



VBG-Praxis-Kompakt

relax & work

Kleine Entspannungshilfen für
zwischen durch

Herausgeber:



VBG

Ihre gesetzliche
Unfallversicherung

www.vbg.de

Deelbögenkamp 4
22297 Hamburg
Postanschrift: 22281 Hamburg

Artikelnummer: 34-05-2456-7

Realisation:

BC GmbH Verlags- und Mediengesellschaft
Kaiser-Friedrich-Ring 53, 65185 Wiesbaden
www.bc-verlag.de

Koordination/Text: Dr. Ralf Schweer (VBG),
Jasmine Kix (VBG), Martin Meusel (VBG)

Fotos: VBG

Nachdruck nur mit schriftlicher Genehmigung der VBG

Version 1.0/2012-09

Druck: 2013-10/Auflage: 5.000

Der Bezug dieser Informationsschrift ist für Mitglieds-
unternehmen der VBG im Mitgliedsbeitrag enthalten.



CConsult

CConsult-Projektteam

VBG – Ihre gesetzliche Unfallversicherung
Deelbögenkamp 4
22297 Hamburg
0800 22667858
www.cconsult.info
team@cconsult.info

In dieser Publikation wird auf eine geschlechtsneutrale Schreibweise geachtet. Wo dies nicht möglich ist, wird zugunsten der besseren Lesbarkeit das ursprüngliche grammatische Geschlecht verwendet. Es wird hier ausdrücklich darauf hingewiesen, dass damit auch jeweils das andere Geschlecht angesprochen ist.



relax & work

Kleine Entspannungshilfen für zwischendurch

Inhalt

Einführung	5
Füße und Beine bewegen	6
Rücken entspannen	7
Augen erholen	8
Gesicht erfrischen	10
Kopf frei machen	12
Den ganzen Körper lockern	13
Klassisch entspannen	16
Literatur	19

Einführung

Ist Ihr Terminkalender randvoll?

Ihre Aufträge sind immer eng gefasst?

Fühlen Sie sich „gestresst“?

Sie sind nicht allein.

Es ist eine unbestrittene Tatsache, dass das „Phänomen Stress“ eines der Hauptprobleme des modernen Menschen geworden ist.

Viele Menschen nehmen sich für sich selbst kaum Zeit. Wir fordern uns bis auf das Äußerste, sodass der Körper immer unter Anspannung steht und die eigenen Bedürfnisse nicht mehr so gut wahrgenommen werden.

Heißt das aber, dass beruflicher Erfolg unbedingt mit Stress einhergehen muss?

Sie erhalten hier eine kleine Sammlung von Übungen, die Ihnen vor, zwischen oder nach anstrengenden beruflichen Situationen den Ausgleich erleichtern soll.

Die Übungen können in der Regel in „Arbeitskleidung“ durchgeführt werden. Außerdem wurde bei der Auswahl der Übungen darauf Rücksicht genommen, dass Sie nicht nur im Büro arbeiten, sondern viel Zeit im Auto oder im Zug verbringen. Die meisten Übungen lassen sich gut in Ihren „bewegten Alltag“ integrieren.

Füße und Beine bewegen

Wenn Sie lange sitzen, verhalten sich Ihre Füße und Beine eher alltagsuntypisch – sie bewegen sich nämlich nicht. Die folgenden Übungen sorgen für die notwendige Durchblutung und Entspannung.



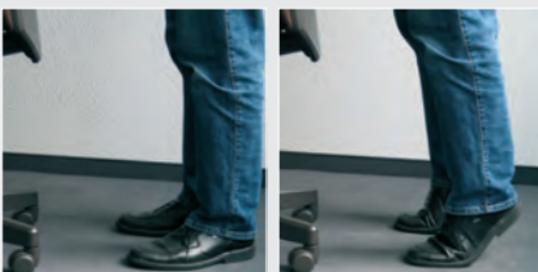
- ▶ Sie sitzen möglichst aufrecht auf dem Stuhl und heben dabei zunächst das rechte Bein etwa 30 cm vom Boden an und strecken es nach vorne.



- ▶ Dann führen Sie mit dem rechten Fuß Kreise aus, und zwar fünfmal rechts und fünfmal links herum. Anschließend machen Sie die gleiche Übung mit dem linken Fuß.



- ▶ Sie strecken nun beide Beine vor sich auf dem Boden aus, spreizen die Zehen im Schuh und ziehen sie danach zusammen. Dies wiederholen Sie langsam zehnmal.



