

# Der richtige Dreh zum Entspannen

Entspannen will geübt sein. Wählen Sie zu Beginn des Trainings Orte aus, an denen Sie Ruhe haben. Wenn Sie zu Hause üben, kann der Einsatz von entspannender Musik sehr hilfreich sein.

Mit der Zeit gelingen Ihnen die Übungen dann auch am Arbeitsplatz.

## Fünf Übungen für mehr Ruhe und Gelassenheit im Alltag

Nehmen Sie sich Zeit, um die Übungen durchzuführen - auch und gerade in stressigen Situationen!



### Übung Nr. 1

## Der Kopf

### Die Schläfenmassage

- » Setzen Sie Zeige- und Mittelfinger an Ihre Schläfen.
- » Massieren Sie in kreisenden Bewegungen.
- » Streichen Sie anschließend Stirn und Kiefer nach unten aus.
- » Schließen Sie dabei gegebenenfalls Ihre Augen.
- » Führen Sie die Schläfenmassage zwei bis drei Minuten lang durch.



### Übung Nr. 2

## Der Nacken

### Die Nackenmassage:

- » Sitzen Sie locker auf Ihrem Stuhl und lassen Sie Ihren Kopf entspannt hängen.
- » Greifen Sie mit den Händen in den unteren Nackenbereich.
- » Massieren Sie entlang der Halswirbelsäule sanft den Nacken nach oben und unten.
- » Führen Sie die Massage so lange aus, wie es für Sie angenehm ist.
- » Lassen Sie nun Ihre Hände etwa eine Minute hängen.
- » Machen Sie zur weiteren Lockerung noch ein paar kreisende Bewegungen mit dem Kopf.



### Übung Nr. 4

## Der Brustkorb

So beruhigen Sie die Atmung und führen Ihrem Körper vermehrt Sauerstoff zu:

- » Atmen Sie ruhig und gelassen mit einem Atemzug so tief wie möglich ein. Wenn die Lunge gefüllt ist, halten Sie für eine Sekunde den Atem an. Ziehen Sie während dessen die Schultern nach oben und halten Sie diese Position für eine weitere Sekunde. Nun können Sie trotz der gefüllten Lunge zusätzlich Luft in die Lungen aufnehmen, indem Sie einfach kurz einatmen (doppelte Einatmung). Atmen Sie danach langsam aus.
- » Wiederholen Sie diese Übung, nachdem Sie zwei normale Atemzüge ausgeführt haben.
- » Diese Atemtechnik können Sie je nach Müdigkeits- und Stresszustand bis zu fünfmal durchführen. Danach ist in die normale Atmung überzugehen.



### Übung Nr. 5

Zum Abschluss noch eine kleine Übung:

## Die Phantasiereise

- » Setzen Sie sich aufrecht hin, lehnen Sie sich mit Ihrem Rücken gut an und schließen Sie Ihre Augen.
- » Lenken Sie Ihre Aufmerksamkeit für zwei Minuten auf Ihre Atmung und atmen Sie entspannt ein und aus.
- » Denken Sie nun an einen für Sie intensiven, positiven und schönen Augenblick: Einen Sonnenuntergang, einen Spaziergang am Strand, einen Bergausblick ...
- » Halten Sie diesen Gedanken einige Minuten lang fest, während Sie sich weiter entspannen. Danach strecken und dehnen Sie sich und atmen einige Male tief ein und aus.





Sollten die genannten Reaktionen bzw. Merkmale registriert und beobachtet werden, kommt es darauf an, gezielt gegen die stressauslösenden Faktoren sowie deren Auswirkungen vorzugehen. Neben den einfach auszuführenden Entspannungsübungen auf den Innenseiten dieses Folders möchten wir Ihnen nachfolgende Tipps geben:

### Bewältigungsstrategien im Alltag

#### kurzfristig:

- » Lärmquellen ausschalten
- » Telefon ab und zu umleiten
- » Bestätigung/Feedback von anderen Kollegen einholen
- » Bewegungsübungen am Arbeitsplatz
- » regelmäßig Arbeitspausen einlegen
- » in den Pausen an etwas Schönes denken
- » tief durchatmen und Atemübungen ausprobieren
- » Blitz-Entspannung durchführen

#### langfristig:

- » ungelöste Probleme früh angehen
- » „Nein sagen“ lernen
- » häufigere Erholungspausen schaffen
- » auf ausreichend Schlaf achten
- » Ausgleichssport (Ausdauer) betreiben
- » Entspannungsverfahren erlernen und regelmäßig anwenden
- » bei andauernden Stresssymptomen professionelle Hilfe (Arzt, Psychologe) in Anspruch nehmen



## IKKimpuls - Der richtige Dreh

Sie möchten weitere Informationen für mehr Entspannung und weniger Stress? Dann sollten Sie unser **IKKimpuls-Kursprogramm** kennen lernen. Verschaffen Sie sich einen Überblick und fordern Sie das aktuelle IKK-Semesterheft mit zahlreichen Angeboten aus den Bereichen Ernährung, Bewegung und Entspannung für Ihre Region an!

