

Psychische Beanspruchung in der digitalen Arbeitswelt: Gesundheitliche Folgen für Mitarbeitende

Webinar: Mentale Gesundheit im Home Office

Dr. Anna Brzykcy

Postdoktorandin an der Technischen Universität München (TUM)

TUM School of Management

Systemische Therapeutin & Coach

www.brzykcy.de

Mentale Gesundheit im Home Office: Hohe Medienresonanz

TELEPOLIS

Sind Telearbeiter zufriedener, gesünder und effizienter?

Eine internationale Studie sieht ein ambivalentes Ergebnis, Telearbeiter arbeiten mehr und intensiver, ihr Arbeitstag ist zugleich zerrissener und flexibler als der von (noch) "normalen" Arbeitnehmern

WELT

Studie entlarvt das Home Office als gesundheitsschädlich

BBC

Companies are facing an employee burnout crisis

ZEIT  ONLINE

Vorteile und Tücken der Telearbeit

Die Niederlande führen ein Recht auf Heimarbeit ein. Auch hier soll Telearbeit die Vereinbarkeit von Familie und Job verbessern. Doch rechtlich ist einiges zu beachten.

**Wie wirkt sich digitales Arbeiten auf die
Gesundheit der Mitarbeitenden in
Deutschland aus?**

- (1) Digitales Arbeiten bringt gesundheitliche Risiken mit sich** - z.B. lange Arbeitszeiten, wenig Erholung, Nicht-Abschalten-Können
- (2) Digitales Arbeiten bietet Chancen** - z.B. weniger Pendeln, Zeitliche und räumliche Flexibilität, Erhalt wichtiger Ressourcen
- (3) Persönliches Verhalten im Umgang mit flexiblen Arbeitsformen** ist entscheidend für die psychische Gesundheit

Quelle: Gesundheitliche Effekte der Digitalisierung am Arbeitsplatz – eine Längsschnittanalyse (2018). Studie der Universität St. Gallen

(1) Digitales Arbeiten bringt gesundheitliche Risiken mit sich - z.B. lange Arbeitszeiten, wenig Erholung, Nicht-Abschalten-Können

(2) Digitales Arbeiten bietet Chancen - z.B. weniger Pendeln, Zeitliche und räumliche Flexibilität, Erhalt wichtiger Ressourcen

(3) Persönliches Verhalten im Umgang mit flexiblen Arbeitsformen ist entscheidend für die psychische Gesundheit

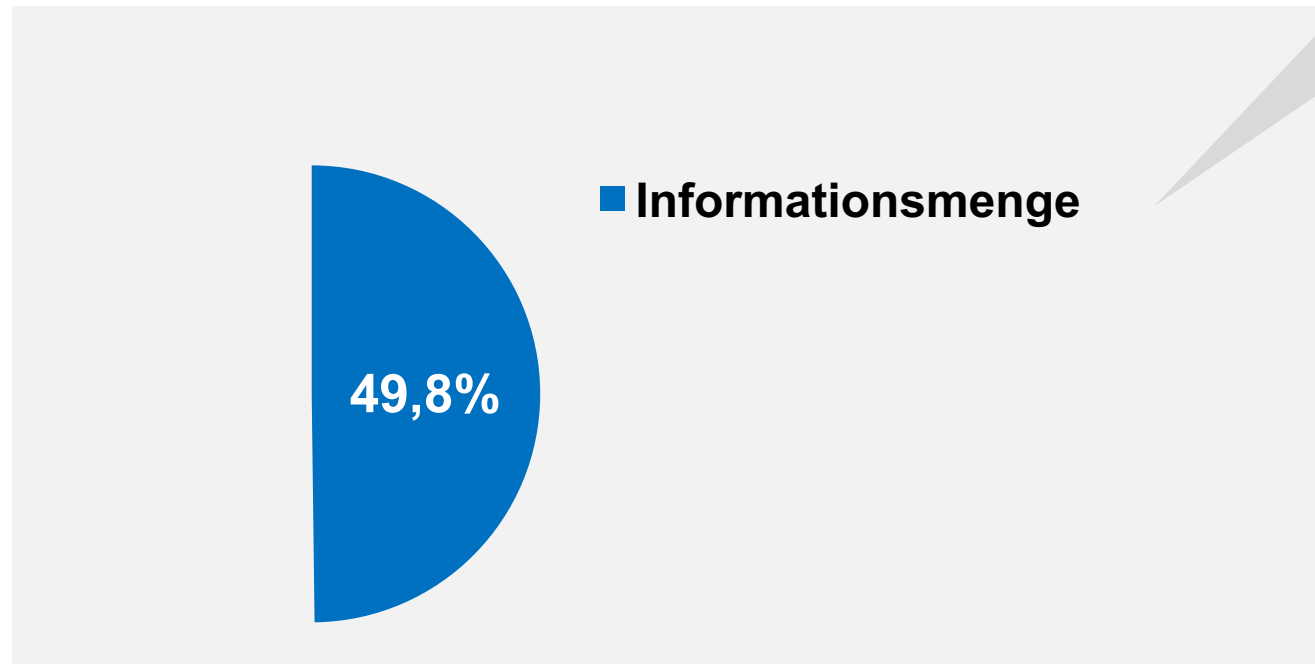
Quelle: Gesundheitliche Effekte der Digitalisierung am Arbeitsplatz – eine Längsschnittanalyse (2018). Studie der Universität St. Gallen

Digitales Arbeiten bringt mit sich gesundheitliche Risiken

Maß der emotionalen Erschöpfung ist zu 20% durch digitale Überlastung zu erklären

Faktor	% Varianzerklärung
Digitale Überlastung	20 %

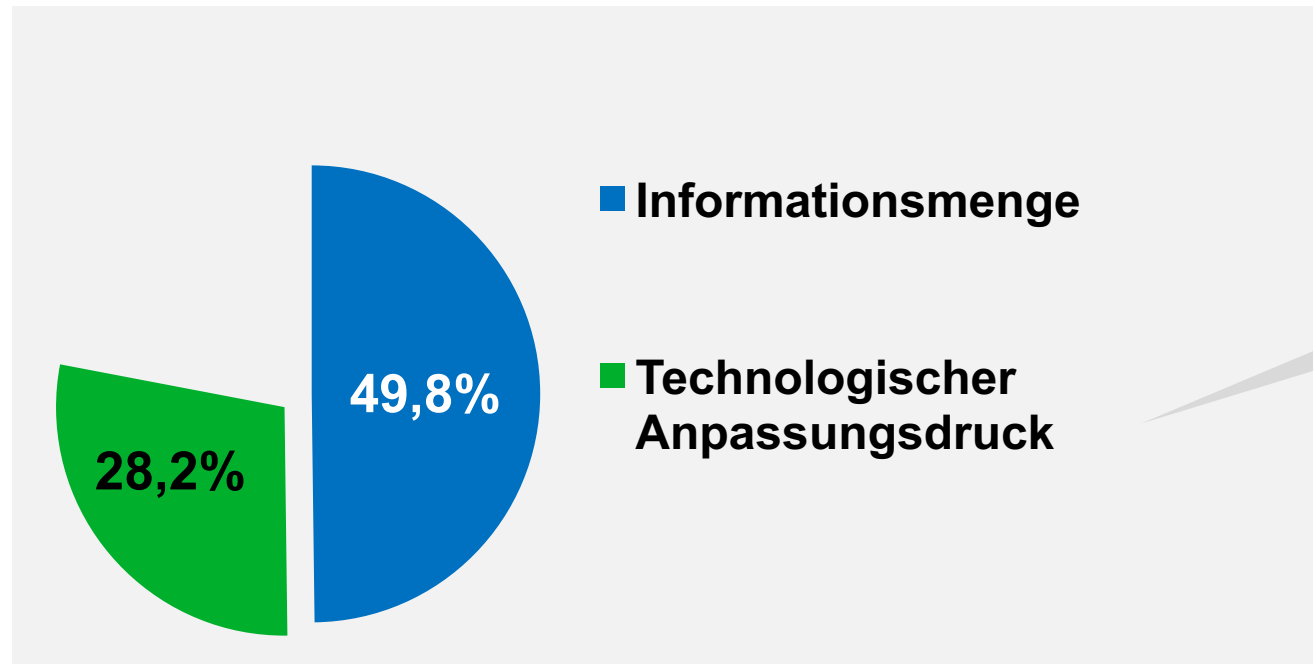
Ich fühle mich von der Menge an Informationen, die ich täglich verarbeiten muss, überwältigt.



Digitales Arbeiten bringt mit sich gesundheitliche Risiken

Maß der emotionalen Erschöpfung ist zu 20% durch digitale Überlastung zu erklären

Faktor	% Varianzerklärung
Digitale Überlastung	20 %

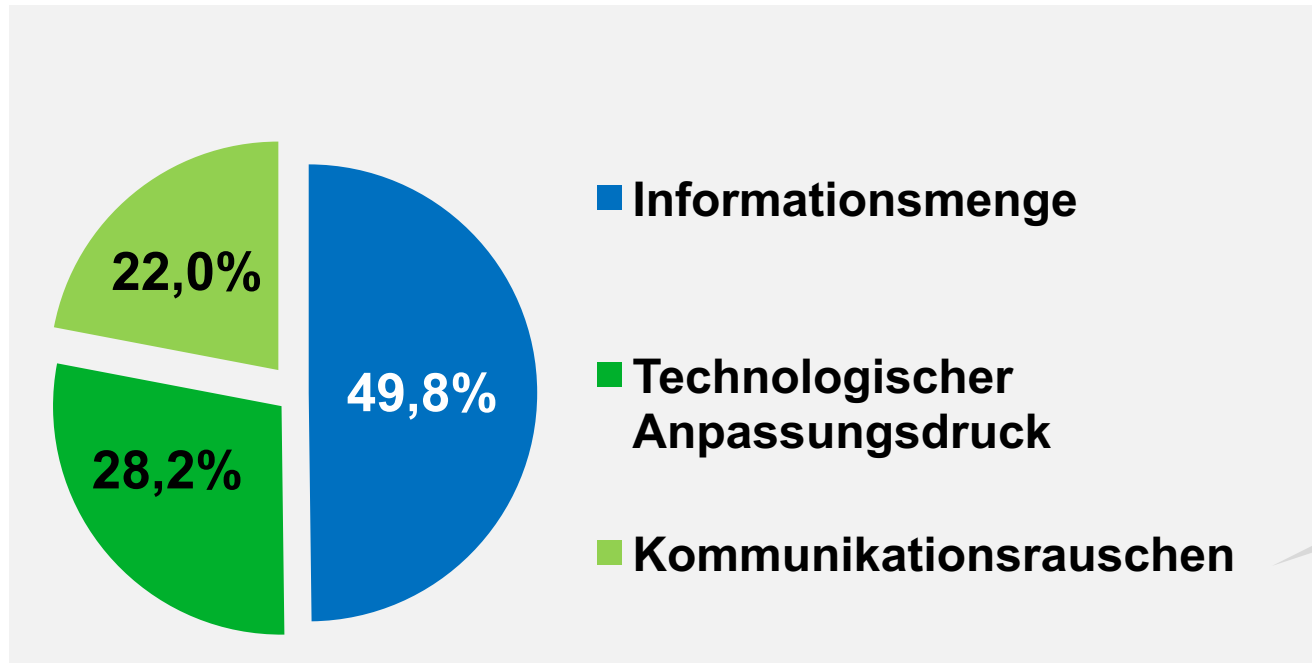


Technologie am Arbeitsplatz zwingt mich, deutlich schneller zu arbeiten.

Digitales Arbeiten bringt mit sich gesundheitliche Risiken

Maß der emotionalen Erschöpfung ist zu 20% durch digitale Überlastung zu erklären

Faktor	% Varianzerklärung
Digitale Überlastung	20 %



Ich muss viele E-Mails beantworten, die zwar mit dem Geschäft zu tun haben, aber nicht direkt mit dem, was ich erledigen muss.

