



Tipps für die kleine Entspannungspause im Berufsalltag

Einfach mal in den Himmel schauen

Stellen Sie sich an das Fenster oder gehen Sie nach draußen. Atmen Sie tief durch und schauen Sie einfach mal zwei Minuten in den Himmel!

„Dampfbügeleisen“

Atmen Sie im Sitzen oder Stehen tief durch die Nase ein – Bauchdecke hebt sich. Lassen Sie dann den Atem durch den leicht geöffneten Mund geräuschvoll ausströmen – Bauchdecke senkt sich.

Reinhard Fukerider
Dipl.-Theologe

Jahnplatz 6a 33102 Paderborn FON (0 52 51) 31 00 48 FAX (0 52 51) 31 00 58
info@fukerider.com www.fukerider.com



Schultern und Nacken entspannen

Ziehen Sie beim Einatmen die Schultern hoch bis zu den Ohren. Kneifen Sie dabei die Augen fest zusammen. Halten Sie den Atem und die Anspannung ein paar Sekunden an. Lösen Sie dann die Spannung und atmen Sie geräuschvoll durch den leicht geöffneten Mund wieder aus. Mit jedem Ausatmen löst sich die Spannung in Schultern und Nacken.

Einfach mal lächeln

Denken Sie an einen lieben Menschen oder an ein schönes Erlebnis und verziehen Sie dabei das Gesicht zu einem Lächeln – Mundwinkel nach oben ziehen.

Uhrmeditation

Folgen Sie zwei Minuten lang dem Sekundenzeiger einer Uhr. Registrieren Sie dabei Ihre Gedanken wertschätzend und lassen Sie sie wieder gehen wie Wolken, die am Himmel vorüberziehen.

Perspektivwechsel

Betrachten Sie Ihre Probleme, die Sie momentan beschäftigen, aus der Vogelperspektive. Überlegen Sie, was tun müssten, damit es Ihnen noch schlechter geht als jetzt. Notieren Sie Ihre Einfälle. Dann überlegen Sie, welche Schritte Sie gehen müssen, damit es Ihnen wieder bessergeht. Betrachten Sie Ihre Probleme gelegentlich aus der Sicht der Endlichkeit Ihres Lebens.



Meditativer Spaziergang

1. Übung:

6 Schritte lang einatmen,

6 Schritte lang die Luft anhalten,

6 Schritte lang ausatmen,

6 Schritte lang ausgeatmet bleiben.

Anstelle von 6 Schritten sind auch jeweils 5 oder 4 Schritte möglich. Suchen Sie die Anzahl von Schritten, die am besten zu Ihrem Rhythmus passt.

2. Übung:

Ganz bewusst ein- und ausatmen:

Geben Sie beim Ausatmen alles mit der verbrauchten Luft nach draußen ab, was Sie belastet (Angst, Zorn, Trauer, Schuldgefühle ...)

Atmen Sie mit der frischen Luft neue Energien, neue Kraft und nehmen Sie neue Horizonte wahr.

3. Übung:

Beginnen Sie den Spaziergang mit einem für Sie bedeutungsvollen Satz:

„Ich lenke meine Schritte auf den Weg der/des ...“ (Stille, Friedens, Liebe, Gelassenheit ...)

4. Übung:

Schauen Sie ganz bewusst für längere Zeit in den Himmel.

Spüren Sie die Weite um sich herum und erweitern Sie selbst Ihren Horizont.

Lösen Sie sich von den Problemen, die Sie immer wieder umkreisen.

Ein Problem lösen, heißt sich vom Problem lösen.