- ▶ Stellen Sie sich hinter Ihren Stuhl und öffnen Sie die Füße schulterbreit. Die Kniegelenke sind leicht gebeugt.
- ▶ Halten Sie sich an der Rückenlehne fest. Stellen Sie sich langsam auf die Fußspitzen, rollen Sie die Füße ab und wieder zurück auf die Fußspitzen. Zehnmal langsam ausführen.

Rücken entspannen

Langes Sitzen, ob in Meetings, im Zug oder im Auto belastet bekanntlich den Rücken. Für Bewegungspausen nehmen wir uns selten die Zeit. Die folgende Übung entspannt Ihre Rückenmuskulatur. Führen Sie sie so oft wie möglich durch.

- ▶ Sitzen Sie aufrecht auf dem Stuhl oder dem Autositz, die Beine stehen dabei möglichst parallel. Drehen Sie sich vorsichtig nach links, wobei Sie sich mit der linken Hand an der Stuhl- beziehungsweise Rückenlehne festhalten und die rechte Hand auf die Außenseite des linken Knies legen.
- ▶ Blicken Sie über die linke Schulter. Halten Sie diese Stellung für drei bis fünf Atemzüge. Gehen Sie bei jedem Ausatmen etwas tiefer in die Dehnung.



**Wiederholen Sie diese Übung zur anderen Seite.
Dehnen Sie immer nur so weit, wie es für Sie angenehm ist.**

Augen erholen

Wir fordern unseren Augen viel ab – zum Beispiel wenn wir viele Stunden am Stück am Computer arbeiten, lesen oder Auto fahren.

Unsere Augen brauchen öfter mal Pausen und Abwechslung. Dabei sind kürzere Pausen zwischendurch besser als eine lange Pause. Planen Sie Pausen ganz bewusst ein und nehmen Sie sich abwechslungsreiche Aufgaben vor.

Die folgenden Tipps helfen zusätzlich, gestresste Augen zu entspannen.

In die Ferne schauen



Lassen Sie öfter mal den Blick in die Ferne schweifen, damit Ihre Augen sich entspannen können:

- ▶ Halten Sie nach einem Detail in größtmöglicher Entfernung Ausschau und betrachten Sie es ein paar Sekunden.
- ▶ Lassen Sie öfter mal Ihren Blick ins Unendliche schweifen, sodass Sie keinen festen Punkt vor Augen haben und sich Ihre Augen auf unendlich einstellen.

Massagen



- ▶ Legen Sie die Daumen an die Ohrläppchen. Massieren Sie sanft mit Mittel- und Zeigefinger von der Mitte der Stirn über die Schläfen hinunter zu den unteren Ansätzen der Ohren.
- ▶ Nicht nur für Brillenträger: Mit Daumen und Mittelfinger fassen Sie die Nasenwurzel und legen den Zeigefinger auf die Stirn. Massieren Sie diese Stellen mit wenig Druck. Dann entfernen Sie Ihre Finger abwechselnd voneinander und nähern sie wieder an.



EXTRA-TIPP

Wer beruflich seine Augen stark beansprucht, sollte auf Abwechslung in der Freizeit achten. Nehmen Sie ganz bewusst Auszeiten vom Computer, vom Fernseher und von langen Autofahrten in Ihrer Freizeit und am Wochenende – und nehmen Sie sich Zeit für abwechslungsreiche und aktive Beschäftigungen.

Gesicht erfrischen

Spannung und Unwohlsein zeigen sich für Jedermann sichtbar in unserem Gesicht. Spätestens aus diesem Grund sollten Sie Ihrem Gesicht hin und wieder Entspannung gönnen.

- ▶ Legen Sie die Fingerspitzen beider Hände auf Ihre Stirn, die Fingerspitzen zeigen dabei zueinander. Streichen Sie von der Mitte der Stirn nach außen zu den Schläfen. Zeichnen Sie mit den Fingern die Form Ihrer Augenbrauen nach.
- ▶ Beschreiben Sie mit den Fingerspitzen kleine Kreise in der Schläfengegend.



- ▶ Legen Sie die Finger wie ein Dach über die Nase und streichen Sie seitlich an der Nase entlang über die Wangenknochen hinweg und vor den Ohren nach unten hinab.



- ▶ Streichen Sie mit zwei Fingern jeder Hand zwischen Nase und Oberlippe nach außen und beschreiben Sie dann am Kinn leichte Halbkreisbewegungen nach außen.