(1) Digitales Arbeiten bringt gesundheitliche Risiken mit sich - z.B. lange Arbeitszeiten, wenig Erholung, Nicht-Abschalten-Können

(2) Digitales Arbeiten **bietet Chancen** - z.B. weniger Pendeln, Zeitliche und räumliche Flexibilität, Erhalt wichtiger Ressourcen

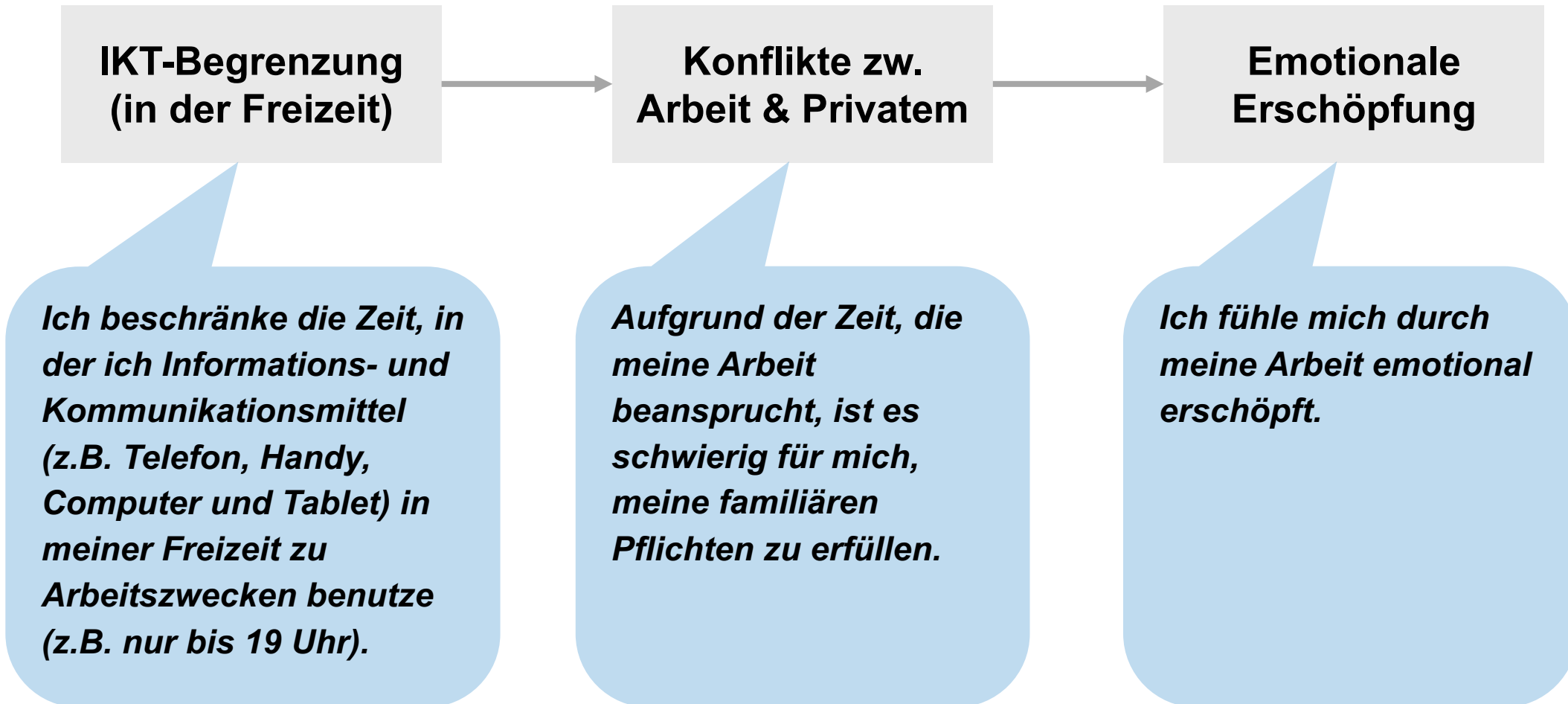
(3) Persönliches Verhalten im Umgang mit flexiblen Arbeitsformen ist entscheidend für die psychische Gesundheit

Quelle: Gesundheitliche Effekte der Digitalisierung am Arbeitsplatz – eine Längsschnittanalyse (2018). Studie der Universität St. Gallen

Wie wirkt sich Nutzung der Informations- und Kommunikationstechnologien (IKT) zu Arbeitszwecken während der Freizeit auf die psychische Gesundheit aus?

Umgang mit Flexiblen Arbeitsformen

Wirkungskette des Grenzziehungsverhaltens



Umgang mit Flexiblen Arbeitsformen

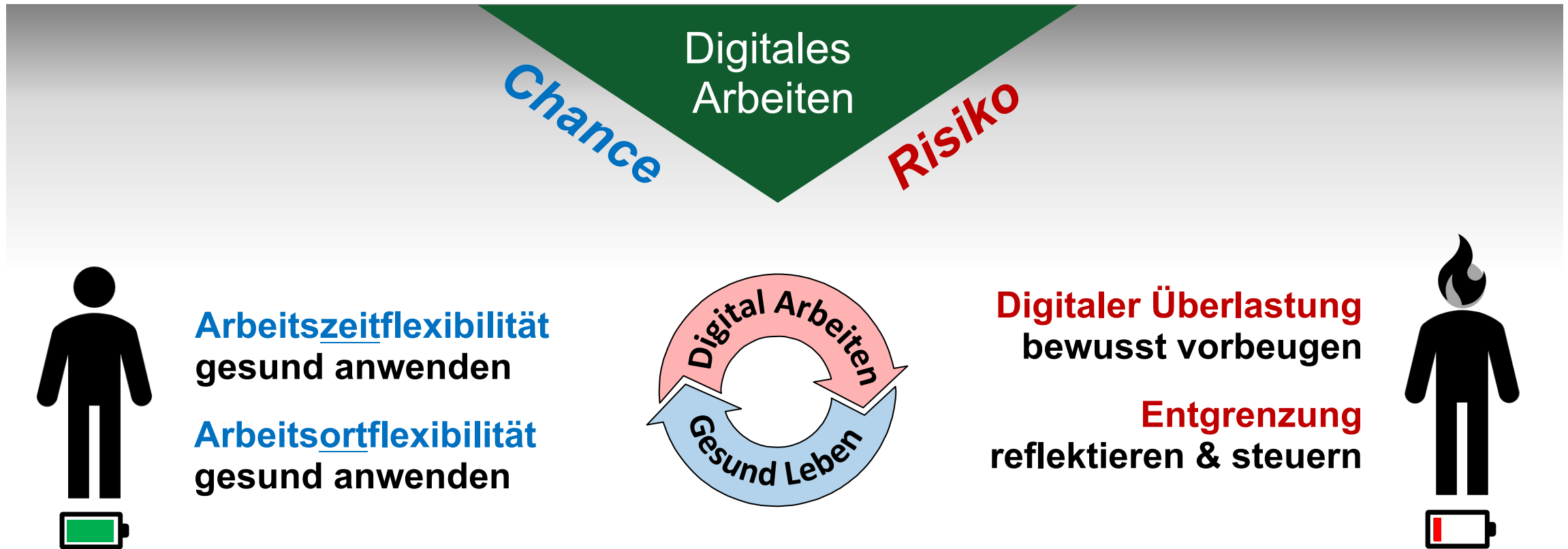
Wirkungskette des Grenzziehungsverhaltens



Grenzziehung beeinflusst die emotionale Erschöpfung nicht direkt. Vielmehr **reduziert** sie zunächst **Konflikte zw. Arbeit & Privatem**, was in der Folge zu einem **Rückgang der emotionalen Erschöpfung** führt.

Gesundheitliche Effekte Flexibler Arbeitsformen

Take Home Message



Danke für Ihre Aufmerksamkeit!

Dr. Anna Brzykcy (HSG)

Postdoktorandin an der Technischen Universität München (TUM)

Systemische Therapeutin & Coach (IGST)

email@brzykcy.de

www.brzykcy.de

Mentale Gesundheit

im Homeoffice



brainboost
better brain. better life.



Tobias Heiler

t.heiler@brainboost.de

Sportwissenschaftl. (B.Sc.)

Wirtschaftswissenschaftl. (M.Sc.)



Philipp Heiler

p.heiler@brainboost.de

Arzt

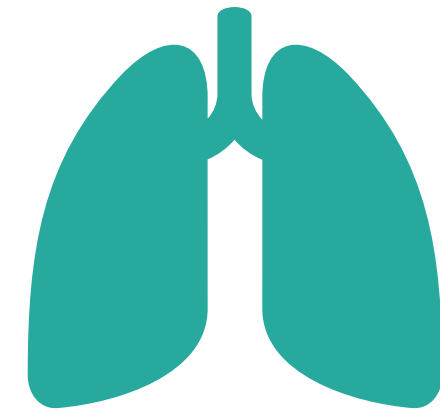


Mentale Fitness = Gehirntraining





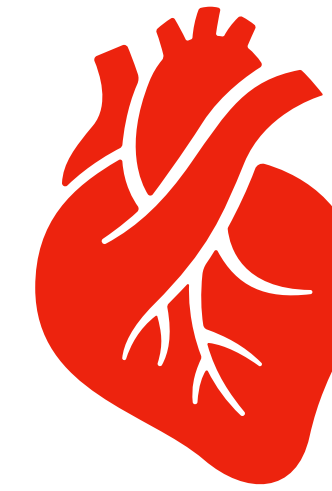
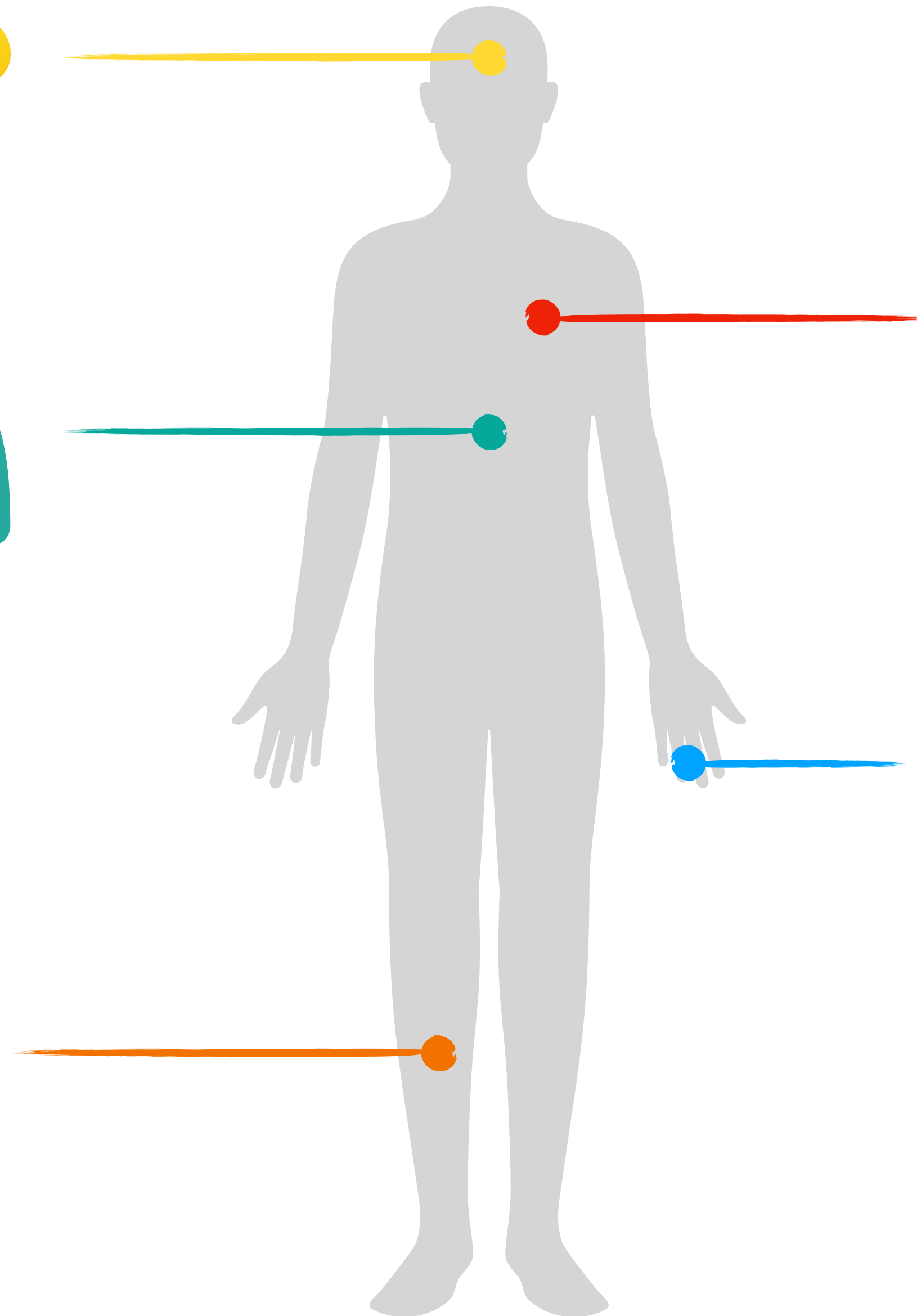
Gehirn



