



Anregungen und Techniken für Kurz- oder Sofortentspannung

1. Einfach mal fünf Minuten entspannen - Entspannung am Schreibtisch

Nach ca. 45 Minuten konzentrierter Arbeit lässt die Konzentrationsfähigkeit deutlich nach. Spätestens nach einer Stunde sollte eine kurze Pause eingelegt werden.

Entschleunigen

Gerade sitzen. Eine Hand auf den Oberbauch, die andere auf das Brustbein legen. Lenken Sie die Atmung zuerst in die Brust, dann in den Bauch - kurz die Augen schliessen. Dehnen Sie die Rippen, indem Sie tief einatmen. Konzentration wieder auf beide Hände, ruhig atmen, so dass sich beide Hände gleichmässig heben und senken.

Augen

Bewusst zurücklehnen - die Augen in die Ferne schweifen lassen. Spannen Sie in Gedanken ein Seil - zuerst den weitesten Punkt suchen - dann einen Punkt etwa auf der Hälfte der Strecke - jetzt einen ganz nahen Punkt ausfindig machen. Diese Punkte einige Male abwechselnd anvisieren - Ihre Augen wandern fließend von der Nah- zur Fernsicht. Zum Schluss einmal tief einatmen und langsam und spürbar ausatmen.

Rücken

Ganz aufrecht sitzen, mit den Händen die Armlehnen umfassen und sich aufstützen, bis die Arme gestreckt sind. Wirbelsäule hängen lassen, gerade halten - ca. fünf Sekunden lang. Gleichmässig atmen. Spannung lösen und wieder hinsetzen. Dreimal wiederholen.

Finger

Auf die Hände schauen - ausschütteln - einige Male zur Faust ballen und wieder öffnen - dann kurz die Finger jeder Hand der Reihe nach mit dem jeweiligen Daumen zusammendrücken, vom Zeigefinger bis zum kleinen Finger und wieder zurück. Danach mit der linken Hand beim kleinen Finger beginnen und gleichzeitig mit der rechten Hand beim Zeigefinger. Die Berührungen laufen einander entgegen. Probieren Sie es auch einmal ohne hinzuschauen.

Muskeln

Aufrecht auf der Stuhlkante sitzen. Arme seitlich strecken, die Handfläche nach aussen drehen, die Fingerspitzen zeigen in Richtung Boden. Lehnen Sie den Oberkörper mit gestrecktem Rücken nach vorn und wieder zurück in den aufrechten Sitz. Die Bewegung wird in der unteren Wirbelsäule und den Muskeln spürbar.

Nacken

Aufrecht sitzen, die Hände jeweils über das Ohr legen. Die linke Hand drückt gegen die linke Kopfseite - mit dem Kopf dagegenhalten, ohne die Position zu ändern. Ruhig atmen, die Spannung halten. Dann die Übung auf der rechten Seite. Sie spüren eine Anspannung der Nackenmuskulatur. Mehrfach wiederholen.

2. Kurzfristige Entspannung in Stresssituationen

Rückzug in die Stille

... bei Hektik, dauernden Unterbrechungen, Lärm, Überlastung

- In die Natur gehen (Park, Wäldchen, unter Baum)
- Fenster öffnen und mehrmals frische Luft tief einatmen
- Ruhige Musik von Walkman/ Smartphone hören
- Stillen Raum aufsuchen: Archiv, Treppenhaus, Büroilette, ...

Bewegung

... bei Ärger, Wut, Erregung

- Spaziergang, Treppensteigen
- Dauerlauf (Wut)
- Schütteln*, Seilhüpfen

Kreativität anregen

... bei Denkblockaden, „leerem Kopf“

- Fantasie-Übung* (Gedanken an Ferien, gute Momente)
- Thymusdrüse klopfen*
- Braingym: Überkreuzbewegungen* aller Art

Mentale Übungen

... bei kreisenden Gedanken, Sorgen, Problemen

- Gummibärchen-Übung*
- Probleme vor dem Einschlafen abladen/ wegpacken
- Probleme, Sorgen von der Seele schreiben

3. Kurzentspannungstechniken – Anleitungen und Hintergrundinformationen

Fantasie (Kreativität nutzen)

Lösen Sie sich vom Alltagsdenken, lassen Sie Ihrer Fantasie Flügel wachsen. Denken Sie an all die schönen, aussergewöhnlichen, vielleicht verrückten, absurden Dinge, die sie schon immer mal tun wollten...

Sie brauchen am Arbeitsplatz einen Tag lang auf nichts und niemanden Rücksicht zu nehmen. Regeln, Abläufe und Strukturen sind ausser Kraft. Sie können den Tag frei gestalten. Notieren Sie alles, was Ihnen dazu einfällt, auch verrückte und absurde Ideen.

Ausflüge in die Fantasie aktivieren die rechte Gehirnhälfte mit Kreativität, Bildern, Gefühlen, Intuition. Sie stellen die Balance zwischen den Gehirnhälften her und tragen dazu bei, unsere geistigen Kapazitäten besser zu nutzen.