- ▶ Kneten Sie zum Abschluss Ihre Ohren. Streichen Sie die Ohrenränder aus und ziehen Sie das ganze Ohr leicht nach außen weg.

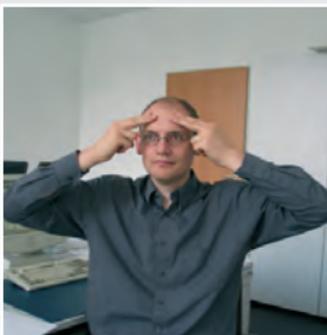


Wiederholen Sie die einzelnen Bewegungen so oft Sie mögen. Variieren Sie den Druck an den einzelnen Partien so, wie es Ihnen angenehm ist.

Kopf frei machen

Stress ist eine natürliche Reaktion unseres Körpers. Wenn stressige Zeiten mit Phasen der Entspannung abwechseln, ist das keineswegs gesundheitsschädlich. Aber was tut man, wenn einem vor lauter Stress mal wieder die Hutschnur zu platzen droht?

Dies ist eine kleine Übung, die hilft, in und nach stressigen Situationen, zur Ruhe zurückzufinden.



- ▶ Legen Sie die Fingerspitzen des Zeige- und Mittelfingers auf die Stirnhöcker (das sind die beiden leichten Erhebungen rechts und links unter dem Haaransatz) und massieren Sie diese beiden Punkte mit sanftem, gleichmäßigem Druck.

Vermeiden Sie bei der Übung, die Schultern hochzuziehen.

Den ganzen Körper lockern

Bewegungen aus Tai-Chi und Qigong verhelfen uns zu mehr Ausgeglichenheit und Ruhe. Asiatische Bewegungsformen erscheinen uns aber oft sehr komplex und nur schwer erlernbar. Versuchen Sie die beschriebene Übung. Sie ist ganz einfach auszuführen – und dabei besonders wirkungsvoll!



- ▶ Stellen Sie sich mit geöffneten Beinen (Füße schulterbreit auseinander und leicht nach außen zeigend) hin. Die Knie sind dabei leicht gebeugt.

- ▶ Strecken Sie den Oberkörper, richten Sie sich so gut wie möglich auf, ohne dabei zu verkrampfen.



- ▶ Wenn Sie einatmen, strecken Sie den rechten Arm nach oben und drücken den linken Arm nach unten.

- ▶ Dann wechseln Sie langsam die Arme und atmen dabei aus. Beim Einatmen strecken Sie den linken Arm so weit es geht nach oben und den rechten so weit es geht nach unten.

Die Übung sollte zu einer fließenden, harmonischen Bewegung werden. Der Atemrhythmus gibt die Geschwindigkeit der Bewegung vor.



EXTRA-TIPP

Wenn Sie die Hände während der Übung anwinkeln, verstärken Sie die Wirkung. Beim Ausatmen lösen Sie die Spannung aus den Händen wieder.



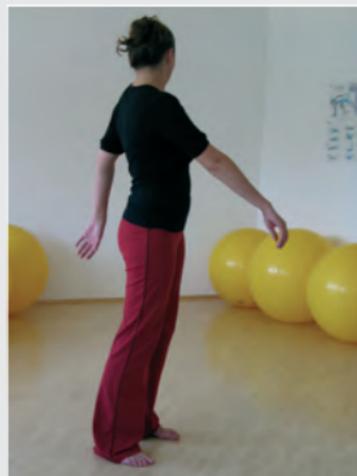
- ▶ Stellen Sie sich mit geöffneten Beinen (Füße schulterbreit auseinander und leicht nach außen zeigend) hin. Die Knie sind dabei leicht gebeugt.
- ▶ Strecken Sie den Oberkörper, richten Sie sich so gut wie möglich auf, ohne dabei zu verkrampfen.
- ▶ Ballen Sie die Fäuste. Stoßen Sie die rechte Faust kraftvoll nach vorn. Achten Sie darauf, dass Sie den Ellbogen dabei nicht ganz durchstrecken. Ziehen Sie den Ellbogen des linken Armes gleichzeitig angewinkelt nach hinten. Dann wechseln Sie die Arme.
- ▶ Atmen Sie gleichmäßig ein und aus!

Die Übung sollte nicht zu ruckartig ausgeführt werden.

Die folgende Übung steigert die Körperaktivität und löst Verkrampfungen und Stauungen, die oft nach langem Sitzen und Bewegungsmangel entstehen.



