

Vielen Menschen stehen heute ständig unter Anspannung. Ursache hierfür sind in der Regel Verantwortung, Leistungs- und Zeitdruck. Diese Anspannung ist nicht nur eine permanente psychische Belastung, auch die Gesundheit leidet darunter.

Zuerst sollte man immer versuchen, die Ursachen soweit möglich zu beseitigen bzw. einzuschränken.

- Stressoren erkennen und beseitigen bzw. einschränken
- Regelmäßige Entspannungsübungen durchführen
- Entspannungstermine planen
- Entspannung zur Gewohnheit machen

### *Fünf Tipps für eine schnelle Entspannung im Büro/ Arbeitsplatz*

#### 1. Der Blick in die Ferne

Richten Sie Ihren Blick regelmäßig weg von Ihrem Arbeitsplatz (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 am Horizont entlang. Das wirkt beruhigend und entspannt auch die Augen.

#### 2. Bewegung tut gut

Stehen Sie immer wieder auf und sei es nur um das Fenster zu öffnen oder zu schließen. Ein kurzes Schwätzchen auf den Flur, macht den Kopf wieder frei und ein Entspannungseffekt setzt ein.

#### 3. Düfte entspannen

Bestimmte Düfte können erheblich zur Entspannung beitragen. Dazu ein paar Tropfen ätherische Öle (z. B. Lavendel, Eukalyptus – achten Sie auf 100% reines Öl) auf ein Taschentuch und dann ein paar tiefe Atemzüge mit dem Taschentuch vor der Nase.

#### 4. Eine Tasse Tee

Es muss nicht immer Kaffee sein. Genussvoll eine Tasse Tee trinken wirkt sehr beruhigend. Es kann sogar zu einem richtigen Entspannungsritual gemacht werden.

#### 5. Strecken und recken Sie sich

Die Arme, den Oberkörper und die Füße – einmal so richtig durchstrecken. Das lockert die Muskulatur und kann Verspannungen lösen. Und dabei gähnen, denn gähnen wirkt entspannend.