

## Schnelle Entspannung für zwischendurch Der Blick in die Ferne

Durch die Arbeit am Computer ist der Blick ständig auf den Bildschirm fokussiert. Wenden Sie Ihren **Blick regelmäßig weg vom Bildschirm Richtung Fenster** und suchen Sie sich einen Punkt in der Ferne. Was ist das Weitesten, das Sie mit bloßem Auge erkennen können? Wandern Sie mit den Augen den Horizont entlang. Das wirkt beruhigend und entspannt auch die Augen.

---

## Entspannungsübung „Zwei Minuten“:

Der Name sagt schon alles: Diese Übung lässt Sie in zwei Minuten „runterkommen“ und bremst den stressigen Gedankenfluss.

1. Halten Sie Ihre Hände vor Ihr Gesicht und schließen Sie dann die Augen. Holen Sie eine schöne Erinnerung in Ihre Gedanken. Das können Bilder vom letzten Urlaub oder andere Ereignisse und Erlebnisse sein, die in Ihnen positive Emotionen wecken.
2. Atmen Sie dann tief ein, so dass sich der Bauch wölbt (Bauchatmung). Luft anhalten und wieder langsam ausatmen. Machen Sie das Ganze etwa fünf Mal.
3. Nachdem Sie nun Ihre Gedanken Richtung „angenehm“ ausgerichtet haben und die Atmung ruhiger geworden ist, ziehen Sie Grimassen hinter Ihren Händen. Durch diese „Gesichtsmuskelübung“ – nichts anderes sind hier die Grimassen – werden durch Stress verspannte Gesichtsmuskelpartien entspannt und diese Lockerung bewirkt auch einen positiven Effekt auf den restlichen Körper.
4. Nach einigen Grimassen kneten Sie noch Ihren Nacken kräftig durch. Auch im Nacken nisten sich bei Stress häufig Verspannungen ein.

Diese Entspannungsübung nimmt etwa zwei Minuten in Anspruch, ist effektiv und kann auch in einem stressigen Arbeitstag eingeschoben werden.

---

## Weg mit dem Stress

Diese Entspannungsübung geht schnell und ist sehr effektiv.

1. Nehmen Sie alle negativen Gefühle, allen Stress und all das, was Sie belastet und schütteln Sie es kräftig aus Ihrem Körper.
  2. Schütteln Sie jeden Teil Ihres Körpers kräftig durch, bis die Belastungen verschwinden und Sie wieder frisch und entspannt dem Alltag trotzen können.
- 

## Shiatsu to go

Wenn Sie unterwegs sind und ohnehin kaum Zeit haben, da Ihr Terminplan Sie scheinbar zu jagen scheint, kann Shiatsu to go ein kleiner und schneller Entspannungshelfer sein.

1. Legen Sie hierzu Ihren rechten Mittelfinger zwischen Daumen und Zeigefinger der linken Hand (oben Zeigefinger, unten Daumen).

2. Die beiden Finger der linken Hand massieren nun den unteren Rand des Mittelfingernagels. Zählen Sie bis 15 und wechseln Sie die Hände. Führen Sie diese Übung zwei Mal komplett durch.

---

#### Entspannungsübung 5

### Das gekünstelte Lächeln

In Stresssituationen ist einem nicht zum Lächeln oder gar zum Lachen zumute. Versuchen Sie es trotzdem, nur für sich selber. Auch wenn es nur ein schiefes oder gekünsteltes Lächeln wird.

Denn beim Lächeln kommt es zu einem biologischen Effekt. Dabei drückt der Gesichtsmuskel zwischen Wange und Auge genau auf den Nerv, der unserem Gehirn eine fröhliche Stimmung signalisiert.

Je mehr Sie sich um ein Lächeln bemühen, also je mehr Sie Ihre Mundwinkel hochziehen, desto intensiver ist der Druck auf den Nerv und somit die Wirkung.

---

#### Entspannungsübung 6

### Luft anhalten

Auch diese Übung lässt sich meist problemlos zwischendurch einschieben. Und so geht's:

1. ca. 15 Sekunden langsam einatmen, also ein Atemzug,
2. 15 Sekunden die Luft anhalten,
3. atmen Sie dann langsam etwa 15 Sekunden lang aus.

Das Ganze drei bis vier Mal hintereinander, und Ihre Atmung ist ruhiger und dadurch gewinnen Sie Entspannung.

---

#### Entspannungsübung 7

### Nackentherapie

Bildschirmarbeit führt häufig zu einem verspannten Nacken. Gönnen Sie sich zwischendurch eine Nackentherapie.

Gehen Sie dabei am besten so vor:

1. Sitzen Sie ganz locker auf Ihrem Stuhl.
  2. Lassen Sie dann den Kopf entspannt hängen.
  3. Greifen Sie mit den Händen auf den jeweiligen Schulterbereich.
  4. Beginnen Sie sanft von den Schultern bis zum Nacken hin zu massieren und zu kneten.
  5. So lange, wie es Ihnen angenehm ist.
  6. Dann lassen Sie die Hände hängen.
  7. Machen Sie zur weiteren Lockerung noch ein paar Kreisbewegungen mit dem Kopf.
- Diese Übung regelmäßig angewendet beugt Verspannungen mit allen daraus resultierenden Schmerzen vor.

