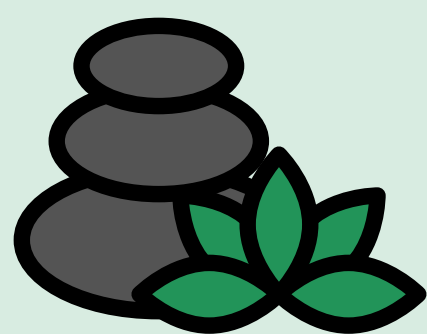


# Entspannung im (Berufs) Alltag

*Es ist von grosser Bedeutung, sich selbst im Arbeitsalltag immer mal wieder einen entspannten Moment zu gönnen. Die folgenden Kurzübungen helfen dir dabei.*

## Raus aus dem Strudel

Fällt dir gleich alles auf den Kopf? Ziehe dich für 2 Minuten raus und nimm ein paar tiefe, bewusste Atemzüge.



## Körperreise



Der Bodyscan ist eine hervorragende Achtsamkeitstechnik, um die Entspannung zu induzieren und den eigenen Körper wahrzunehmen.

## Entspannung ist lernbar

### PME in Kurzform

Auch das PME kann mittels Kurzübungen für den Fall zwischendurch angewendet werden.

Wahrnehmung in die Hände lenken  
Beobachten.  
Hände zur Faust ballen  
7 Sekunden halten.  
loslassen & hineinspüren.  
Anzahl nach Bedarf.

### AT in Kurzform

Die Formeln des Autogenen Trainings können auf die Kurzform für zwischendurch angepasst werden. Nach Bedarf anwenden.

Ich bin Ruhe  
Ich bin schwer.  
Ich bin warm.  
Atmung beobachten  
Herzschlag beobachten  
Angenehm warmes  
Sonnengeflecht.  
Angenehm kühle Stirn

## Es ist okay....

....dass ich mir eine Pause gönne  
....dass Gedanken kommen, aber ich lasse sie vorbeiziehen.  
....dass ich eines nach dem anderen mache.



## Mobilisation für zwischendurch

Gerade bei viel sitzender Tätigkeit, ist es wichtig, den Körper zwischendurch zu bewegen.

Der Bewegungsapparat wird gelockert und du hast die Möglichkeit auf einen Break.

Nacken nach links & rechts neigen  
Schultern kreisen  
Schulter/Rückendehnung im Sitzen  
Körperstreckung & Seitneigung im Stehen  
Körperrotation im Stehen