

Stress lass nach! Entspannungsübungen für's Büro

Stress am Arbeitsplatz kann im schlimmsten Fall zu gesundheitlichen Beschwerden oder sogar psychischen Problemen führen. Wie bei vielen Dingen gilt auch hier die Devise, dass Vorbeugen deutlich einfacher ist als Heilen. Sorgen Sie deshalb mit ein paar einfachen Übungen im Büro für Entspannung!

Folgen von andauerndem Stress

Normalerweise schaltet der Körper nach einer stressigen Situation wieder in den Erholungsmodus um. Ist dies aufgrund anhaltender Belastung nicht möglich, können sowohl körperliche als auch psychische Probleme auftreten. Burnout, Depressionen, Angststörungen, Stoffwechselerkrankungen, Bluthochdruck und Muskelverspannungen sind nur einige Beispiele.

Symptome für übermäßigen Stress

Stehen Sie dauerhaft unter Stress, können ständige Müdigkeit und Erschöpfung die Folge sein. Besonders in der Arbeit fehlt häufig die Zeit zu entspannen - Termine, Zeitdruck und eine hohe Arbeitsbelastung fordern ihren Tribut. Dass Sie bereits übermäßigem Stress ausgesetzt sind, merken Sie daran, wenn in einer ersten Phase Symptome wie Verdauungsbeschwerden, Kopfschmerzen, Nervosität, Konzentrationsstörungen, Schlaflosigkeit und Unruhe auftreten.

Werden diese Beschwerden ignoriert und die Stressbelastung nicht weniger, kann es zu chronischen Erkrankungen wie Neurodermitis oder Tinnitus kommen. Zusätzliche Gefahr: Ist das Immunsystem geschwächt, haben Bakterien und Viren leichtes Spiel. Im schlimmsten Fall kann dies zu Herz-Kreislaufkrankungen führen.

Stress lass nach!

Um auch im stressigen Arbeitsalltag ein paar Minuten Entspannung zu finden, haben wir für Sie ein paar praktische Übungen zusammengestellt:

1. Dehnen und Strecken

Stehen Sie nach längerem Sitzen öfter mal auf und strecken Sie sich komplett durch - das tut gut! Kreisen Sie anschließend auch mit Ihren Armen und Beinen, um die Durchblutung anzuregen. Das entspannt den ganzen Körper. Dem Nacken sollte spezielle Aufmerksamkeit geschenkt werden, da dieser bei Bildschirmarbeit meist besonders beansprucht wird. Lassen Sie dazu den Kopf locker vornüber zur Brust hängen und atmen Sie drei- bis viermal tief ein. Danach richten Sie sich langsam wieder auf.

2. Bauchatmung

Legen Sie dazu beide Hände auf den Bauch und spüren Sie tief in sich hinein. Konzentrieren Sie sich auf jeden Atemzug und atmen Sie bewusst gegen Ihre Hände ein und aus. Beim Einatmen gehen die Hände nach vorne, beim Ausatmen nach hinten. Dies verlangsamt normalerweise die Atmung und wirkt entschleunigend.

3. Augen entspannen

Wer viel vor dem Bildschirm sitzt, belastet zum einen die Augen sehr stark und spannt zum anderen meist die Nacken- und Schultermuskulatur ständig an. Daher empfiehlt es sich, mehrmals täglich einen Punkt in der Ferne zu fixieren, um die Augen zu entspannen.

Auch Dunkelheit und Wärme helfen Ihren Augen. Suchen Sie sich also einen ruhigen Platz und schließen Sie die Augen. Bedecken Sie diese mit beiden Händen und verharren Sie so zwei bis drei Minuten.

4. Bewegung und frische Luft

Pausen können gut für einen kleinen Spaziergang genutzt werden. Besuchen Sie doch Ihren Kollegen in der anderen Abteilung ab und zu persönlich, anstatt ihm eine Mail zu senden. Auch eine gute Idee: einmal ordentlich Stoß zu lüften. Die frische Luft fördert die Konzentration und Kreativität.

5. Gedankliche Entspannung

Schließen Sie einfach einen Moment lang die Augen und denken Sie an einen schönen Moment zurück. Solche kurzen Gedankenreisen helfen den Blutdruck zu senken und zu entschleunigen.

Mit diesen einfachen Tipps können Sie auch an stressigen Tagen für kurze Entspannung sorgen und stressbedingten Erkrankungen vorbeugen. Probieren Sie es aus!