

Atemübung

Diese Übung intensiviert die Atemzüge. Halten wir diese richtige Atmung mit verlängertem Ausatmen und insgesamt elf Minuten durch, wird die 4-7-11-Methode daraus – eine Atemtechnik, die ähnlich wie ein Power-Nap wirkt, weil sie dem Körper vorgaukelt zu schlafen, ohne tatsächlich zu ruhen.

- Einatmen, dabei langsam innerlich bis vier zählen und den Bauch größer werden lassen (auch „Bauchatmung“ oder „Zwerchfellatmung“ genannt).
- Ausatmen, wieder langsam bis vier zählen und den Brustkorb leeren.
- Hat sich der Körper daran gewöhnt, immer weiter steigern: beim Ein- und Ausatmen erst bis fünf, dann bis sechs zählen.
- Fühlt sich das an, dann wird es noch intensiver: Beim Einatmen bis vier zählen, beim Ausatmen bis sieben.
- Zur 4-7-11-Methode erweitern: Beim Einatmen bis vier zählen, beim Ausatmen bis sieben zählen und das Ganze mindestens elf Minuten lang durchhalten.

Atemübung, um schneller einzuschlafen: Die 4-7-8-Atmung

Diese Atemtechnik versetzt den Körper in einen tiefen Entspannungszustand und hilft auch gut, um schneller einzuschlafen. Sie reduziert Panikattacken, Angstzustände sowie Heißhunger.

- Einatmen und mit einem pustenden Geräusch durch den Mund ausatmen.
- Mund schließen und ruhig durch die Nase einatmen, währenddessen innerlich bis vier zählen.
- Luft anhalten und dabei idealerweise bis sieben zählen. Geht das (noch) nicht, erst mit weniger Zählern üben und sich im Lauf der Zeit weiter steigern.
- Mit geöffnetem Mund und hörbarem Geräusch vollständig ausatmen, dabei bis acht zählen.
- Vier Mal wiederholen. Nach ein paar Wochen regelmäßiger Übung dürfen es auch mehr Durchgänge sein. Entscheidend ist dabei nicht die Länge der Atemzüge, sondern das zeitliche Verhältnis, das ihnen zugrunde liegt.

Tipps für schnelle Entspannung im Büro

Der Blick in die Ferne Durch die Arbeit am Computer ist der Blick ständig auf den Bildschirm fokussiert. Wenden Sie Ihren Blick regelmäßig weg vom 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 mit den Augen den Horizont entlang. Das wirkt beruhigend und entspannt auch die Augen.

Düfte entspannen

Bestimmte Düfte können erheblich zur Entspannung beitragen. Dazu ein paar Tropfen ätherisches Öl (z. B. Lavendel, Eukalyptus) auf das Taschentuch und dann ein paar tiefe Atemzüge mit dem Taschentuch vor der Nase.

Die Blitz-Entspannung

Spannen Sie alle Muskeln Ihres Körpers an und halten Sie die Luft an. Zählen Sie innerlich bis fünf und lösen Sie mit einem kräftigen Atemstoß alle Anspannungen in Ihrem Körper.

Stress, fall ab

Mit dieser Übung können Sie den belastenden Stress einfach wegfallen lassen. Stellen Sie sich hierzu gerade und entspannt hin. Heben Sie nun den rechten Arm und strecken Sie ihn nach oben. Sammeln Sie allen Stress in diesem Arm und lassen Sie ihn dann mit einem lauten Seufzer nach unten fallen und schlaff hängen. Dasselbe tun Sie nun auch mit dem linken Arm. Zum endgültigen Abschütteln heben Sie beide Arme über den Kopf und strecken sich ganz weit nach oben. Lassen Sie die Arme nun zeitgleich fallen und auch den Oberkörper etwas nach vorne kippen. Stellen Sie sich dabei immer vor, wie der komplette angestaute Stress direkt aus Ihren Händen zu Boden fällt und verschwindet.