

# KLEINE ÜBUNGEN ZUR ENTSPANNUNG IM HOMEOFFICE

---

*“ Auch die Pause gehört zur Musik.” - Stefan Zweig*

---

Einrichten der Technik im Homeoffice, den eigenen Rhythmus (mit und trotz Familie) finden, Pausen gestalten... das alles mag Druck, Stress und Hektik neben Sorgen darum, wie sich alles entwickeln wird derzeit etwas verstärken. Sich unter diesen Bedingungen zu entspannen scheint zwar sehr schwierig, ist aber als Ausgleich besonders wichtig. Nach einer kurzen Entspannungspause können Sie wieder mit neuer Energie ans Werk gehen. Wie Ihnen das im Büro oder Homeoffice gelingt, zeige ich Ihnen anhand einiger kleiner Übungen zur Entspannung für zwischendurch.

## 1. Eine Auszeit nehmen

Setzen Sie sich bequem auf einen Stuhl und machen Sie einfach mal ein paar Minuten nichts. Konzentrieren Sie sich einfach nur auf Ihre Atmung und schließen Sie ruhig die Augen. Halten Sie inne. Atmen Sie ruhig ein und aus. Lassen Sie den Atem kommen und gehen. Lenken Sie Ihre Aufmerksamkeit nach innen. Lassen Sie Ihre Seele und Ihren Geist in der Sonne baumeln.

## 2. Schwer wie ein Stein und leicht wie eine Feder

Atmen Sie im Sitzen ruhig ein und aus. Richten Sie Ihre Wirbelsäule auf und fühlen Sie in Ihren Körper hinein. Spannen Sie nun alle Muskeln des Körpers an. Sie können sich dabei vorstellen, dass Sie schwer wie ein Stein werden oder kraftvoll dynamisch-gespannt wie ein Athlet kurz vor dem Start. Halten Sie diese Spannung bei fließender Atmung etwa 10 s lang aufrecht.

Lassen Sie nun mit dem Ausatmen und der Vorstellung, leicht wie eine Feder zu sein die Spannung aus Ihrem Körper hinausfließen. Sie können sich auch vorstellen, dass die Spannung aus Ihrem Körper fließt wie die Luft aus einem Luftballon. Spüren Sie anschließend wieder in Ihren Körper hinein. Sollten Sie dabei noch Spannungen entdecken, atmen Sie sie einfach aus Ihrem Körper hinaus. Wenn Sie möchten, können Sie diese Übung einige Male wiederholen, bis Sie sich vollkommen entspannt fühlen.

### 3. Die liegende Acht

Diese Übung synchronisiert Ihre beiden Gehirnhälften und entspannt die Augen und den Nacken. Setzen Sie sich entspannt aufrecht hin und lassen Sie Ihren Atem ein- und ausfließen. Entspannen Sie Ihre Schultern. Beginnen Sie nun, zuerst mit den Augen (der Kopf bleibt ruhig) eine liegende Acht auf eine imaginäre Leinwand vor Ihnen zu malen. Achten Sie darauf, dass beide Kreise der Acht ungefähr die gleiche Größe haben. Malen Sie die Acht zuerst in die eine, dann in die andere Richtung.

Gehen Sie nach einiger Zeit dazu über, die liegende Acht mit der Nasenspitze zu malen. Ihr Kopf bewegt sich dazu in kleinen, sanften Kreisbewegungen. Auch hier wechseln Sie die Richtung. Beenden Sie die Übung, indem Sie noch einen Moment Ihren Atem beobachten und sich anschließend recken und strecken, wie eine Katze nach dem Aufwachen.

### 4. Stress ab schütteln und sich Luft machen

Stellen Sie sich entspannt aufrecht hin. Beginnen Sie, Ihren Körper sanft zu schütteln. Zuerst die Hände, dann die Arme, die Schultern, den Oberkörper, die Beine, bis Ihr ganzer Körper in einer sanften Schüttel-/Wippbewegung ist. Stellen Sie sich vor, wie Sie alles Belastende einfach von sich abschütteln. Atmen Sie dabei kräftig ein und aus. Wenn Sie das Gefühl haben, Sie haben alles abgeschüttelt, lassen Sie die Bewegungen kleiner werden, bis Sie wieder ganz ruhig stehen. Spüren Sie einen Moment nach. Falls das noch nicht ausgereicht hat, stellen Sie sich nun mit gespreizten Beinen und leicht gebeugten Knien auf. Atmen Sie tief ein. Beim Ausatmen trommeln Sie mit Ihren Fäusten leicht auf Ihren Brustkorb. Dies können Sie verbal mit dem Laut -Aaaaaah- unterstützen.

### 5. Übung 1: Auszeit für die Augen

Bildschirmarbeit und künstliches Licht strengen die Augen an. Bei konzentriertem Blick reduziert sich der Lidschlag von etwa 25 Mal pro Minute auf weniger als die Hälfte. Das führt dazu, dass die Augenoberfläche nicht ausreichend befeuchtet ist. Um die Augen auf die Übung vorzubereiten, gönnen Sie sich eine Portion Wärme.

- Reiben Sie Ihre Hände, bis sie warm sind.
- Bedecken Sie mit Ihren Händen die Augen, ohne die Augäpfel zu berühren.
- Schließen Sie die Augen und atmen einige Male tief ein und aus.

### 6. Übung 2:

- Schließen Sie Ihre Augen.
- Streichen Sie einige Male mit Ihren Fingerkuppen über die Augenbrauen nach außen hin bis zu den Schläfen.