

Entspannungsübungen – Für den Büroalltag

Entspannung und gedankliches Abschalten

Verschaffen Sie sich Ruhe im Büro, z. B. mit einem Schild an der Bürotür: „Bitte nicht stören. Bin in wenigen Minuten wieder erreichbar.“ Anschließend bequem hinsetzen, die Augen schließen und an etwas Schönes und Angenehmes denken: Erlebnisse, Eindrücke, positive Gefühle.



Positive Gefühle herbeiführen – ca. 5 Minuten

Entspannung von Schulter- und Nackenmuskulatur

Aufrecht stehen oder sitzen, dann den Ball in kreisenden Bewegungen mit Druck langsam von der Schulter zum Nacken bis zum Ohr und wieder zurück rollen.



Nackenroller mit Tennisball – je Körperseite 4 bis 6 Wiederholungen

Entspannung und Erhöhung der Konzentrationsfähigkeit

Für Ruhe im Büro sorgen, z. B. mit einem Schild an der Bürotür: „Bitte nicht stören. Bin in wenigen Minuten wieder erreichbar.“ Bequem hinsetzen und die Augen schließen, ruhig ein- und ausatmen. Wer möchte, zählt bei jedem Atemzug mit: einatmen – 1, ausatmen – 2, einatmen – 3 usw. Versuchen, mindestens bis 10 zu zählen. Bei einsetzender Müdigkeit ganz tief ein- und ausatmen und die Hände zu Fäusten ballen. Dies auch zum Abschluss der Übung machen, um wieder aktiviert und frisch zu sein. Dann die Augen öffnen, gegebenenfalls aufstehen und sich ein wenig dehnen und strecken.



Innehalten und Atmen – ca. 1 bis 2 Minuten

Stimulierung und Aktivierung der Fußfaszien

Barfuß seitlich an eine Wand stellen, um Halt zu suchen. Dann einen Tennisball unter den Vorderfuß des von der Wand weiter entfernten Fußes legen, den Ball unter dem Fuß langsam nach vorne (Vorderfuß) rollen, dann nach hinten (Ferse) und wieder zurück, immer mit Druck.



Fußroller mit Tennisball – je Körperseite ca. 60 Sekunden

Entspannung und positive Gefühle

Bitte lächeln! Die Lippen lockerlassen und die Mundwinkel nach oben ziehen. Und gleich noch einmal! Dies sorgt dafür, dass die Gesichtsmuskulatur arbeitet und dem Gehirn das Signal sendet, positive Gefühle herbeizurufen. Ganz einfach mit großer Wirkung – probieren Sie es aus!



Lächeln – wenige Sekunden

Entspannung der oberen Rückenmuskulatur

Auf den Rücken legen, die Beine sind angestellt. Zwei Tennisbälle rechts und links unter den Schulterblättern platzieren, dann die Arme gestreckt nach oben führen und wenn möglich auf dem Boden ablegen. Diese Position halten.



Mittlerer Rücken mit Tennisball – ca. 2 Minuten



Hier finden Sie unsere Entspannungsübungen.