### Prämie sichern!

Wenn Sie gesundheitlich aktiv sind und z.B. Sport treiben und an Vorsorgeuntersuchungen teilnehmen, zahlt sich das für Sie doppelt aus. Sie bleiben fit und können sich mit unserem individuellen Bonusprogramm **IKK aktiv plus** attraktive Geldprämien sichern! Machen Sie mit und bestellen Sie jetzt Ihr persönliches Bonusheft!

### Haben Sie noch Fragen?

Wenn Sie noch Fragen zum **IKKimpuls-Kursprogramm**, Bonusprogramm **IKK aktiv plus** oder weiteren IKK-Angeboten haben, rufen Sie unsere Hotline an - wir beraten Sie gern!

**0800 85 79 840** (24 Stunden zum Nulltarif)

Besuchen Sie uns auch im Internet unter [www.ikk-gesundplus.de](http://www.ikk-gesundplus.de)



Mehr Leistung. Mehr Service.

Starke Betriebe durch professionelles Gesundheitsmanagement



WERKSTATT

## Der richtige Dreh

Entspannungstipps für Berufstätige



Mehr Leistung. Mehr Service.



### Was ist Stress?

Stress ist allgegenwärtig und tritt in vielfältigen Formen auf. Stress (engl. „Anspannung“) ist ein Zustand der Alarmbereitschaft des Organismus, der aufgrund einer „Gefahrensituation“ entsteht und körperliche sowie geistige Reaktionen nach sich zieht. Man unterscheidet zwei Formen von Stress: Eustress und Distress.

Eustress ist die Art von Stress, welche vom Organismus als positiv empfunden wird (z.B. Herausforderung bei einer Rede oder bei einer riskanten Unternehmung wie Fallschirmspringen). Positiver Stress erhöht grundsätzlich die Aufmerksamkeit und fördert die maximale Leistungsfähigkeit des Körpers, ohne ihm zu schaden.

Im Gegensatz dazu wirkt der Distress belastend. Er behindert das Denken, drückt die Stimmung und kann auf Dauer krank machen. Ist man diesem negativen Stress zu lange ausgesetzt, kann der Körper diesen irgendwann nicht mehr ausgleichen. Dann bestehen gesundheitliche Gefahren, die sich sowohl körperlich (z.B. Bluthochdruck, Hörsturz, Magen-/Darmbeschwerden) als auch psychisch (z.B. Nervosität, Depressionen) äußern und zur Krankheit führen können. Mögliche Folgen von Dauerstress sind dann z.B. Herzinfarkt, erhöhte Infektionsgefahr und das chronische Erschöpfungssyndrom, auch Burnout genannt.

Ob Arbeitswelt, Schule, Beziehung oder Freizeit – es existieren zahlreiche Auslöser insbesondere für den negativen Stress (Distress). Wichtig ist, die Anzeichen frühzeitig zu erkennen. Für einen besseren Überblick nachfolgend noch einmal die Symptome für den Distress zusammengefasst:

### Stresssymptome

#### physisch:

- » erhöhter Adrenalin Spiegel
- » erhöhter Herzschlag und Blutdruck
- » Schweißausbruch
- » schnellere Atmung
- » verminderte Hautdurchblutung
- » erhöhter Muskeltonus

#### psychisch:

- » Sorgen, Ängste, Gereiztheit, Nervosität
- » häufiger Wechsel zwischen Euphorie und Niedergeschlagenheit
- » Verwirrung
- » Unkonzentriertheit
- » Unsicherheit
- » Unzufriedenheit
- » gefühlter Kontrollverlust
- » zwiespältige Gefühle
- » Depressionen
- » geringere Libido

#### Verhalten:

- » hastiges, ungeduldiges Verhalten
- » Nägelkauen, Blinzeln
- » vermehrtes Rauchen
- » steigender Alkoholkonsum
- » Müdigkeit/Schlafprobleme
- » Aggressionen
- » unkoordiniertes Arbeiten