- ▶ Stellen Sie sich mit leicht geöffneten Beinen (Füße schulterbreit auseinander und leicht nach außen zeigend) hin. Das Gewicht ist auf den Fußballen. Gehen Sie circa 30 Sekunden auf der Stelle und ziehen Sie dabei die Knie leicht an.
- ▶ Danach stellen Sie sich aufrecht in der Ausgangsposition hin. Lassen Sie die Arme nach links und rechts schlenkern. Dabei nehmen Sie den Oberkörper mit, die Hüfte bleibt in ihrer Position. Versuchen Sie dabei, ohne Kraftaufwand nach links und rechts hinter sich zu schauen.



Klassisch entspannen

Progressive Muskelentspannung

Wenn Sie innerlich angespannt sind, sind Sie meist auch muskulär angespannt. Damit man Anspannungen besser wahrnimmt, eignet sich die Methode der progressiven Muskelentspannung als Übung. Dabei ist die Konzentration jeweils auf die unterschiedlichen Empfindungen gerichtet, die bei der willentlichen Anspannung und anschließenden Lockerung der Muskeln auftreten.

Grundprinzip der Übungen:

Die jeweiligen Muskeln werden angespannt und die Spannung wird kurz gehalten (5 Sekunden). Dann wird die Spannung wieder gelöst und nachgespürt (bis zu 30 Sekunden).

Sie können die Übungen im Liegen oder im Sitzen durchführen.



- ▶ Beide Hände zur Faust ballen, Unterarme und Oberarme mit anspannen (Ellbogen angewinkelt an den Oberkörper drücken). Spannung in beiden Armen halten und ruhig weiteratmen. Spannung lösen und nachspüren. Entspannen Sie die jeweiligen Muskeln dabei ganz bewusst.



- ▶ Stirn runzeln, Nase rümpfen, Augen gut schließen, Lippen aufeinanderdrücken, die Spannung im gesamten Gesicht halten und ruhig weiteratmen. Spannung lösen, nachspüren und bewusst die Entspannung genießen.



- ▶ Schulterblätter bewusst zueinander (Richtung Wirbelsäule und leicht nach unten) ziehen, Spannung halten und ruhig weiteratmen. Spannung lösen und nachspüren.



- ▶ Zehen beider Füße Richtung Knie ziehen (flexen), Wade und Oberschenkel mit anspannen. Spannung in beiden Beinen halten und ruhig weiteratmen. Spannung lösen und nachspüren.

Am Ende dieser Entspannungsübungen ist eine Rückführung wichtig (bewusst atmen, Arme und Beine bewegen, räkeln, strecken), es sei denn, die Entspannung dient Ihnen als Einschlafhilfe.

Entspannungsübungen, die Sie sehr gut bei Fahrpausen im Auto durchführen können:

- ▶ Arme über den Kopf nach hinten und oben führen, mit gespreizten Fingern Hände am Wagendach abstützen, Rücken strecken, Arme und Rücken anspannen, dabei Gesäß in die Sitzfläche drücken.
Spannung halten und ruhig weiteratmen.
Arme zurückführen, entspannen und nachspüren.
- ▶ Lenkrad umgreifen (Stellung der Hände: „3 Uhr“ und „9 Uhr“), Ellbogen seitlich abstehend. Die Hände drücken das Steuer zusammen (Druck aus den Schultern, Armen und Händen). Die Brustmuskulatur ist deutlich zu spüren.
Spannung halten und ruhig weiteratmen.
Entspannen und nachspüren.
- ▶ Hinterkopf an die Kopfstütze drücken (Druck nach hinten unten). Mit der Wirbelsäule einen Bogen bilden und anspannen. Nur der Nacken, Teile der Halswirbelsäule, die unteren Lendenwirbel beziehungsweise das Kreuzbein liegen am Sitz an.
Spannung halten und ruhig weiteratmen.
Mit dem Rücken in den Sitz zurücksinken.
Entspannen und nachspüren.
- ▶ Rechte Hand zur Faust ballen, locker auf den Bauchnabel legen. Die linke Hand umfasst die rechte Hand, die rechte Hand drückt nach links, die linke drückt dagegen.
Spannung in den Händen, den Armen und den Schultern halten und ruhig weiteratmen.
Arme locker in den Schoß fallen lassen und nachspüren.
Die Seite wechseln und die Übung wiederholen.
- ▶ Gesäß anspannen (dabei hebt sich der Rumpf etwas an).
Spannung halten und ruhig weiteratmen.
Spannung lösen und nachspüren.

