Entspannungstricks im Büroalltag

Der Körper-Rhythmus gestattet Höchstleistung nur über 90 bis 120 Minuten, dann braucht man eine kurze Erholung. Gegen **Stress in Ihrem Büroalltag** helfen oft ganz simple und schnelle Entspannungstricks.

Optimal: Jede Stunde eine Minipause von 2 bis 5 Minuten einlegen. Dabei ist es wichtig, nicht einfach abzuhängen, sondern aktive Entspannung zu betreiben.

Weitere Tipps gegen den üblichen Bürostress:

- · Ihre Lieblings- oder eine Entspannungsmusik in den PC, Tür zu, Telefon umstellen.
- · Lenken Sie sich mit absolut Sinnfreiem ab: Sortieren Sie Büroklammern nach Farben.
- · Wählen Sie einen Ort, der Ihnen ein paar Minuten Ruhe bietet. Erinnern Sie sich an ein schönes Erlebnis in den letzten Tagen.
- · Gegen stresstypische Verkrampfungen hilft eine progressive Muskelentspannung: Hinlegen (zur Not geht's auch im Stehen), Faust machen und Arme 30 Sekunden ganz fest anspannen, dann lösen. Langes Ausatmen nicht vergessen.
- · Am effektivsten bauen sich Hormone, die durch Stress im Blut kreisen, durch körperliche Anstrengung oder Lachen ab: Hüpfen, Seilspringen, eine Satirezeitschrift lesen.
- · Kaugummi essen. Kauen belebt die Durchblutung des Gehirns.
- · Machen Sie Licht: Licht treibt den Stoffwechsel an und stimuliert körpereigene Glückshormone.

Gut, Tür wieder auf, Telefon zurückstellen. Weiter geht's mit der Arbeit. Wer allerdings mehr auf sich achten möchte, sollte die Mittagspause für eine echte **halbstündige Entspannungspause** nutzen.

KOMPETENZ TRAINING ▪ Lerchenstraße 62a ▪ 45134 Essen
Fon (0201) 365 89-81 ▪ E-Mail info@wachholzundpartner.de
Fax (0201) 365 89-90 ▪ Internet www.wachholzundpartner.de