Atmung



Muskel

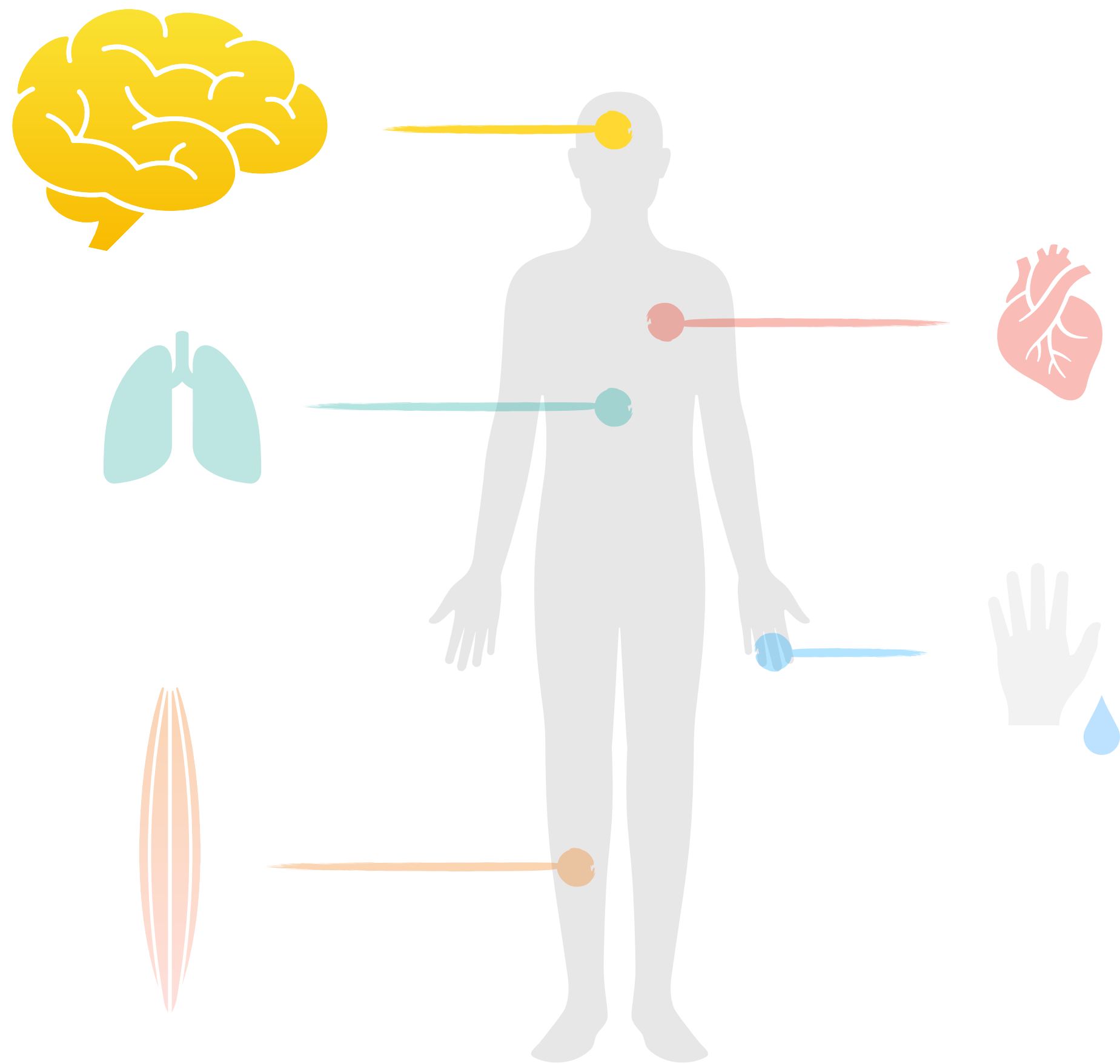


Herz

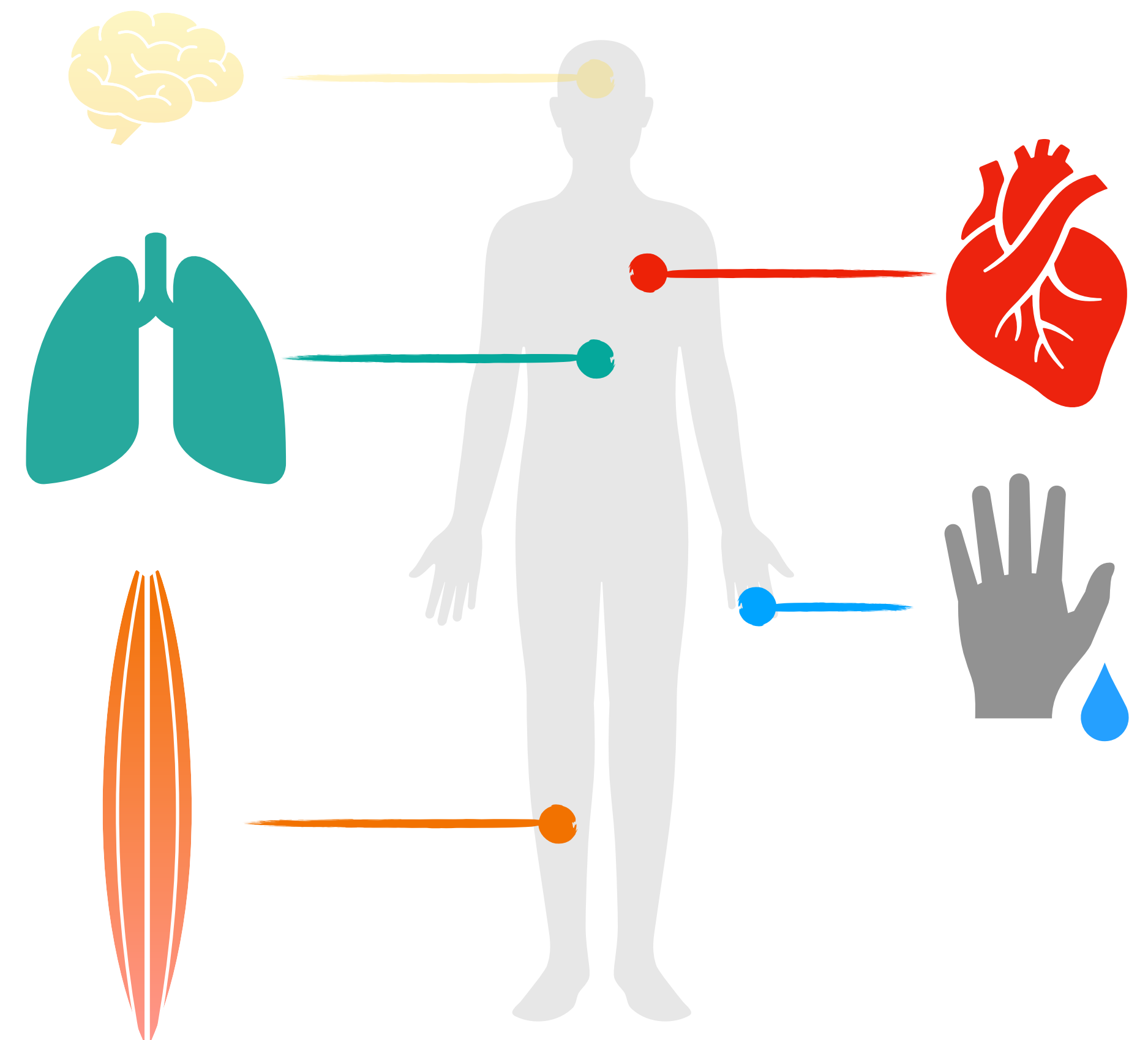


Schwitzen

Mind to Muscle



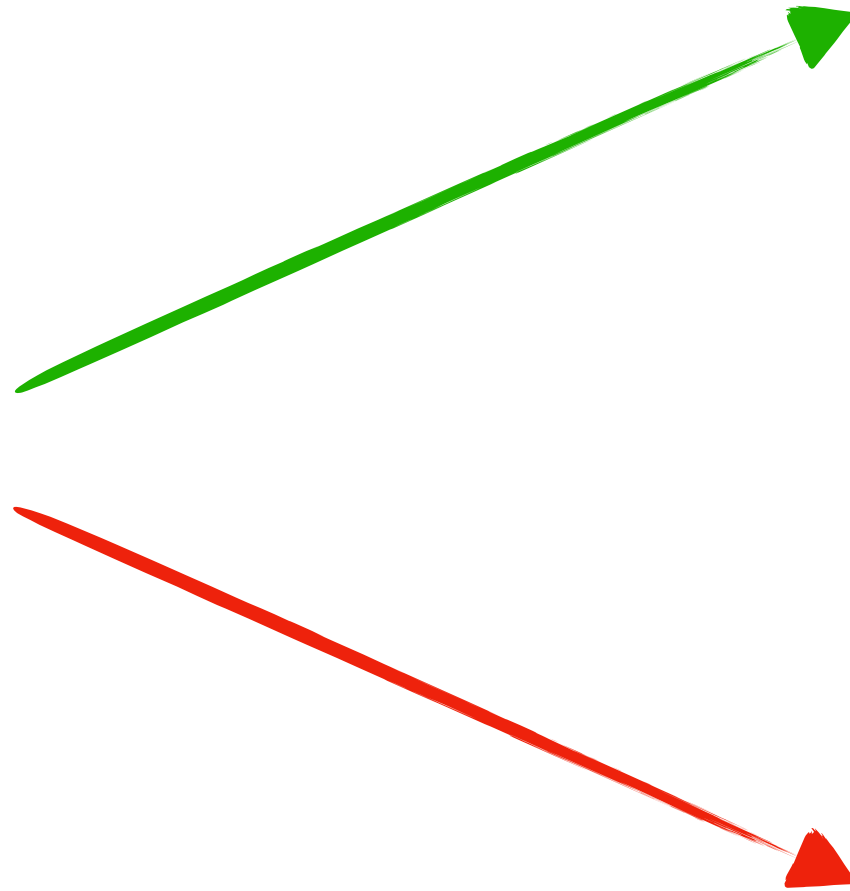
Muscle to Mind



Viele Hebel

Viele Chancen

Viele Risiken



Was passiert beim Training?

