

Stress abbauen mit System!

UNSERE KLEINEN ÜBUNGEN
FÜR GROBE ENTSPANNUNG.

Nachhaltig gesund.

Mobil
KRANKENKASSE



Die beste Reaktion auf Stress: **Blitzentspannung** am Arbeitsplatz.

Es ist kein Geheimnis, dass der Arbeitsalltag immer hektischer und stressiger wird. Das können Sie in der Regel auch nicht ändern. Was Sie aber ändern können: Wie Sie mit Stress umgehen. Zum Beispiel, indem Sie ihm mit Blitzentspannung begegnen.

Blitzschnell und Entspannung – passt das zusammen? Wir finden: Auf jeden Fall. Wie das funktioniert, zeigen wir Ihnen gern mit ein paar einfachen Übungen auf der Rückseite. Diese können Sie ganz leicht und schnell am Arbeitsplatz selbst durchführen, zum Beispiel in Ihrer Mittagspause.

Zwei Methoden, ein Ziel: Ihre Entspannung.

Beim Thema Entspannung gibt es eine Vielzahl von Möglichkeiten. So wird zum Beispiel zwischen systematischen und unsystematischen Entspannungsverfahren unterschieden.

Zu den **unsystematischen Entspannungsverfahren** zählen Aktivitäten wie Sport, Spaziergehen, Lesen oder Baden – all die Dinge, die Sie gern tun, um sich zu erholen. Dabei ist es wichtig, dass Sie für sich Entspannungswege finden, die zu Ihnen passen, die Sie pflegen und am besten als Ritual fest in Ihren Alltag einbauen.

Auf der Rückseite stellen wir Ihnen einige **systematische Entspannungsverfahren** genauer vor – in Form von kurzen Übungen zum Ausprobieren, die es hier schon mal im Überblick gibt:

- Anker-Übung: Stress-Stopp
- Bauchatmung
- Fingerdruck
- Kurzmeditation: Hier und Jetzt 120
- Kurzurlaub
- Quasimodo – Muskeln lösen
- Stress-Check
- Vulkan
- Wohlfühl-Lächeln

A photograph of a man with curly hair and a beard, wearing a white t-shirt, sitting in a meditative pose on a boat or dock. He has his eyes closed and his hands resting on his knees. The background shows a calm body of water and a line of trees under a clear sky.

Kleine Auszeiten
im Arbeitsalltag.



Bauchatmung

Zuerst setzen oder legen Sie sich bequem hin. Ihre Hände ruhen locker auf Ihrem Bauch. Anschließend gilt Ihre Aufmerksamkeit dem Atmen: Beobachten Sie, wie sich Ihre Bauchdecke beim Einatmen hebt und beim Ausatmen senkt. Wie ein Luftballon füllt sich Ihr Bauch beim Einatmen und lässt die Luft beim Ausatmen langsam wieder entweichen. Ein und aus.

Entspannung mit System

Für den besten Erfolg gibt es bei den systematischen Entspannungsverfahren ein paar allgemeine Übungshinweise:

- Machen Sie kleine gedankliche Erholungsurlaube zu einem natürlichen Bestandteil Ihres Alltags.
- Stellen Sie sich gedanklich darauf ein zu entspannen. Schließen Sie die Augen oder schauen Sie auf einen Punkt vor sich.
- Bleiben Sie gelassen, auch wenn Ihnen die Konzentration schwerfällt. Entspannung lässt sich nicht erzwingen.

Kurzmeditation: Hier und Jetzt 120

Für diese Übung brauchen Sie eine Uhr mit Sekundenzeiger. Ihre Aufgabe ist es, 120 Sekunden lang dem Zeiger zu folgen. Sonst nichts. Bleiben Sie ganz im Hier und Jetzt: Wenn Ihre Gedanken abschweifen, folgen Sie wieder dem Zeiger. Gedanken kommen, bleiben einen Moment und gehen – nehmen Sie sie wahr und lassen Sie sie wieder los.

Anker-Übung: Stress-Stopp

Beobachten Sie sich selbst: Was ist das typischste Frühwarnsignal, wenn Sie Stress haben? Das ist Ihr persönlicher Anker. Sobald Sie ihn wahrnehmen, sagen Sie bewusst „Stopp“ – und handeln. Gehen Sie an die frische Luft, holen Sie sich einen Kaffee oder halten Sie einen Plausch mit Kolleg*innen.

Fingerdruck

Legen Sie in einer Stress-Situation die Fingerkuppen der kleinen Finger und Zeigefinger zu zwei Paaren aneinander und drücken Sie diese für drei bis vier Atemzüge gegeneinander. Mit Ihrer Aufmerksamkeit können Sie in der Situation bleiben. Die eher flache und schnelle Atmung wandert von der Brust nach unten in den Bauchraum. Sie werden zunehmend ruhiger und gelassener.

Kurzurlaub

Nehmen Sie eine bequeme Position ein und machen Sie in Gedanken eine Reise zu einem Ort, an dem Sie sich besonders wohl und entspannt fühlen (z. B. ein Urlaubs- oder auch ein Fantasieort). Was hören, riechen und schmecken Sie? Genießen Sie das Gefühl der Ruhe, Schwere und Wärme.

Wohlfühl-Lächeln

Egal, wo Sie gerade sind oder was Sie machen: Lachen Sie. Durch das Anheben der Wangenmuskeln werden Signale ans Gehirn gesendet, das dann Glückshormone ausschüttet. Schon nach ein paar Minuten fühlen Sie sich entspannter.

Quasimodo – Muskeln lösen

Ziehen Sie die Schultern hoch bis zu den Ohren und kneifen Sie die Augen zusammen. Lösen Sie die Anspannung nach ein paar Sekunden. Mit jedem Ausatmen lösen Sie Ihre Muskeln noch mehr.

Stress-Check

Nehmen Sie Ihren Daumen und drücken ihn in die Handinnenfläche. Schmerzt das oder spüren Sie ein unangenehmes Gefühl? Das ist ein Zeichen für ein hohes Stresslevel. Massieren Sie den Punkt mit Ihrem Daumen und lösen Sie die Anspannung. Danach ist die andere Hand dran.

Vulkan

Setzen oder legen Sie sich bequem hin und spannen Sie sechs bis zehn Sekunden lang alle Muskeln an: Hände zu Fäusten ballen, Ellbogen anwinkeln, Augenbrauen zusammenziehen, Nase rümpfen, Zähne und Lippen aufeinanderpressen, Kopf nach hinten legen und Schultern nach hinten unten zusammendrücken, Bauchdecke anspannen, Fersen fest auf den Boden und Zehenspitzen anziehen. Wichtig: nicht verkrampfen und ruhig weiteratmen. Lösen Sie die Spannung mit dem Ausatmen und lassen Sie mit jedem Ausatmen alle Muskeln mehr und mehr los.



Gern beraten wir Sie auch persönlich.

Besuchen Sie einen unserer Service-Points in Celle, Hamburg, München oder Neu-Isenburg. Einen Termin vereinbaren Sie bitte telefonisch unter **0800 255 0800** oder online unter **mobil-krankenkasse.de/termin**

Service-Points

- **Celle**, Burggrafstraße 1, 29221 Celle
- **Hamburg**, Hühnerposten 2, 20097 Hamburg
- **München**, Friedenheimer Brücke 29, 80639 München
- **Neu-Isenburg**, Martin-Behaim-Straße 8, 63263 Neu-Isenburg

Oder rufen Sie uns unter der kostenlosen Service-Hotline an:

0800 255 0800



mobil-krankenkasse.de