausgangsposition

Acht bis zehn Teilnehmende (TN) bilden eine Gruppe. Jede Gruppe erhält ein Gummiband mit Knoten. Die Personen nehmen das Seil in eine Hand und dürfen es ab diesem Zeitpunkt nicht mehr loslassen. Die Hand ist mit dem Seil fest verwachsen.

## Ausführung

Aufgabe ist es, die Knoten im Seil zu entfernen, ohne das Seil dabei loszulassen.

## Variation

Um den Schwierigkeitsgrad zu erhöhen, ist die verbale Kommunikation in der Gruppe untersagt.

## Mögliche Feedbackfragen an die TN

Was war wichtig für das Gelingen der Übung?

Was kann anders gemacht werden, damit die Übung gelingt?





# Nr. 41

## Bis 21 zählen

## Bis 21 zählen

### Wirkung

Stärkung der Zusammenarbeit und der Achtsamkeit

### Material

Pro Teilnehmenden (TN) ein Stuhl

### Ausgangsposition

Die TN setzen sich unregelmäßig verteilt im Raum hin. Die Augen sind geschlossen.

### Ausführung

Ziel ist es, von 1 bis 21 zu zählen. Die Herausforderung besteht darin, dass es keine vorher festgelegte Reihenfolge gibt, in der die einzelnen TN sprechen. Die Abfolge der Sprechenden ist ganz zufällig. Jede Person bestimmt selbst, wann und wie oft sie sprechen will. Niemand darf zwei Zahlen hintereinander oder gar keine Zahl nennen. Wenn zwei TN gleichzeitig dieselbe Zahl nennen, muss die Gruppe wieder bei 1 beginnen.

### Mögliche Feedbackfragen an die TN

Was war wichtig für das Gelingen der Übung?

Was kann anders gemacht werden, damit die Übung gelingt?



## Nr. 42

## Mord in Andernach

# Mord in Andernach

## Wirkung

Stärkung der Kommunikation und der Teamfähigkeit

## Material

Arbeitsblatt, Arbeitskarten mit Informationen zum Kriminalfall

## Ausgangsposition

Die Teilnehmenden (TN) stehen im Raum.

## Ausführung

Die Gruppe muss einen Kriminalfall in einer bestimmten Zeit lösen und dabei vier Fragen beantworten. Dazu erhält jeder TN eine oder mehrere Arbeitskarten mit Informationen. Diese Infos müssen zusammengeführt und in Verbindung gebracht werden. Die Inhalte der Arbeitskarten dürfen nur mündlich weitergegeben werden. Es ist nicht erlaubt, die Karten weiterzureichen.

## Mögliche Feedbackfragen an die TN

Wie zufrieden sind Sie mit dem Ergebnis? Wie zufrieden sind Sie mit Ihrem eigenen Verhalten? Wie zufrieden sind Sie mit dem Verhalten der anderen Gruppenmitglieder?



# Nr. 43

## Auf den Punkt kommen

# Auf den Punkt kommen

## Wirkung

Förderung der Konzentration

## Material

Pro Teilnehmenden (TN) ein Lineal mit Loch und eine Murmel

## Ausgangsposition

Die TN verteilen sich im Raum. Jeder hält ein Lineal in einer Hand, auf das die Murmel gelegt wird.

## Ausführung

Die TN versuchen, die Murmel in das Loch am anderen Ende des Lineals zu befördern. Fällt die Murmel hinunter, beginnt der TN erneut. Die Aufgabe ist erfüllt, wenn es gelingt, die Murmel in das Loch zu befördern.

## Variation

Die Übung wird schwieriger, wenn die Hand gewechselt wird.

## Mögliche Feedbackfragen an die TN

Was war wichtig für das Gelingen der Übung?

Was kann anders gemacht werden, damit die Übung gelingt?



## Nr. 44

## Die Stärken im Team

## Die Stärken im Team



### Wirkung

Verbesserung der Stimmung im Team, Förderung von Ressourcen

### Material

Flipchart-Papier und kleine Klebezettel oder Metaplanwand/Pinnwand

### Ausgangsposition

Alle Mitglieder eines Teams (idealerweise weniger als zehn Personen) kommen zusammen oder bauen die Übung in eine Besprechung ein.

