



## **Meine Praxistipps für die schnelle Umsetzung**

### **Das können Sie als Arbeitgebende für Ihre Mitarbeitenden tun**

Die Kür ist eine nachhaltige Gesundheitsförderung. Diese hört mit einem reinen Betriebssportangebot nicht auf, sondern geht weit darüber hinaus. Maßnahmen müssen alle Mitarbeitenden generationsübergreifend erreichen. Da sich das nicht immer als einfach umsetzbar entpuppt, fangen wir mit dem an, was alle Mitarbeitenden gemeinsam haben: Sie brauchen Pausen. Denn: Ohne Pause, keine anhaltende Leistung.

Etablieren Sie aktive Regenerationsmaßnahmen. Zum Beispiel über die Psychoregulation – die bewusste Regulation des aktuellen Zustandes durch Optimierung und Harmonisierung psychophysiologischer Funktionsabläufe und emotionaler Prozesse. Mithilfe der Psychoregulation fördern Sie die psychische Konzentration, die nervale Aktivierung, die neuromuskuläre An- und Entspannung sowie vegetative Funktionen Ihrer Belegschaft und sorgen für inneres Gleichgewicht – am Arbeitsplatz und darüber hinaus.

Um gleich loszulegen, habe ich Ihnen einige kleine Denkanstöße mitgebracht, die Sie ohne große Schwierigkeiten oder Vorbereitungen umsetzen können:

#### **1. Für Vielsitzende**

- Telefonieren Sie im Stehen
- Benutzen Sie die Treppe, sofern es möglich ist
- Stehen Sie so oft wie möglich auf, statt mit dem Stuhl hin und her zu rollen
- Recken und strecken Sie sich oft zwischendurch
- Bei Autofahrten oder in der Bahn sollten Sie alle 90 Minuten für einige Minuten aktiv werden
- Bei längeren Autofahrten nutzen Sie kurze Rastzeiten auch, um sich zu aktivieren. Kleine Dehnübungen oder zehn Kniebeugen fahren Ihren Motor wieder hoch
- Öffnen Sie so oft es geht das Fenster
- Fahren Sie die Heizung im Büro oder im Auto nicht so hoch. Je kühler es ist, desto aktiver ist Ihr Stoffwechsel und verbraucht mehr Energie, also Kalorien.
- Essen Sie bei Inaktivität möglichst wenig, aber trinken Sie viel, denn Wasser halten Sie den Stoffwechsel auf Trab

#### **2. Bewegte Minipause**

- Der Hacker



### 3. Meditation gegen den Stress im Kopf

Meditation ist eine gut erforschte Technik. Die moderne Medizin hat dokumentiert, was sich während einer Meditation im Körper verändert:

- Die Atmung wird tiefer und langsamer
- Der Herzschlag wird langsamer
- Der Blutdruck sinkt
- Die Muskelspannung wird niedriger
- Die Schweißdrüsen produzieren weniger Schweiß
- Die elektrischen Wellen im Gehirn fließen langsamer und stärker synchron

### 4. Raum und Zeit für mentale Minipausen

#### **Innere Ruhe:**

- Bewusst 3x tief ein- und ausatmen
- Wie Opernsänger 4x bewusst ein- und ausatmen, Augen dabei schließen, Konzentration auf Bewegung des Zwerchfells, kurze Pause und wiederholen

#### **Neue Energie, gegen Ärger:**

- Einige Male tief ein- und ausatmen, dann 15x normal ein und schnell aus. Dann normal weiteratmen und die Luft kurz anhalten vor einer weiteren Runde

### 5. Mentale Kurzpause: Progressive Muskelentspannung

Spüren des Unterschieds zwischen angespannter und entspannter Muskulatur

- Legen Sie sich auf den Rücken, spannen Sie eine Muskelgruppe nach der anderen 5 bis 7 Sekunden an (ohne die Luft anzuhalten) und nehmen Sie die Anspannung ganz bewusst wahr
- Atmen Sie aktiv aus und lassen Sie dabei die jeweiligen Muskeln los. Genießen Sie diese Entspannung genauso bewusst und atmen Sie dabei normal weiter.
- Spannen Sie die Muskelgruppen in folgender Reihenfolge an:
  - zuerst Hand und Arm der rechten Seite (bei Rechtshändern, bei Linkshändern umgekehrt), dann der linken Seite
  - Gesichtsmuskeln
  - für die Nackenmuskeln das Kinn zur Brust ziehen
  - Körpervorderseite: tief einatmen und Luft anhalten, dabei Bauch ein- und Schulterblätter zurückziehen
  - rechtes Bein auf die Unterlage drücken und die Zehen gleichzeitig anziehen, dann links