Superkompensationsmodell

Super - kompensations - modell

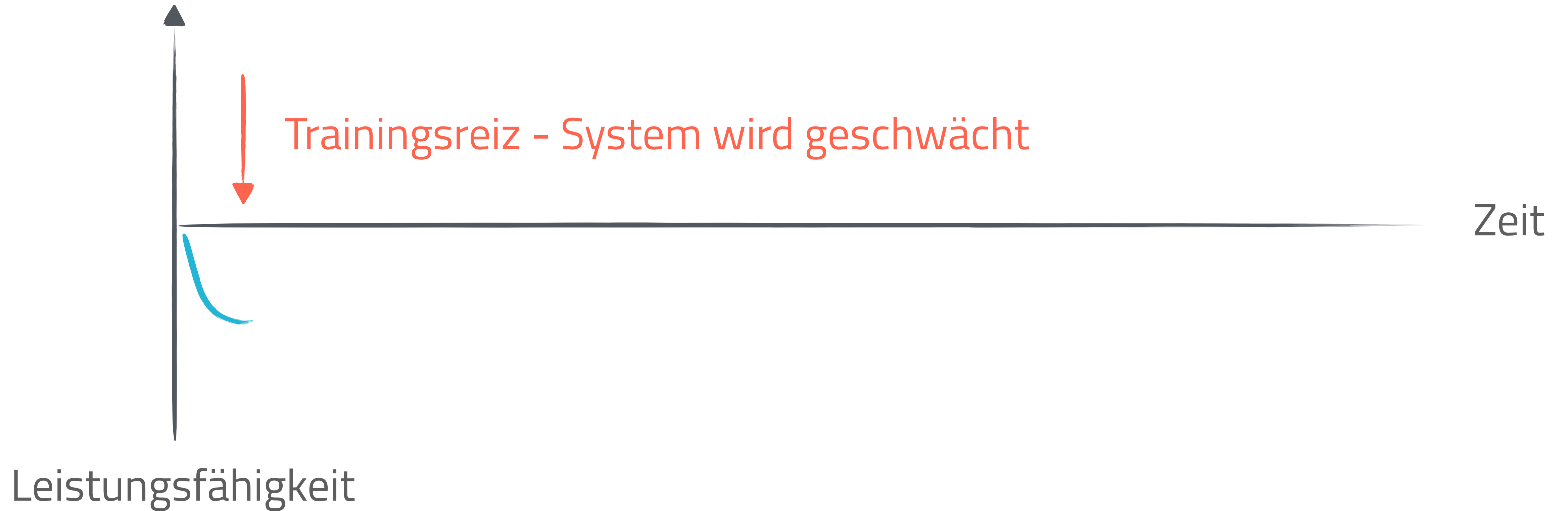
Superkompensationsmodell



Superkompensationsmodell



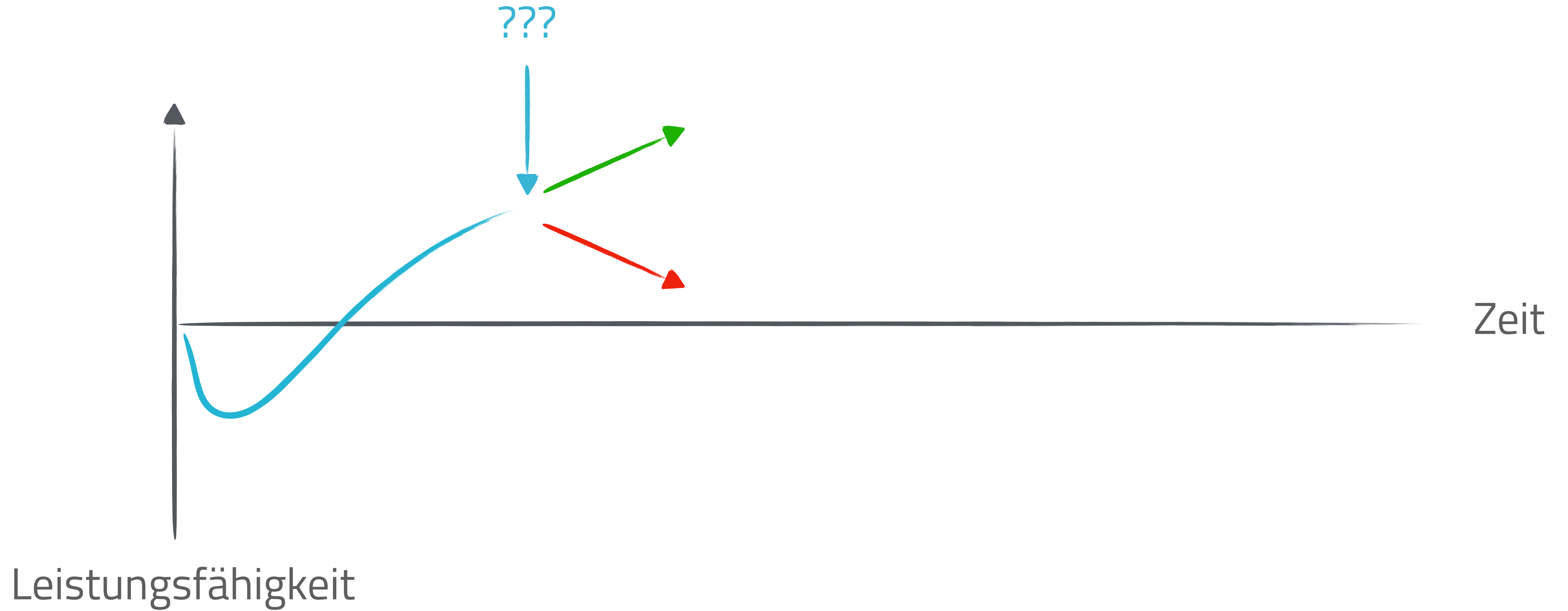
Superkompensationsmodell



Superkompensationsmodell

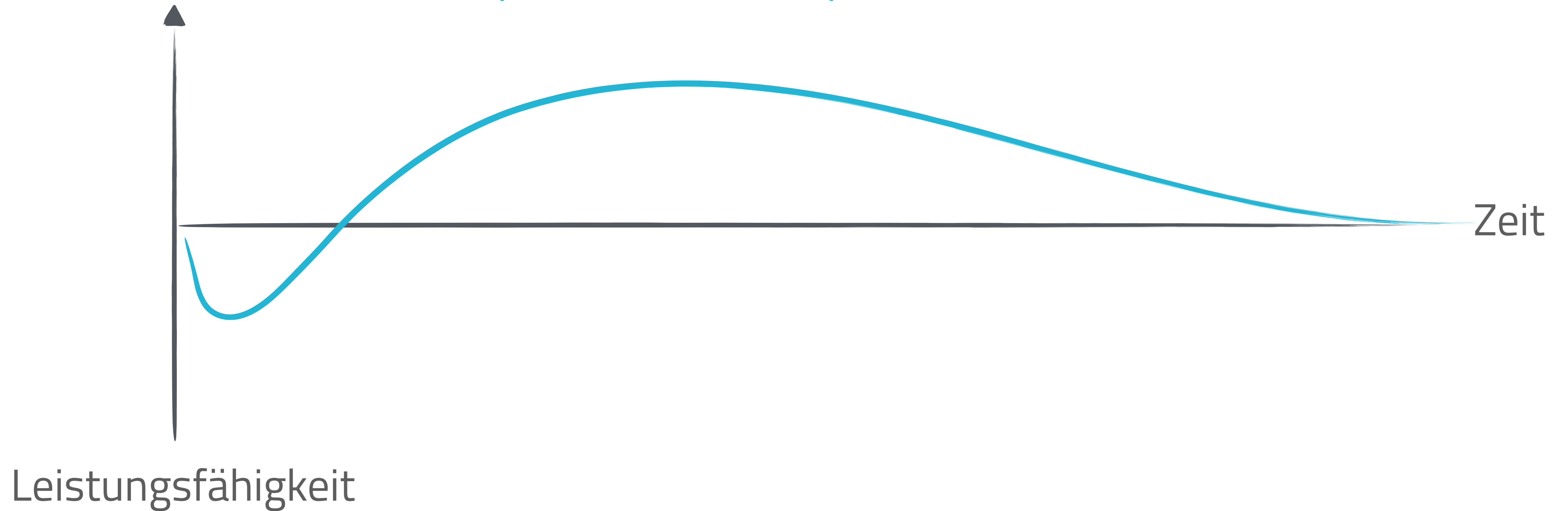


Superkompensationsmodell



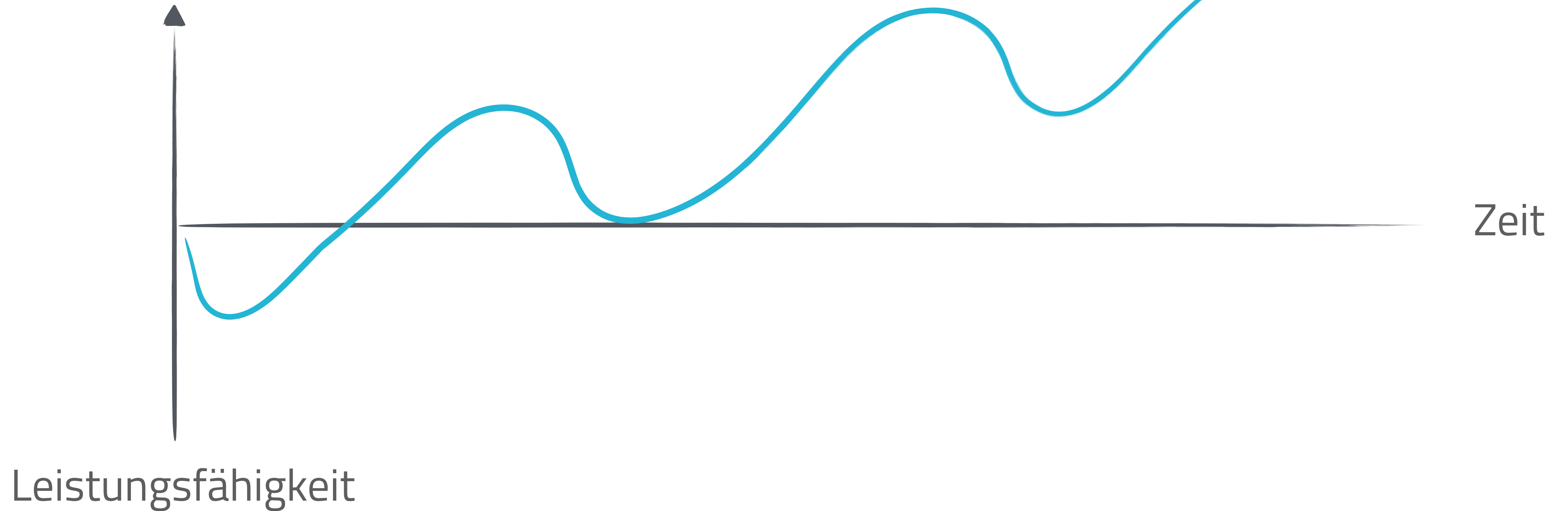
Superkompensationsmodell

If you don't use it - you lose it



Superkompensationsmodell

Routinen - Regelmäßiges Training

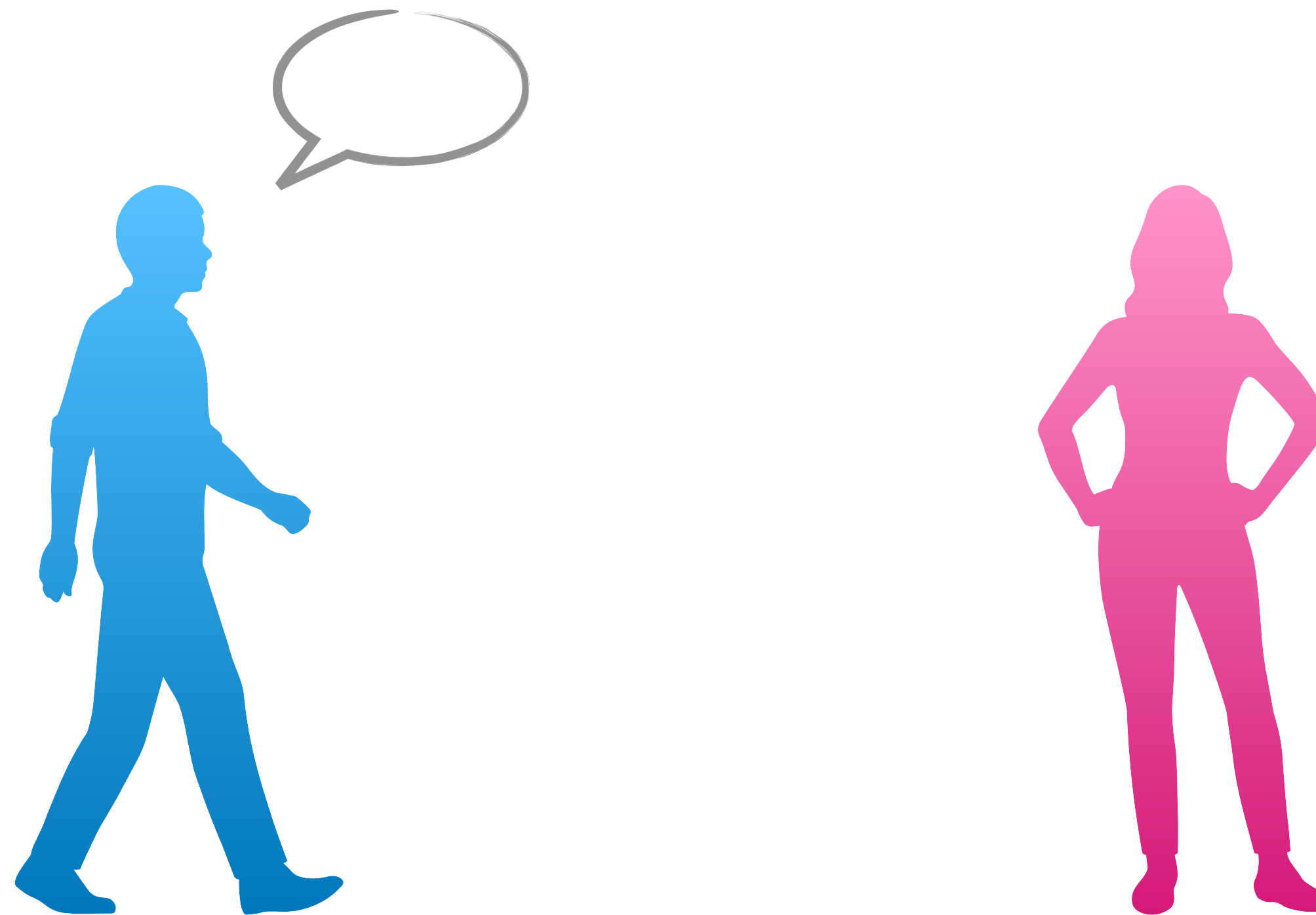


Wir brauchen regelmäßige & integrierbare Übungen
... die wir auch wirklich machen

Wo fangen wir an?

Wo fangen wir an?

Beim Kennenlernen!



