

Schritt 11

Entspannung

Wer ständig „unter Strom“ steht, weil die Arbeit ihm viel abverlangt oder nach der Arbeit hohen Erwartungen seiner Familie ausgesetzt ist, hat oft das Gefühl, unter solchen Bedingungen könne man sich schlicht nicht entspannen. Es fehlt vermeintlich an Zeit, Ruhe oder einer Rückzugsmöglichkeit.

Doch das stimmt so nicht, Entspannen kann man lernen, und es gibt viele einfache Entspannungstechniken, die man tatsächlich fast jederzeit und an jedem Ort einsetzen kann.

Das ist auch nötig. Denn jeder Mensch braucht Zeit für sich selbst, Zeit zum Abschalten und um zur Ruhe zu kommen. Wenn Sie sich dafür Zeit nehmen, bekommen Sie neue Energie und können Ihre Aufgaben effektiver erledigen.

Hier einige einfache Entspannungstipps

Versuchen Sie das „Schnell-Entspannen-Programm“ (rechts).

Nehmen Sie sich dafür regelmäßig Zeit!

Nutzen Sie Ihre Arbeitspausen, um Ihren Arbeitsalltag zumindest kurz hinter sich zu lassen, um sich anders zu beschäftigen. Treffen Sie sich mit Kollegen und unternehmen Sie etwas, was Sie für kurze Zeit von den Problemen bei der Arbeit ablenkt. Auch Bewegung fördert die Entspannung („Bleiben Sie in Bewegung“ auf Seite 17).



Das Schnell-Entspannen-Programm

- ▶ Lernen Sie, bewusst zu atmen: Atmen Sie tief ein, halten Sie die Luft an, dann sagen Sie sich „jetzt los“, und atmen tief aus. Atmen Sie so einige Zeit natürlich weiter und machen Sie sich jedes Ausatmen bewusst.
- ▶ Wechseln Sie bei einzelnen Muskelgruppen gezielt zwischen Anspannung und Entspannung. Spannen Sie zum Beispiel Ihre Handmuskeln an, halten Sie einen Moment und lassen Sie dann locker. Machen Sie das gleiche mit den Muskeln am Fuß oder am Bauch. Versuchen Sie, während der Entspannungsphase alle Spannungen aus dem Körper „abfließen“ zu lassen.
- ▶ Lockern Sie Ihre Schultern, lassen Sie sie nach unten fallen.
- ▶ Setzen Sie diese (oder Ihre persönliche) Entspannungstechnik bewusst vor oder bei herausfordernden und belastenden Situationen ein. Sie werden schnell spüren, wie gut Ihnen das tut.

Tipps für Zufriedenheit und höchste Konzentration

Ohne Entspannung geht's nicht, und die meisten von uns haben ganz persönliche Entspannungstechniken entwickelt, die ihnen helfen, zur Ruhe zu kommen und sich gut zu fühlen. Entspannung kann Energie frei setzen, Ängste abbauen, Gereiztheit verhindern und sogar Schmerzen verringern, die durch Verspannungen entstehen. Dazu gehören z.B. Nackenschmerzen, Rückenschmerzen, Kopfschmerzen – muskuläre Probleme, die mitunter auch durch die Arbeit ausgelöst werden. Nur wer sich entspannen kann, kann sich auf den Punkt konzentrieren, fühlt sich besser und kann besser mit Schwierigkeiten umgehen.

