

»  
**STRESS ABBAUEN  
MIT SYSTEM.**  
«

Unsere kleinen Übungen  
für große Entspannung.

**Mobil**  
BETRIEBSKRANKENKASSE

# DIE BESTE REAKTION AUF STRESS: BLITZENTSPANNUNG AM ARBEITSPLATZ.

Es ist kein Geheimnis, dass der Arbeitsalltag immer hektischer und stressiger wird. Das können Sie in der Regel auch nicht ändern. Was Sie aber ändern können: Wie Sie mit Stress umgehen. Zum Beispiel, indem Sie ihm mit Blitzentspannung begegnen.

Blitzschnell und Entspannung – passt das zusammen? Wir finden: Auf jeden Fall. Wie das funktioniert, zeigen wir Ihnen gern mit ein paar einfachen Übungen auf der Rückseite. Übungen, die Sie ganz leicht und schnell am Arbeitsplatz selbst durchführen können, zum Beispiel in Ihrer Mittagspause.

## ZWEI METHODEN, EIN ZIEL: IHRE ENTSPANNUNG

Beim Thema Entspannung gibt es eine Vielzahl von Möglichkeiten. So wird zum Beispiel zwischen systematischen und unsystematischen Entspannungsverfahren unterschieden.

Zu den **unsystematischen Entspannungsverfahren** zählen Aktivitäten wie Sport, Spazierengehen, Lesen oder Baden – all die Dinge, die Sie gern tun, um sich zu erholen. Dabei ist es wichtig, dass Sie für sich Entspannungswege finden, die zu Ihnen passen, die Sie pflegen und am besten als Ritual fest in Ihren Alltag einbauen.

Auf der Rückseite stellen wir Ihnen einige **systematische Entspannungsverfahren** genauer vor – in Form von kurzen Übungen zum Ausprobieren, die es hier schon mal im Überblick gibt:

- Anker-Übung: Stress-Stopp
- Bauchatmung
- Fingerdruck
- Kurzmeditation: Hier und Jetzt 120
- Kurzaurlaub
- Quasimodo – Muskeln lösen
- Stress-Check
- Vulkan
- Wohlfühl-Lächeln



**GANZ OBEN AUF  
DER AGENDA:  
ENTSPANNUNG.**



## ENTSPANNUNG MIT SYSTEM.

Für den besten Erfolg gibt es bei den systematischen Entspannungsverfahren ein paar allgemeine **Übungshinweise**:

- Machen Sie kleine gedankliche Erholungsurlaube zu einem natürlichen Bestandteil Ihres Alltags.
- Stellen Sie sich gedanklich darauf ein, zu entspannen. Schließen Sie die Augen oder schauen Sie auf einen Punkt vor sich.
- Bleiben Sie gelassen, auch wenn Ihnen die Konzentration schwerfällt. Entspannung lässt sich nicht erzwingen.

### BAUCHATMUNG

Zuerst setzen oder legen Sie sich bequem hin. Ihre Hände ruhen locker auf Ihrem Bauch. Anschließend gilt Ihre Aufmerksamkeit dem Atmen: Beobachten Sie, wie sich Ihre Bauchdecke beim Einatmen hebt und beim Ausatmen senkt. Wie ein Luftballon füllt sich Ihr Bauch beim Einatmen und lässt die Luft beim Ausatmen langsam wieder entweichen. Ein und aus.

### ANKER-ÜBUNG: STRESS-STOPP

Beobachten Sie sich selbst: Was passiert, wenn Sie Stress haben – was ist das typischste Frühwarnsignal? Dies ist Ihr persönlicher Anker: Sobald Sie das Signal wahrnehmen, sagen Sie bewusst „Stopp“ – und handeln Sie entsprechend! Indem Sie an die frische Luft gehen, sich einen Kaffee holen oder einen kurzen Plausch mit Kollegen halten.