Was gibt es überhaupt für Übungen

Was macht mir Spaß

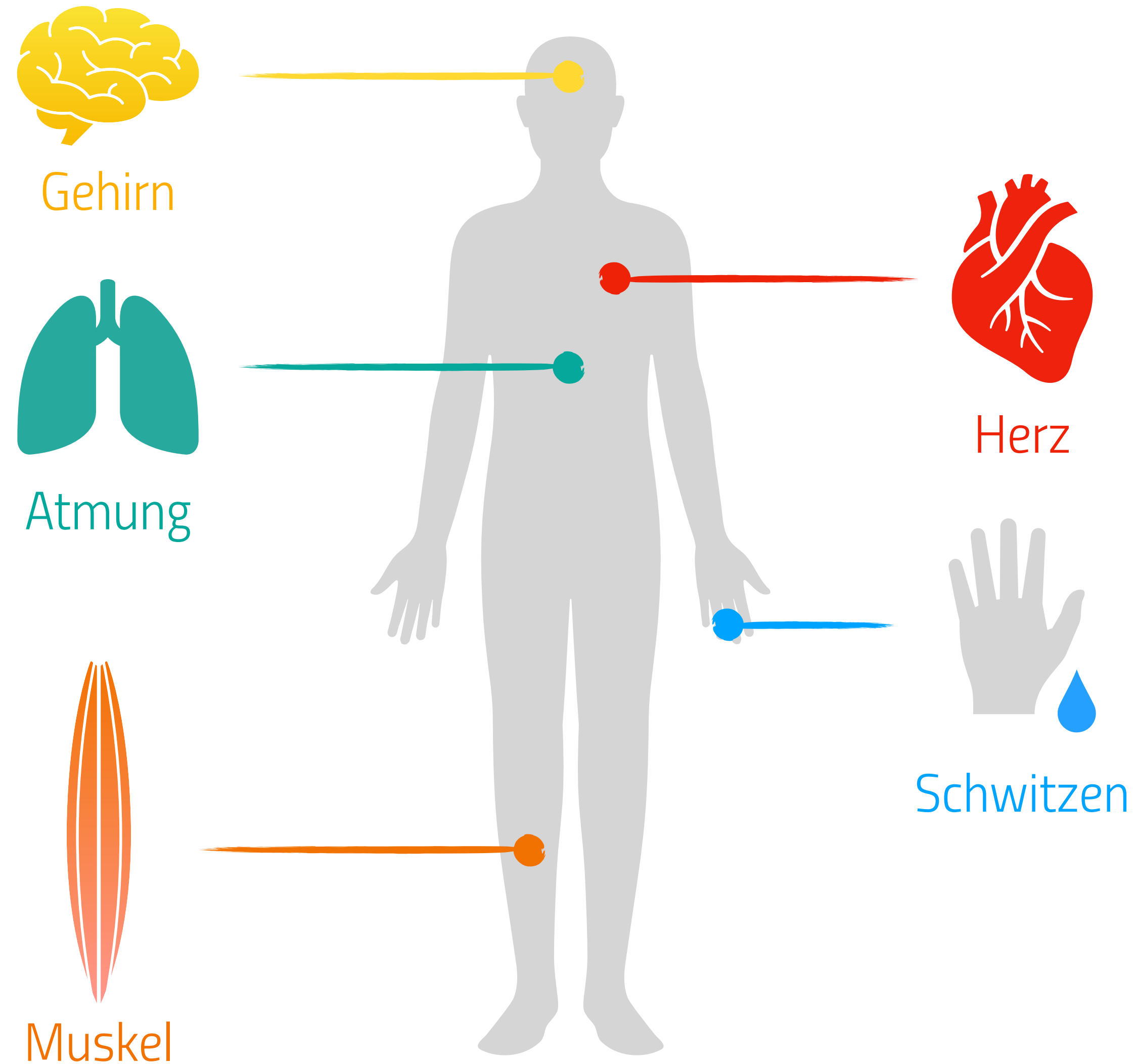
Was macht mir keinen Spaß

Was kann ich wirklich durchziehen

Was kann ich wirklich durchziehen?

Gesundheit ist nicht peinlich!

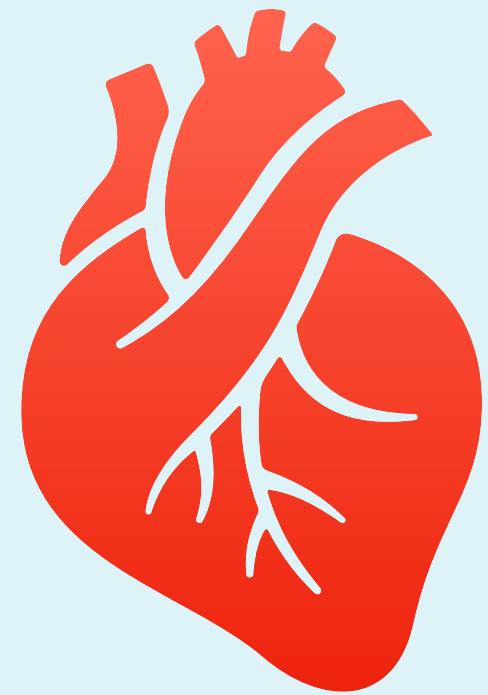
Das 1x1 der Organe



50 - 80 Schläge
pro Minute

4-6 Liter
Blut

7 Tonnen
Blut pro Tag

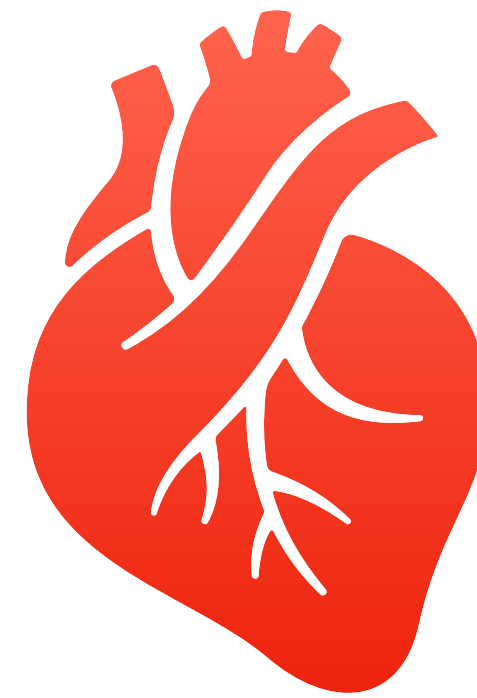


Positiv

- gesunde Ernährung
- ausgeglichenes Leben
- regelmäßiger Sport
- lange Erholungszeiten

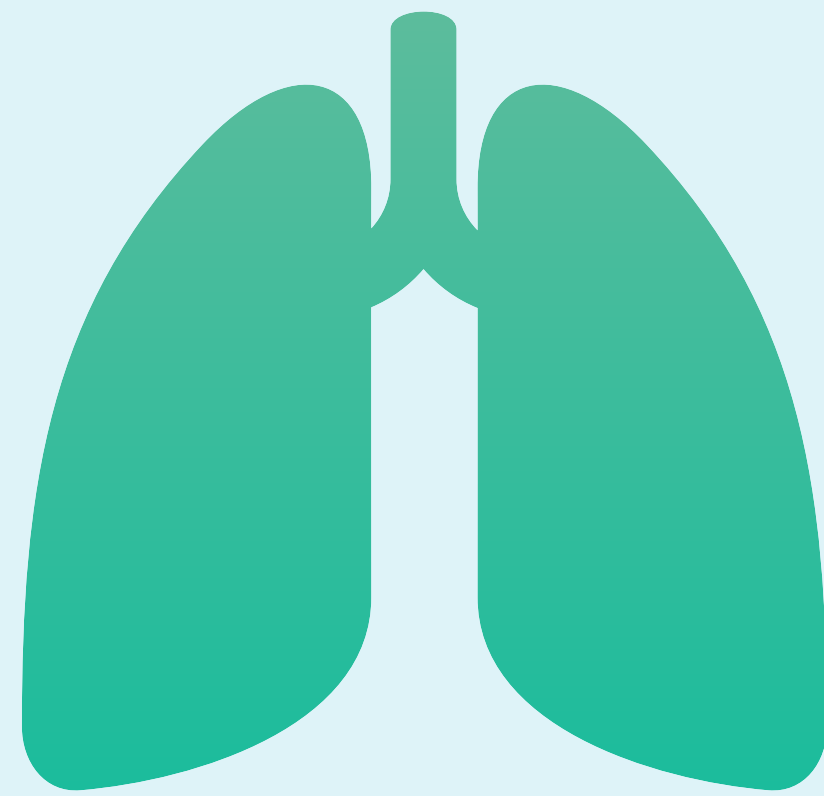
Negativ

- Stress
- Alkohol / Nikotin / Koffein
- wenig Bewegung
- Übergewicht



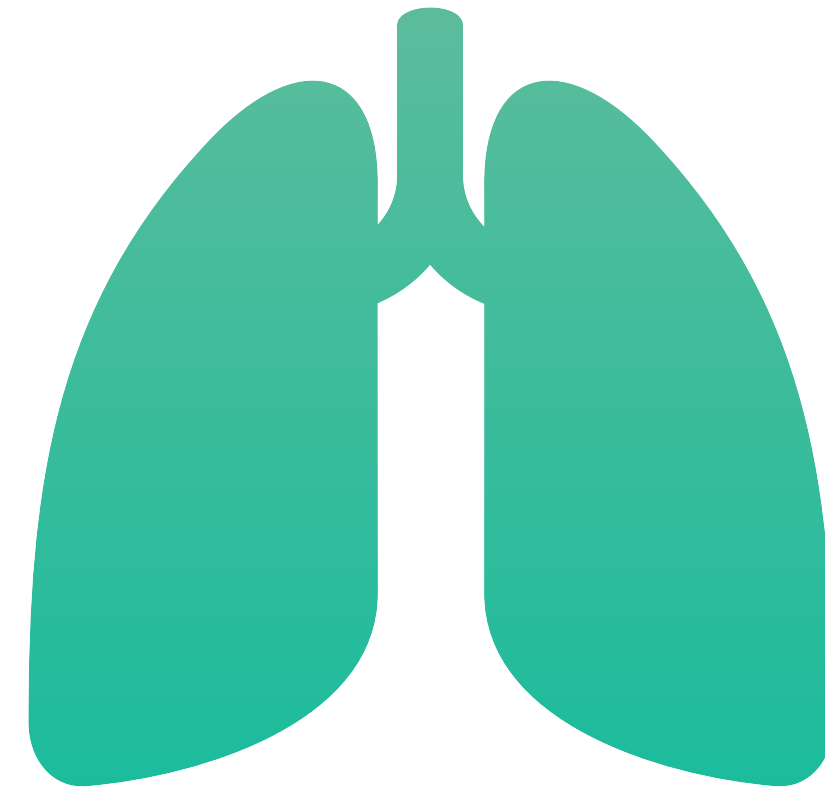
Der richtige Herzschlag?

Mal schnell mal langsam!



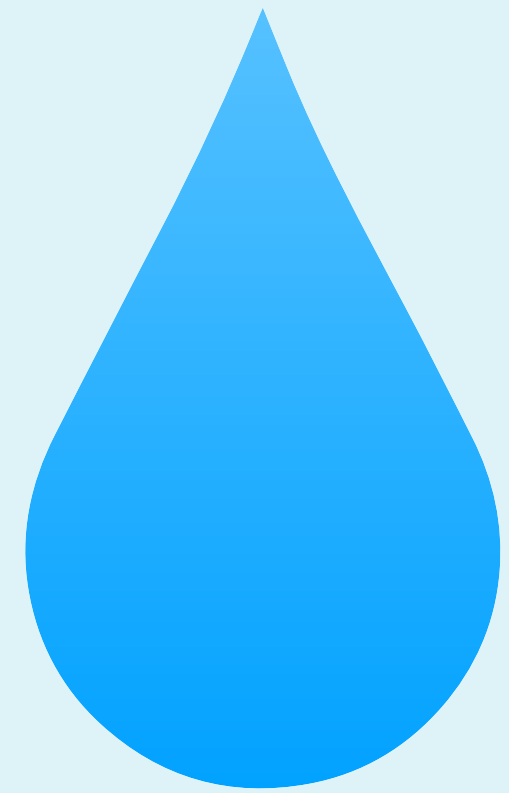
Atmungs-Infos

- in Ruhe 12 - 18 Züge pro Minute
- Ventilation 6 - 9 Liter Luft pro Minute
- 10.000 Liter Sauerstoff pro Tag



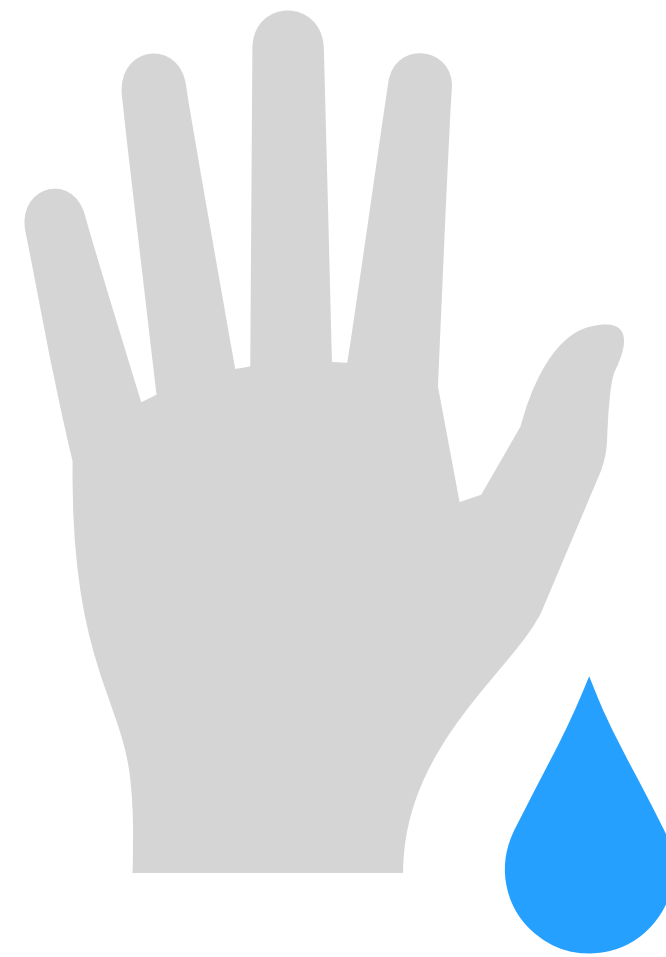
Wie atme ich?