## Einschlaf-Yoga

Wenn abends im Bett die Gedanken kreisen und Sie einfach nicht einschlafen können, ist diese Entspannungsübung optimal:

1. Legen Sie sich auf den Rücken und umfassen Sie Ihren Hinterkopf mit den Händen.
2. Streichen Sie nun sanft mit den Händen Ihren Nacken und Hals herab, um sie anschließend entspannt neben den Körper zu legen. Die Handflächen zeigen nach oben.
3. Die Beine sind gestreckt, leicht geöffnet und die Fußspitzen sind nach außen gerichtet.
4. Jetzt schließen Sie Ihre Augen und konzentrieren sich nacheinander auf jeden einzelnen Teil Ihres Körpers.
5. Versuchen Sie jedes Mal, den jeweiligen Körperteil vollkommen zu entspannen, warm und schwer werden zu lassen. Störende Gedanken lassen Sie einfach vorbeiziehen. Konzentrieren Sie sich auf eine ruhige und entspannte Atmung.

Stellen Sie sich vor Ihrem inneren Auge eine **zehnstufige Treppe** vor, die Sie langsam heruntergehen. Mit jeder Stufe werden die Ruhe und die Entspannung Ihres Körpers größer. Bei der letzten Stufe sind Sie vollkommen ruhig und entspannt, sofern Sie nicht schon vorher eingeschlafen sind.

---

## Wut loswerden

Aufgestaute Wut ist schlecht für den gesamten Körper. Mit dieser Entspannungsübung können Sie schnell und effektiv alles loswerden, was Sie wütend macht.

1. Begeben Sie sich an einen Ort, an dem Sie niemand stört.
  2. Setzen Sie sich entspannt auf einen Stuhl und denken Sie an das Ereignis, das zu Ihrer Wut geführt hat.
  3. Ballen Sie die Hände zu Fäusten und ziehen Sie Ihre Zehen fest an. Während Sie Ihre Fäuste fest ballen, können Sie all die Dinge sagen oder denken, die Sie gerne loswerden möchten. Niemand hört Sie, daher ist es egal, ob es beleidigende oder auch verletzende Worte sind.
  4. Haben Sie Ihrem Ärger Luft gemacht, entspannen Sie langsam Ihre Hände und Füße und schütteln Sie sie aus.
- 

## Schnelle Entspannung im Sitzen

1. Setzen Sie sich für diese Übung auf einen bequemen Sessel. Ihre Füße sollten den Boden mit der kompletten Sohle fest berühren.
2. Legen Sie die Hände mit den Handflächen nach unten auf Ihre Oberschenkel und lehnen Sie sich bequem zurück.
3. Den Kopf lassen Sie entspannt auf die Brust sinken.
4. Schließen Sie nun Ihre Augen und konzentrieren Sie sich voll und ganz auf das Innere Ihres Körpers. Nehmen Sie Ihren Atem und Ihren Herzschlag wahr, versuchen Sie aber nicht, diese beiden Faktoren zu beeinflussen.
5. Beginnen Sie nun, Ihre Schreibhand fest anzuspannen. Spannen Sie sie so fest an, wie Sie können und lösen Sie die Spannung nach drei Sekunden wieder.
6. Anschließend pressen Sie Ihre Lippen fest aufeinander und vermindern dann den Druck sehr langsam, bis die Muskulatur entspannt ist.

7. Nun runzeln Sie die Stirn so stark, wie Sie können, und lösen die Anspannung nach drei Sekunden wieder. Bei jedem Lösen einer Spannung spüren Sie mehr und mehr, wie sich die Muskulatur Ihres Körpers entspannt.
  8. Ziehen Sie nun die Schultern langsam in Richtung der Ohren und lassen Sie sie langsam wieder herabsinken.
  9. Beim nächsten Einatmen beginnen Sie, Ihre Bauchmuskulatur stark anzuspannen, als wollten Sie einen Gürtel weiten. Diese Anspannung lösen Sie, sobald die höchstmögliche Spannung erreicht ist.
  10. Anschließend spannen Sie Füße und Beine an, ohne diese zu bewegen. Nach dem Spannungshöhepunkt entspannen Sie die Muskulatur langsam wieder zum Ausgangspunkt.
  11. Die Zungenspitze wird nun fest gegen den Gaumen gedrückt und nach dreisekündigem Halten wieder abgelegt.
- Ihr Körper und Ihr Geist sind nun völlig gelöst und entspannt. Genießen Sie diese Entspannung so lange, wie Sie mögen. Auch [Entspannungsmusik](#) ist bei dieser Übung eine gute Möglichkeit, den Entspannungszustand noch etwas zu vertiefen.
- 

#### Entspannungsübung 11

### **Eineinhalb Minuten**

Eine weitere schnelle Entspannungsübung:

1. Setzen Sie sich auf einen Stuhl, mit den Fußsohlen fest auf dem Boden.
2. Legen Sie Ihre Hände mit den Handflächen nach oben auf Ihre Oberschenkel und entspannen Sie sich.
3. Sagen Sie im Stillen "Lass los!" und wiederholen Sie diese beiden Worte so oft, wie Sie wollen.
4. Konzentrieren Sie sich auf Ihre Atmung und verharren Sie so für ca. 90 Sekunden.