### FINGERDRUCK

Legen Sie in einer Stress-Situation die Fingerkuppen der kleinen Finger und Zeigefinger zu zwei Paaren aneinander und drücken Sie diese mittelstark für drei bis vier Atemzüge gegeneinander. Mit Ihrer Aufmerksamkeit können Sie in der (Stress-)Situation (z. B. im Kunden-/Mitarbeitergespräch, bei Ihrem Vortrag) bleiben. Sie werden spüren, dass die eher flache und schnelle Atmung von der Brust nach unten in den Bauchraum wandert und Sie zunehmend ruhiger und gelassener werden.

### KURZURLAUB

Nehmen Sie eine bequeme Position ein und machen Sie in Gedanken eine Reise zu einem Ort, an dem Sie sich besonders wohl und entspannt fühlen. Vielleicht ein Ort, an dem Sie im Urlaub waren – oder einer, der gerade in Ihrer Phantasie entsteht. Was hören, riechen, schmecken Sie? Genießen Sie das Gefühl der Ruhe, Schwere und Wärme, das sich in Ihnen ausbreitet.

### WOHLFÜHL-LÄCHELN

Egal, wo Sie gerade sind oder was Sie machen: Lachen Sie! Durch das Anheben der Wangenmuskeln werden Signale ans Gehirn gesendet, die sofort die Ausschüttung von Glückshormonen veranlassen. Schon nach ein paar Minuten werden Sie sich entspannter fühlen. Versprochen!

### KURZMEDITATION: HIER UND JETZT 120

Für diese Übung brauchen Sie eine Uhr mit Sekundenzeiger. Ihre Aufgabe ist es, 120 Sekunden lang dem Zeiger zu folgen. Sonst nichts. Bleiben Sie ganz im Hier und Jetzt: Wenn Ihre Gedanken abschweifen, folgen Sie wieder dem Zeiger. Gedanken kommen, bleiben einen Moment und gehen – nehmen Sie sie wahr und lassen Sie sie wieder los.

### QUASIMODO – MUSKELN LÖSEN

Ziehen Sie die Schultern hoch bis zu den Ohren und kneifen Sie die Augen dabei kräftig zusammen. Lösen Sie die Anspannung nach ein paar Sekunden wieder. Lösen Sie mit jedem Ausatmen Ihre Muskeln noch mehr.

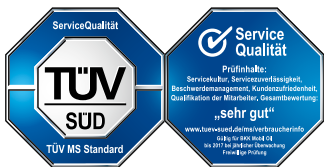
### STRESS-CHECK

Sie können jederzeit selber einen Stress-Check durchführen und sich „runterfahren“. Nehmen Sie dazu Ihren Daumen und drücken ihn vorsichtig in die Handinnenfläche. Schmerzt das oder spüren Sie ein unangenehmes Gefühl? Das ist ein Zeichen für ein hohes Stresslevel. Massieren Sie diesen Punkt mit Ihrem Daumen und lösen Sie so die Anspannung. Anschließend machen Sie bitte dasselbe mit der anderen Hand.

### VULKAN

Setzen oder legen Sie sich bequem hin und spannen Sie sechs bis zehn Sekunden lang alle Muskeln an: Hände zu Fäusten ballen, Ellbogen anwinkeln, Augenbrauen zusammenziehen, Nase rümpfen, Zähne und Lippen aufeinanderpressen, Kopf nach hinten legen und Schultern nach hinten unten zusammendrücken, Bauchdecke anspannen, Fersen fest auf den Boden und Zehenspitzen anziehen. Wichtig ist, dass Sie sich nicht verkrampfen und ruhig weiteratmen. Lösen Sie die Spannung mit dem Ausatmen und versuchen Sie, mit jedem Ausatmen alle Muskeln mehr und mehr loszulassen. Beobachten Sie den Unterschied zwischen der Anspannung vorher und der Entspannung jetzt.

## GESAMTBEWERTUNG: SEHR GUT



STAND: JULI 2017

[www.bkk-mobil-oil.de/siegel](http://www.bkk-mobil-oil.de/siegel)



Die Krankenkasse der neuen Generation

**Mobil**  
BETRIEBSKRANKENKASSE