Das Ausatmen nicht vergessen!



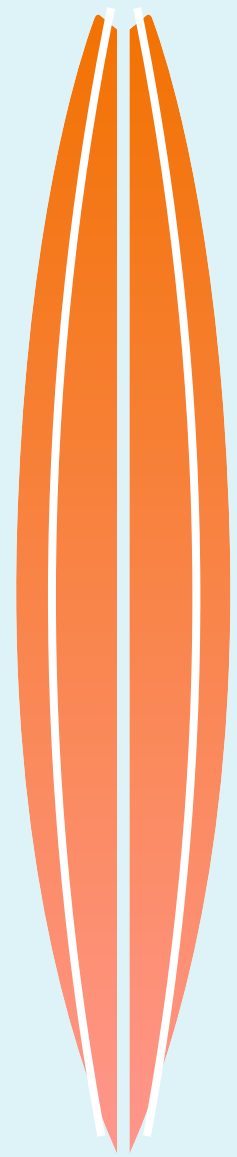
Schweiß-Infos

- Hauptaufgabe ist die Temperaturregulierung
- 99% Wasser und zusätzlich Salze
- 26.000 Liter Schweiß während des Lebens



Ist unsere Haut nur zum Schwitzen da?

Ein wichtiger Messfühler für Fight & Flight Modus!



Muskel

- Wirkungsgrad ca. 30-40 %
- Mensch hat ca. 650 Muskeln
- Ca. 50 Muskeln braucht es um zu lachen



Sind Muskeln nur zum Bewegen da?

Muskeln wollen genutzt werden!

Anspannen - Halten - Entspannen



Grübeln

Entspannung

Fokus

Stress

DELTA

THETA

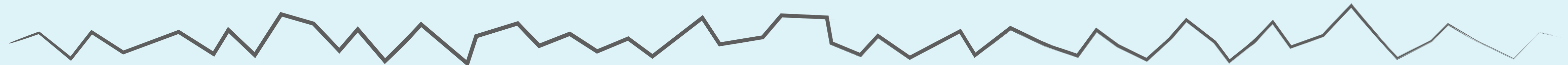
ALPHA

LOWBETA

MIDBETA

HIGHBETA

GAMMA



1-4 Hz

4-8 Hz

8-12 Hz

12-15 Hz

15-20 Hz

20-35 Hz

35-40 Hz

Schlaf

Müdigkeit

Entspannung

Ruhe

Fokus

Stress

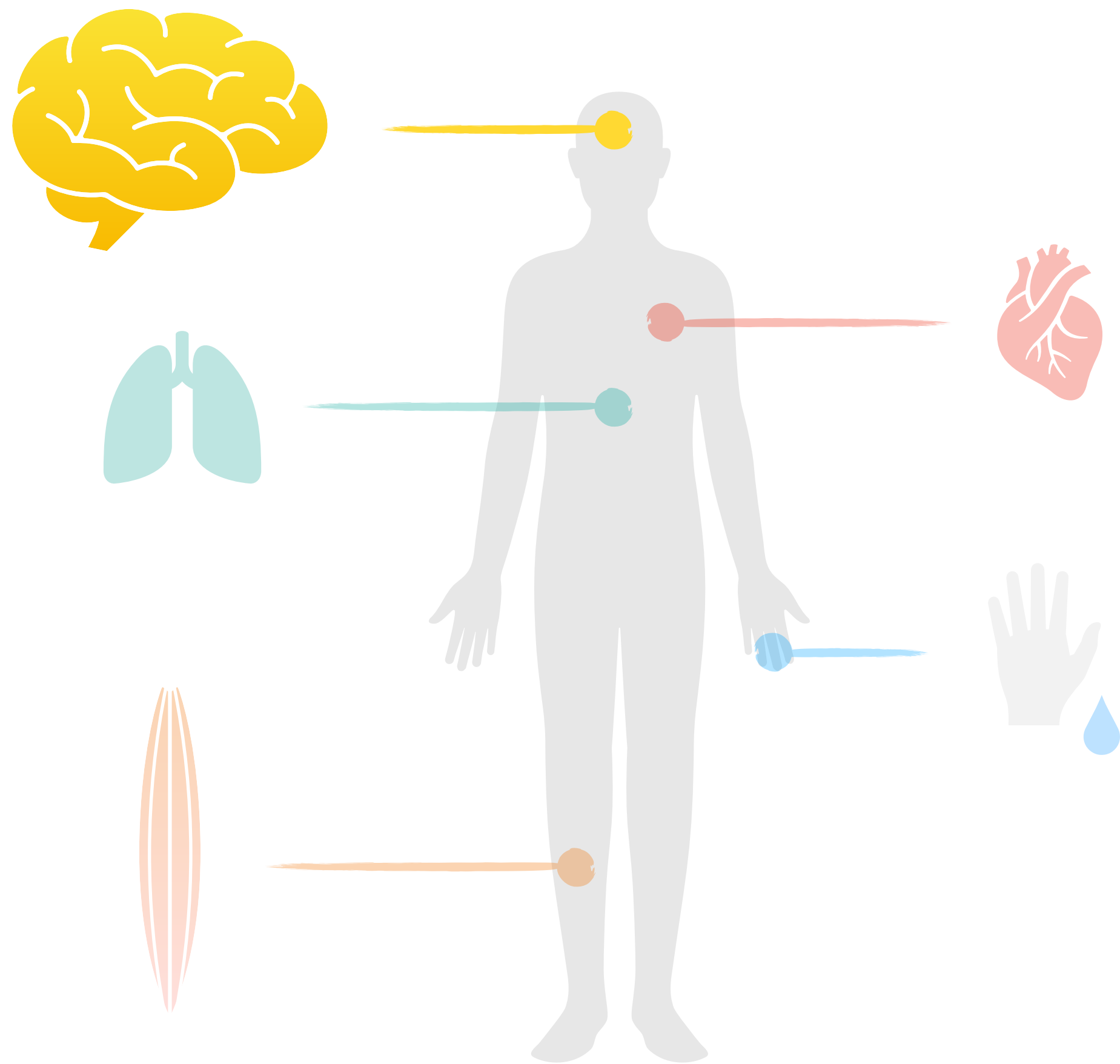
Starke Aktivität



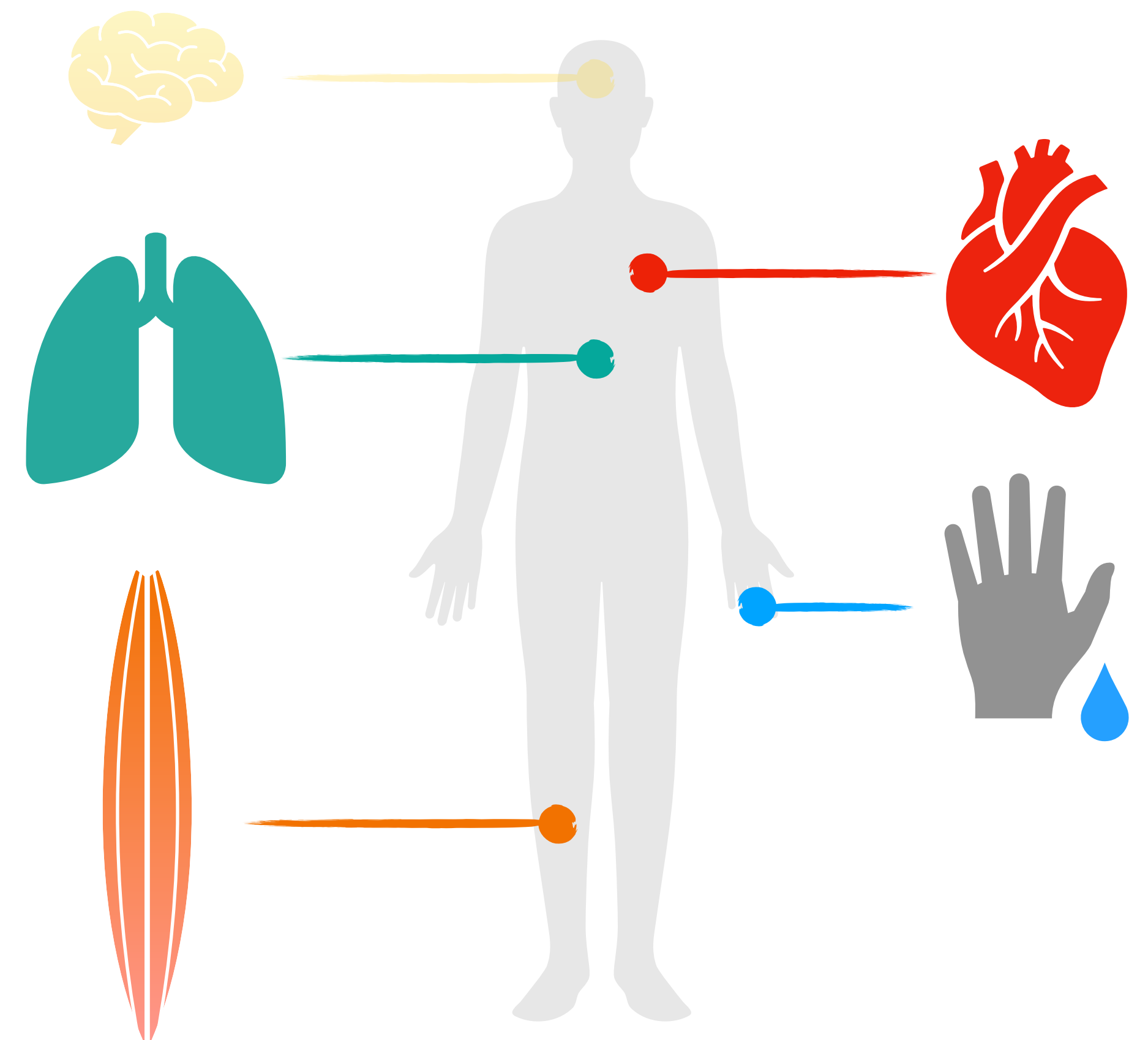
Der perfekte Gehirnzustand?

Im richtigen Moment der richtige Modus!