### Ausführung

Jede Person notiert in Einzelarbeit auf einen Klebezettel jeweils eine positive Eigenschaft oder Fähigkeit zu jedem der anderen Teammitglieder. Es werden keine Namen notiert. Die Klebezettel werden ausgestellt und dienen dazu, Stärken und Facetten des gesamten Teams aufzuzeigen.





## Nr. 45

# Anerkennung hilft!

# Anerkennung hilft!

## Wirkung

Individuelle Stärkung der Motivation, der guten Stimmung und des Klimas

## Material

Nettigkeiten der Präventionskultur

## Ausgangsposition

Nettigkeiten der Präventionskultur können im Büro, in der Pause oder im Alltag genutzt werden.

## Ausführung

Haben Sie heute schon ein Kompliment gemacht? Komplimente sind sehr hilfreich, weil sie uns dabei helfen, unseren Mitmenschen Anerkennung zu zeigen. Anerkennung macht uns glücklich, zufrieden und motiviert uns. Dies verleiht uns Kraft und Energie für anstehende Aufgaben. Eine einfache Möglichkeit, schnell ein positives Feedback zu geben, sind „Nettigkeiten“. Hängen Sie diese doch einfach unauffällig in Ihren Büros und Fluren auf und verschenken Sie ab und zu mal eine Nettigkeit. Meistens kommt es dann zur Nachahmung, und idealerweise wird es eine Selbstverständlichkeit, sich gegenseitig positives Feedback zu geben. Versuchen Sie es selbst, verschenken Sie Nettigkeiten!



## Nr. 46

## Einfache Reflexion

# Einfache Reflexion

## Wirkung

Anregungen und Ideen entwickeln

## Material

Flipchart-Papier und kleine Klebezettel oder Metaplanwand

## Ausführung

Diese Übung dient dazu, Themen, Prozesse oder die Zusammenarbeit im Team zu reflektieren.

1. Zeichnen Sie das Schema des Arbeitsblattes auf einen Flipchart.
2. Benennen Sie das Thema: Worum geht es?  
(z. B. „Zusammenarbeit im Team“).
3. Zu jedem Feld darf jedes Teammitglied fünf Minuten lang eigene Gedanken auf Klebezettel schreiben und diese entsprechend aufkleben.
4. Alle schauen sich die Ergebnisse an. Jedes Feld wird fünf Minuten besprochen.

## Mögliche Feedbackfragen an die TN

Gibt es Verständnisfragen? Was ist bemerkenswert? Was sollte ausführlicher besprochen werden? Wichtig ist, dass jedes Teammitglied zu Wort kommt. Themen, die ausführlicher besprochen werden sollen, werden direkt notiert.



# Nr. 47 Pipeline

# Pipeline

## Wirkung

Förderung der Zusammenarbeit

## Material

Vier bis sechs Leisten, Kugel

## Gruppengröße

8 bis 15 Teilnehmende (TN)

## Ausgangsposition

Die Spielleitung hat einen Flipchart mit den Spielregeln vorbereitet. Die TN stehen um diesen Flipchart. Die Spielleitung gibt einen Start- und einen Zielpunkt vor. Der Abstand zwischen Start und Ziel sollte mindestens zehn Meter betragen.

## Ausführung

Nachdem die Übung von der Spielleitung erklärt wurde, beginnen die TN mit der Übung.

## Mögliche Feedbackfragen an die TN

Was war wichtig für das Gelingen der Übung?

Was kann anders gemacht werden, damit die Übung gelingt?



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

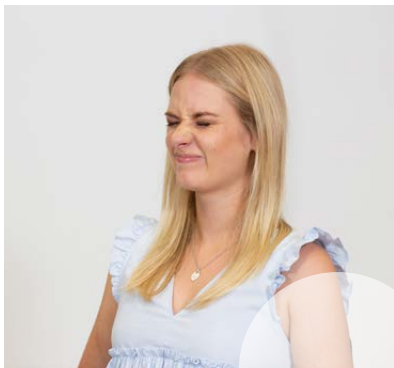
Verschaffen Sie sich Ruhe im Büro, z. B. mit einem Schild an der Bürotür: „Bitte nicht stören. Bin in wenigen Minuten wieder erreichbar.“ Setzen Sie sich anschließend bequem aufrecht hin, halten Sie den Kopf gerade und schließen Sie die Augen.

## 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.