Literatur

- Bernstein, Douglas A.; Borkovec, Thomas D. (2007): Entspannungstraining, Klett-Cotta-Verlag, Stuttgart, 12. Auflage
- Gröninger, Siegfried; Gröninger-Stade, Jutta (2010): Progressive Relaxation, Klett-Cotta-Verlag, Stuttgart, 7. Auflage
- Sammer, Ulrike (2012): Halten und Loslassen, Patmos Verlag, Ostfildern, 3. Auflage
- Schenk, Christoph (1996): Stress bewältigen durch Entspannung, Falken-Verlag, München
- Schenk, Christoph (1997): Positives Denken und Entspannungs-Techniken, Falken-Verlag, München
- Schneider-Wohlfart, Ursula (1994): Entspannt sein Energie haben, Verlag C. H. Beck oHG, München
- Teusen, Gertrud (1997): Entspannungstechniken für den Alltag, Buch und Zeit Verlagsgesellschaft, Köln
- WirtschaftsWoche (2000–2003): Diverse

Wir sind für Sie da!

Sie erreichen uns montags bis donnerstags von 8.00–17.00 Uhr,
freitags von 8.00–15.00 Uhr

**Service-Hotline für Arbeitssicherheit
und Gesundheitsschutz: 0180 5 8247728**

0,14 €/Min. aus dem Festnetz, Mobilfunk max. 0,42 €/Min.

**Für Sie vor Ort –
die VBG-Bezirksverwaltungen:**

Bergisch Gladbach

Kölner Straße 20
51429 Bergisch Gladbach
Tel.: 02204 407-0 • Fax: 02204 1639
E-Mail: BV.BergischGladbach@vbg.de
Seminarbuchung unter Tel.:
02204 407-165

Berlin

Markgrafenstraße 18 • 10969 Berlin
Tel.: 030 77003-0 • Fax: 030 7741319
E-Mail: BV.Berlin@vbg.de
Seminarbuchung unter Tel.:
030 77003-109

Bielefeld

Nikolaus-Dürkopp-Straße 8
33602 Bielefeld
Tel.: 0521 5801-0 • Fax: 0521 61284
E-Mail: BV.Bielefeld@vbg.de
Seminarbuchung unter Tel.:
0521 5801-165

Dresden

Wiener Platz 6 • 01069 Dresden
Tel.: 0351 8145-0 • Fax: 0351 8145-109
E-Mail: BV.Dresden@vbg.de
Seminarbuchung unter Tel.:
0351 8145-167

Duisburg

Wintgensstraße 27 • 47058 Duisburg
Tel.: 0203 3487-0 • Fax: 0203 2809005
E-Mail: BV.Duisburg@vbg.de
Seminarbuchung unter Tel.:
0203 3487-106

Erfurt

Koenbergkstraße 1 • 99084 Erfurt
Tel.: 0361 2236-0 • Fax: 0361 2253466
E-Mail: BV.Erfurt@vbg.de
Seminarbuchung unter Tel.:
0361 2236-415

Hamburg

Friesenstraße 22 • 20097 Hamburg
Fontenay 1a • 20354 Hamburg
Tel.: 040 23656-0 • Fax: 040 2369439
E-Mail: BV.Hamburg@vbg.de
Seminarbuchung unter Tel.:
040 23656-165



Ludwigsburg

Martin-Luther-Straße 79
71636 Ludwigsburg
Tel.: 07141 919-0 • Fax: 07141 902319
E-Mail: BV.Ludwigsburg@vbg.de
Seminarbuchung unter Tel.:
07141 919-354

Mainz

Isaac-Fulda-Allee 3 • 55124 Mainz
Tel.: 06131 389-0 • Fax: 06131 371044
E-Mail: BV.Mainz@vbg.de
Seminarbuchung unter Tel.:
06131 389-180

München

Barthstraße 20 • 80339 München
Tel.: 089 50095-0 • Fax: 089 50095-111
E-Mail: BV.Muenchen@vbg.de
Seminarbuchung unter Tel.:
089 50095-165

Würzburg

Riemenschneiderstraße 2
97072 Würzburg
Tel.: 0931 7943-0 • Fax: 0931 7842-200
E-Mail: BV.Wuerzburg@vbg.de
Seminarbuchung unter Tel.:
0931 7943-407