Mind to Muscle

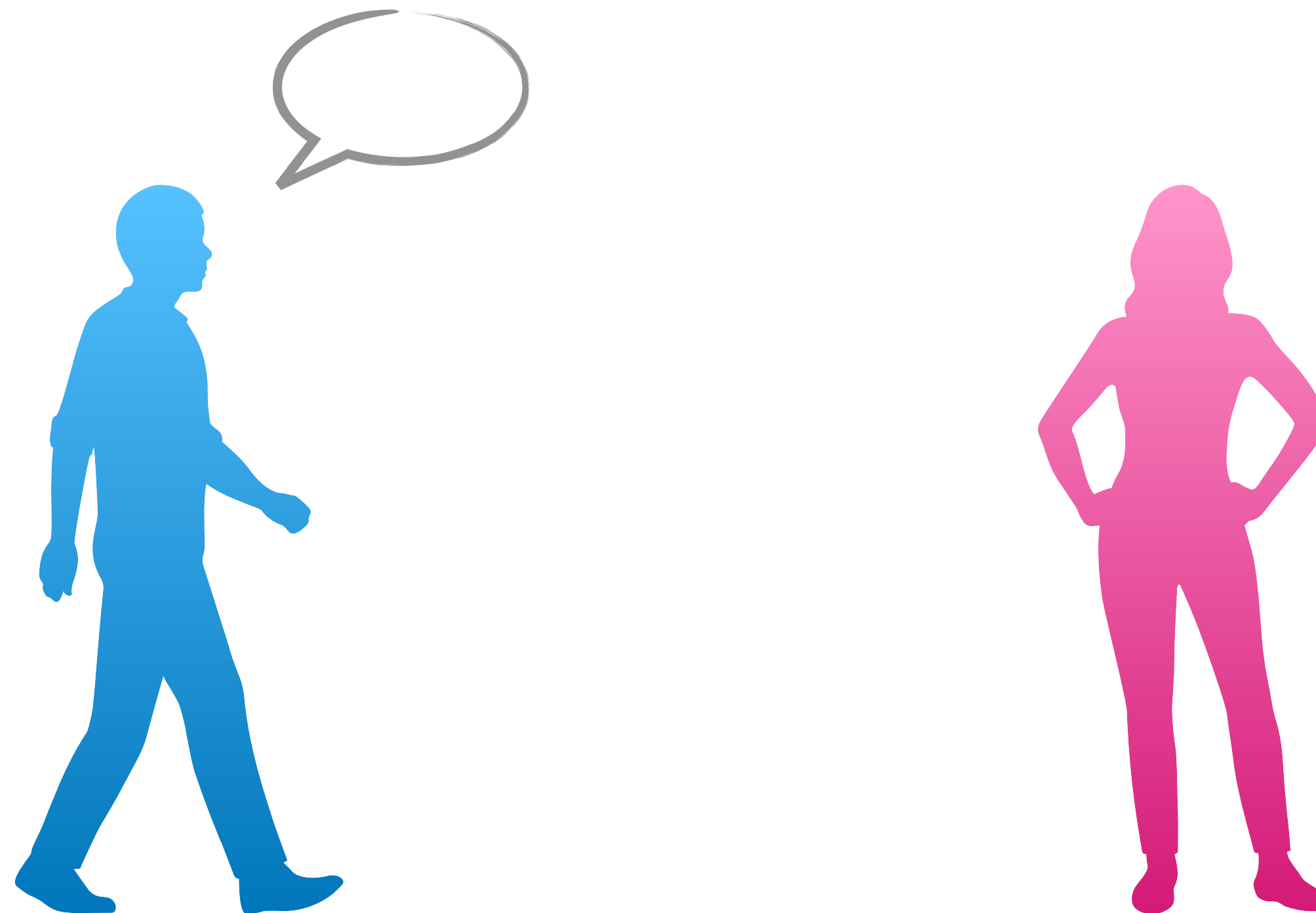


Muscle to Mind



Wo fangen wir an?

Beim Kennenlernen!



Wo fangen wir an?

Jeden Tag eine neue Übung!



HERZ

STRESS-REDUKTION



Der Seufzer

*„Mit jeder Ausatmung verlässt eine Sorge
unseren Geist und wir werden leichter“*

Stellen Sie sich in eine aufrechte Position und
spüren Sie Ihr Gewicht auf den Fußsohlen

Schließen Sie, wenn Sie möchten, die Augen

Atmen Sie nun tief ein und lassen Sie die Luft mit einem hörbaren
Seufzer durch Ihren Mund entweichen

Lassen Sie mit jedem Seufzer eine Sorge,
einen schlechten Gedanken oder einen Stressmoment gehen

Wiederholen Sie diese Übungen 5-6 Mal
oder gerne auch öfter



HERZ

ENTSPANNUNG



Sonnen Meditation

*„Wärme fängt beim Herz an und
breitet sich durch den gesamten Körper aus“*

Setzen Sie sich in eine entspannte aufrechte Position

Schließen Sie die Augen und atmen Sie tief durch

Richten Sie Ihre Aufmerksamkeit nun auf Ihren Herzschlag und
beobachten Sie diesen einige Atemzüge

Spüren Sie nun, wie sich Ihr Herzschlag in Ihrem Körper ausbreitet.
Stellen Sie sich vor, Ihr Herz ist eine Sonne und mit jedem Herzschlag
verteilt sich Wärme in Ihrem Körper

Genießen Sie für einige Minuten
Ihren Herzschlag und die Wärme in Ihnen



ATMUNG

ENTSPANNUNG

5 - 3 - 7

Verlängerte Ausatmung

„Perspektive und Gewichtung verschieben“

Setzen Sie sich in eine entspannte aufrechte Position

Legen Sie die Arme entspannt auf Ihren Oberschenkel ab
und schließen Sie die Augen

Atmen Sie 5 Sekunden durch die Nase ein

Halten Sie den Atem für 3 Sekunden

Atmen Sie 7 Sekunde aus

Wiederholen Sie diesen Rhythmus 8 Mal

Steigern Sie die Wiederholungen mit der Zeit



ATMUNG

STRESS-REDUKTION

4 - 4 - 4

Gleichmäßigkeit

„Ausgeglichenheit trägt zu unserer Gesundheit bei“

Stellen Sie sich in eine aufrechte Position und
spüren Sie Ihr Gewicht auf den Fußsohlen

Wenn Sie möchten, schließen Sie die Augen oder
richten Sie Ihren Blick auf einen Punkt in der Ferne

Atmen Sie 4 Sekunden ein und kippen Sie dabei leicht
nach hinten auf Ihre Fersen und lösen Sie die Zehen

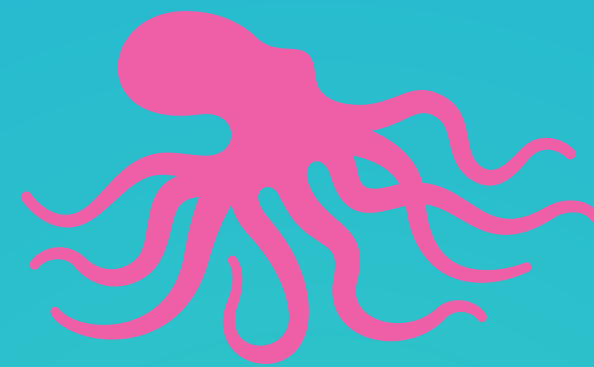
Halten Sie den Atem für 4 Sekunden und
stellen Sie sich dabei auf den ganzen Fuß

Atmen Sie 4 Sekunden lang aus und kippen Sie dabei
nach vorne auf Ihre Zehenspitzen und lösen die Fersen



KÖRPER

ENTSPANNUNG



Der Oktopus

*„Leichtigkeit und Lockerung erfassen
unseren Körper und unsere Muskeln“*

Stellen Sie sich in eine aufrechte Position

Atmen Sie tief ein und beginnen Sie langsam sich
mit den Armen und Oberkörper nach
rechts und links zu schwingen

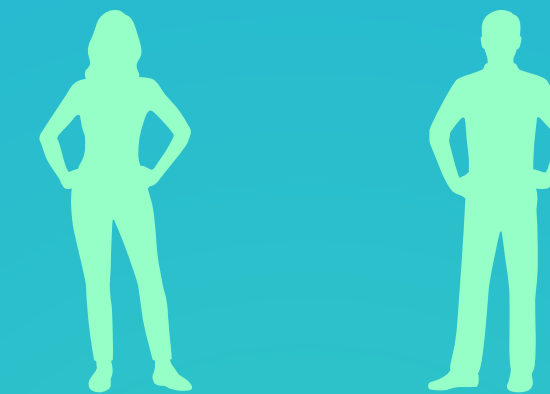
Lassen Sie die Arme locker um Ihren Oberkörper
schwingen und atmen Sie dabei ruhig und gleichmäßig

Genießen Sie die Bewegung und Lockerung
in Ihrem Körper



KÖRPER

STRESS-REDUKTION



Körper-Strecker

*„Wachsen wir über uns hinaus
und spüren unsere Größe“*

Stellen Sie sich in eine aufrechte Position und
spüren Sie Ihr Gewicht auf den Fußsohlen

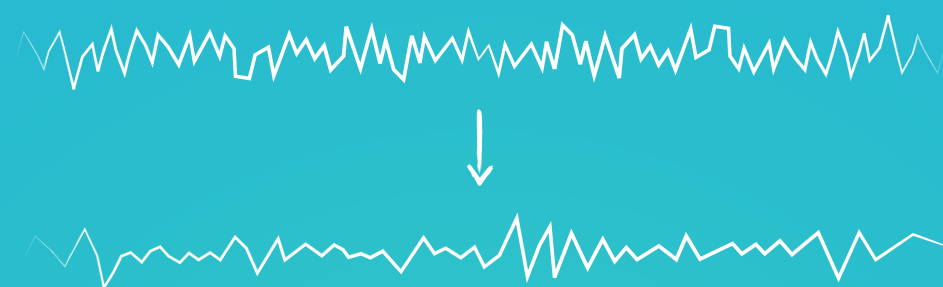
Atmen Sie nun tief ein, gehen Sie auf die Zehenspitzen und
strecken Sie sich mit den Armen dabei weit nach oben

Atmen Sie nun über den Mund aus und beugen Sie sich dabei
so weit nach unten wie Sie können und
lassen Ihren Oberkörper nach unten hängen

Wiederholen Sie diese Abfolge 6 Mal und
genießen Sie die Streckung
in Ihrem ganzen Körper



GEHIRN STRESS-REDUKTION



Aktivität reduzieren

„Achtsam die aktuelle Situation wahrnehmen,
nicht bestimmt denken, keine Bewertung“

Aktive Pause

Nehmen Sie sich Zeit für eine aktive Pause

Frische Luft

Gehen Sie eine Runde um den Block und an die frische Luft

Wahrnehmung

Nehmen Sie wahr, was um Sie herum geschieht.
Was hören und sehen Sie?
Bewerten Sie Ihre Umgebung nicht,
sondern lassen Sie einfach die Reize auf sich wirken

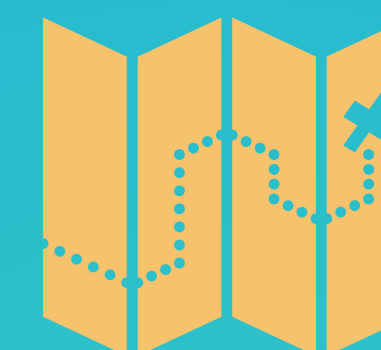
Wirkung

Werden Sie sich Ihrer Gefühle und Empfindungen bewusst



GEHIRN

ENTSPANNUNG



Urlaubsgedanken

„Positive Gedanken versetzen uns
in positive Stimmung“

Setzen oder legen Sie sich in eine bequeme Position

Schließen Sie nun die Augen und atmen Sie tief durch

Reisen Sie mit Ihren Gedanken an einen schönen Ort:
Das Meer, die Berge, eine schöne Stadt,
vielleicht Ihren letzten Urlaubsort



ÖFFNEN SIE
IHRE AUGEN
MIT EINEM
LÄCHELN

WAS
EMPFINDEN
SIE?

WAS
SCHMECKEN
SIE?

WAS
FÜHLEN
SIE?

WAS
KIECHEN
SIE?

WAS
HÖREN
SIE?

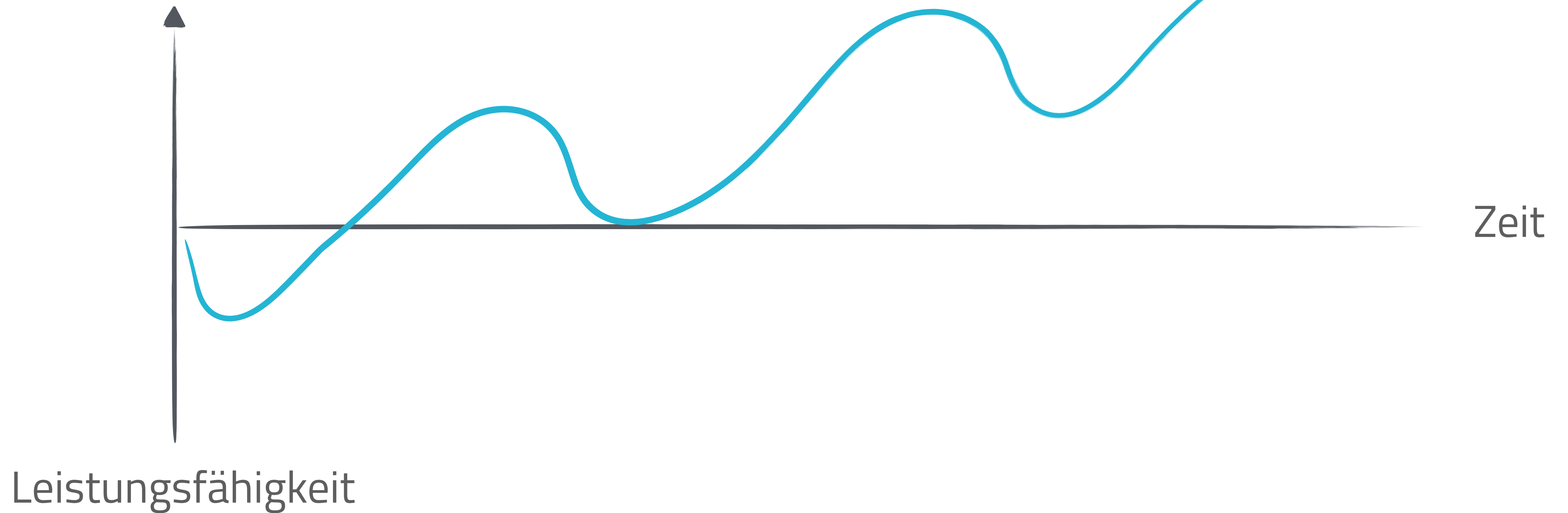
WAS
SEHEN
SIE?