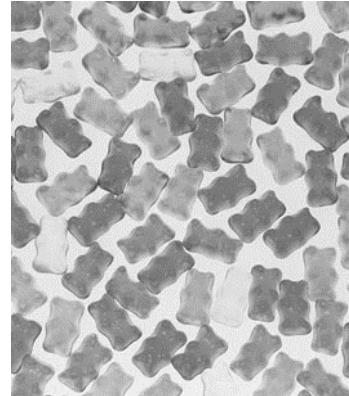
Das Geheimnis der Gummibärchen

Schliessen Sie Ihre Augen und nehmen Sie drei tiefe Atemzüge. Dann stellen Sie sich einen schweren barocken Bilderrahmen vor, gold- oder silberfarben mit allerlei Schnörkeln und Verzierungen. In diesen Rahmen setzen Sie in Gedanken ein Bild von der Person oder ein Symbol für die Begebenheit, die Sie im Moment Ihre innere Ruhe kostet.

Vertiefen Sie sich in Gedanken in dieses Bild, bis Sie alle Einzelheiten klar und deutlich vor sich sehen, bis Sie glauben, das Bild wirklich vor sich zu haben und es greifen zu können.

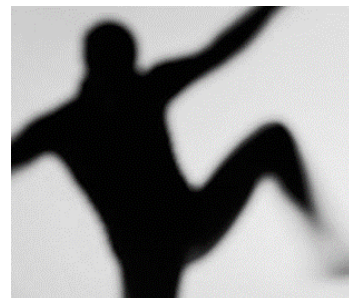
Im nächsten Schritt verändern Sie den Rahmen: Er bekommt eine andere Farbe, wird nach und nach leichter, schmäler, zierlicher. Vielleicht möchten Sie auch die Ecken abrunden. Ändern Sie alles, was Ihnen zu schwer und zu wichtig vorkommt. Und schliesslich bekleben Sie den Rahmen in Ihrer Fantasie über und über mit bunten Gummibärchen.

Spätestens jetzt verliert die Person oder das Motiv in Ihrem Bilderrahmen an Brisanz. Es wird absurd, witzig, vielleicht sogar fröhlich aussehen, jedenfalls nichts Erschreckendes mehr haben; Sie können Ihre innere Anspannung immer mehr loslassen.



Schütteln

1. Zuerst rechte Hand sachte schütteln, dann immer heftiger, ganzen Arm schütteln, Hand weg schütteln.
2. Einen Moment mit geschlossenen Augen stehen, Unterschied rechts/links spüren.
3. Dasselbe mit linker Hand / linkem Arm, wieder mit geschlossenen Augen nachspüren.
4. Rechten Fuss schütteln, dann ganzes Bein. Mit geschlossenen Augen Unterschied Bodenkontakt rechts/links spüren.
5. Dasselbe mit linkem Bein.
6. Einen Moment mit geschlossenen Augen dastehen.
7. Auf Atmen konzentrieren.



Antistress-Gymnastik: Überkreuz-Bewegungen

Fassen Sie mit der rechten Hand an die Nase und gleichzeitig mit der linken Hand an das rechte Ohr. Danach wird gewechselt: Linke Hand an die Nase und rechte Hand an das linke Ohr. Dabei sollte die Hand, die das Ohr berührt, immer vor der anderen Hand liegen. Wechseln Sie die Hände mit der Zeit immer schneller.



Die rechte Gehirnhälfte steht in Verbindung mit der linken Körperseite und umgekehrt. Sie können die beiden Bereiche harmonisieren, indem Sie beide Körperhälften einsetzen. Alle Bewegungen und Bewegungsabläufe, bei der Sie abwechselnd rechte und linke Körperteile miteinander in Verbindung bringen, haben dieselbe entspannende Wirkung, die oft nicht hoch genug eingeschätzt wird.

Thymusdrüse aktivieren

Die Thymusdrüse befindet sich am Brustbein, etwa auf der Höhe der zweiten Rippe. Zum Aktivieren klopfen Sie mit den Fingerspitzen einer Hand ungefähr 12- bis 15-mal leicht auf diesen Punkt. Vielleicht werden Sie die Auswirkung nicht sofort überzeugend spüren. Und dennoch hilft dieses Vorgehen; es ist sanft, unauffällig und jederzeit anwendbar. Versuchen sie es einfach!

Die Thymusdrüse stellt als Hormonproduzentin eine Verbindung zwischen Körper und Geist her. Bei Stress und Anspannung zieht sie sich zusammen und stellt ihre Tätigkeit ein. Durch leichtes Trommeln lässt sie sich wieder aktivieren und harmonisiert die beiden Gehirnhälften; anstrengende Gedanken und Gefühle werden neutralisiert.



Gähnen

1. Bequeme, lockere Haltung im Stehen, Sitzen oder Liegen.
2. Richten Sie die Aufmerksamkeit auf die Brust.
3. Öffnen Sie sehr langsam, Millimeter für Millimeter, den Mund, wie wenn sie Ihren Unterkiefer auf dem Brustbein ablegen möchten.
4. Je weiter Sie den Mund öffnen, desto stärker dehnt sich auf der Gegenseite automatisch die Nackenmuskulatur. Halten Sie die geöffnete Mundspannung und dehnen Sie den Unterkiefer noch weiter hinunter.
5. Versuchen Sie, mehrmals ein Gähnen zu erzeugen.
6. Wenn Sie während den nächsten Minuten nicht mehr mit Gähnen aufhören können, ist dies ein Zeichen, dass Sie gut und tief entspannt sind.