Wann soll ich das machen?

Finde deine persönliche Lücke und fülle sie!

Superkompensationsmodell

Routinen - Regelmäßiges Training





www.praxis-heiler.de

info@praxis-heiler.de



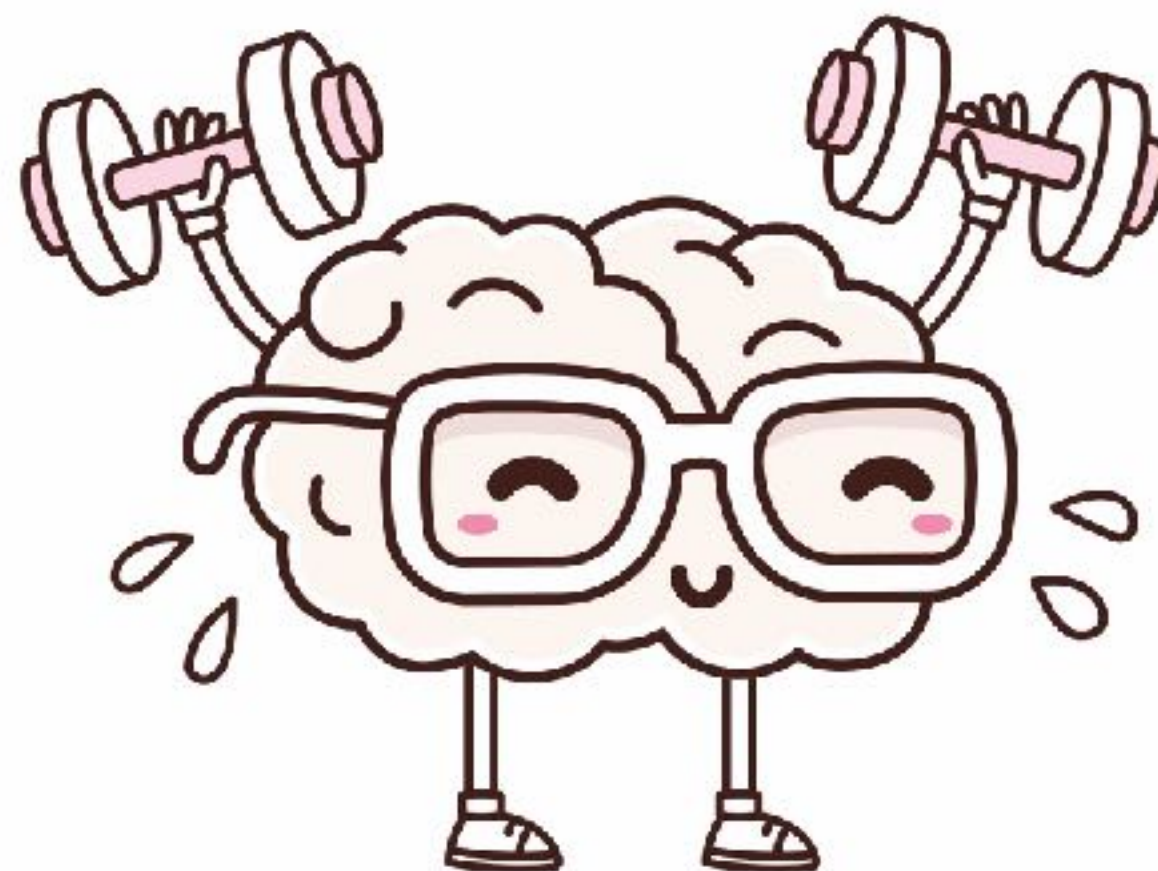
www.brainboost.de

info@brainboost.de



www.newwork-skills.de

info@newwork-skills.de



Weitere Termine der Webinarreihe „Arbeitswelt 4.0“

- Dienstag 28. April, 10:00 Uhr, **Digitalisierung von Geschäftsmodellen**
- Donnerstag 30. April, 10:00 Uhr, **Digitales Lernen in die Organisation bringen – Einstieg**
- Dienstag 5. Mai, 10:00 Uhr, **Führen und Zusammenarbeit in virtuellen Teams**
- Donnerstag 7. Mai, 10:00 Uhr, **Wissensmanagement in virtuellen Teams**
- Dienstag 12. Mai, 10:00 Uhr, **Resilienz in Krisenzeiten**

Weitere Termine folgen in Kürze.

Anmeldung bitte per E-Mail an arbeitswelt4.0@zd-b.de oder an michael.schalk@vdma.org

Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit!



Dr. Imme Witzel

Projektmanagerin Technologie
Leiterin ZD.B-Themenplattform
Arbeitswelt 4.0
T +49 89 248807 162
arbeitswelt4.0@zd-b.de



Michael Schalk

Projektmanager Industrie 4.0
VDMA Landesverband Bayern
T +49 89 27828761
michael.schalk@vdma.org

Gefördert durch



Bayerisches Staatsministerium für
Familie, Arbeit und Soziales

Gefördert durch



Bayerisches Staatsministerium für
Wirtschaft, Landesentwicklung und Energie

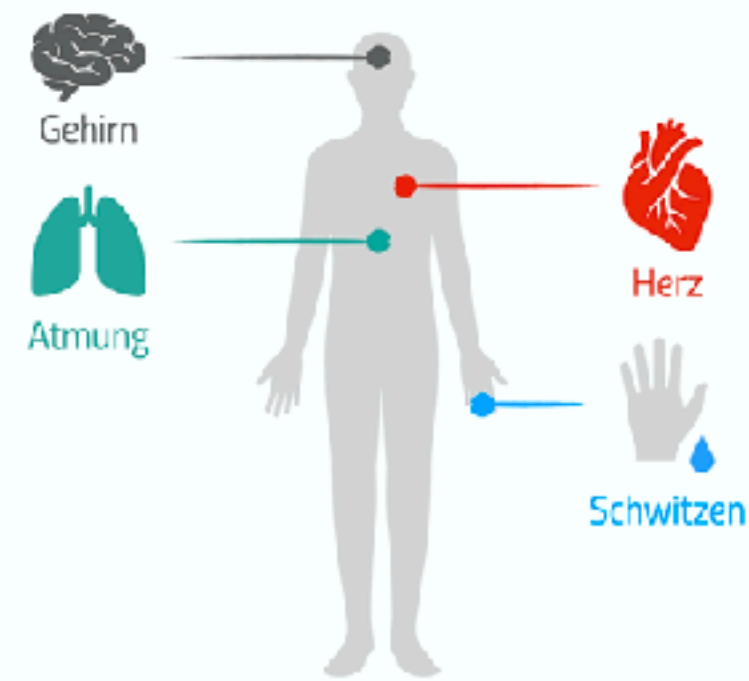
Zum Nachlesen

The brainboost Eco-System



Bio & Brain Report

Bio & Brain Report



STRESS

Stress ist die unspezifische Reaktion des Organismus auf jede Art von Anforderung.

Stress versetzt in Alarmbereitschaft und sichert das Überleben. Der Körper reagiert in einer Stress-Situation über das autonome Nervensystem **Sympathikus**.

Zudem werden die Hormone Adrenalin und Noradrenalin ausgeschüttet, was zu einer Erhöhung des Herzschlags, des Blutdrucks und der Muskelspannung führt und Blutzucker zur schnellen Versorgung der Muskulatur freisetzt.

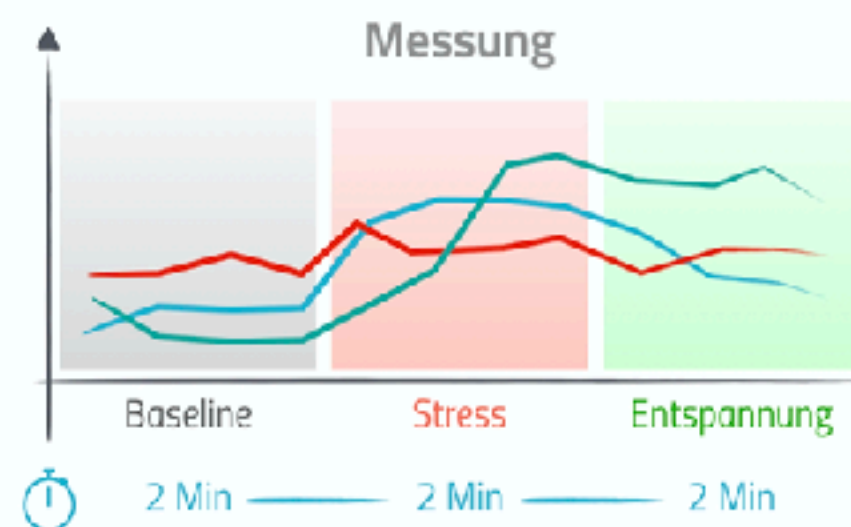
ENTSPANNUNG

In der Entspannungsphase wird der Parasympathikus aktiv, der uns zur Regeneration verhilft.

Dabei werden Endorphine und Neurotransmitter ausgeschüttet, die den Körper nach einer Stress-Situation entspannen.

BALANCE

Stress und Entspannung sind natürliche Reaktionen des Körpers. Auf Stress sollte eine ausreichende Entspannungsphase folgen. Dauerhafter Stress kann zu langfristig Krankheiten und Schäden führen.



	Segment	Messwert	Normbereich	Kommentar / Tipp
Baseline		54	50-70	Der Herzschlag befindet sich im Normalbereich. Achten Sie auch weiterhin auf diese Ausgeglichenheit.
Stress		78	60-90	Der Herzschlag befindet sich fast im Normalbereich. Achten Sie auch weiterhin auf diese Ausgeglichenheit.
Entspannung		58	50-70	Der Herzschlag befindet sich wieder im Normalbereich. Achten Sie auch weiterhin auf diese Ausgeglichenheit.

Gehirn

GRÜBELN

Produziert das Gehirn im frontalen Bereich viel Alpha-Aktivität, kann das zu Gedankenkreisen, Grübeleien und Einschlafstörungen führen.

Der **Präfrontale Kortex** ist zuständig für die Handlungssteuerung, Lösung von Problemen und das Arbeitsgedächtnis. Ist die Aktivierung in diesem Bereich zu gering, kommt es zu einer Hemmung dieser Funktionen.

ENTSPANNUNG

Ein weniger aktiver Modus des Gehirns zeigt sich durch einen Anstieg der **Alpha-Wellen**.

Diese Aktivität sollte in den Ruhephasen vor allem im hinteren Bereich des Gehirns auftreten, da dadurch die sensorische Verarbeitung des Gehirns beruhigt wird, was meistens mit Gefühlen der Entspannung oder Kreativität einhergeht.

FOKUS

Ein höherer Anteil an schnellen Aktivitäten im Gehirn begünstigt Konzentration und Aufmerksamkeit.

Die **Beta**-Aktivität ist hierbei die vorherrschende Aktivität. Langsame Frequenzbänder sollten in diesen Phasen nicht zu stark ausgeprägt sein.

Mit steigendem Fokus werden auch körperliche Unruhe und Anspannungen der Muskulatur reduziert.

STRESS

Unter Stress arbeitet das Gehirn in einem sehr hochfrequenten Bereich. Es wird hierbei **maximale Energie** bereit gestellt, um den anfallenden Aufgaben gewachsen zu sein.

Lässt die Stress-Situation nicht nach, behält das Gehirn dieses schnelle Tempo bei und verlernt auf Dauer, in einen entspannten Zustand zu wechseln. Das Gehirn befürchtet somit stets die nächste Stresssituation.



Herz

Herzfrequenz (HF)

Der Ruheherzschlag eines gesunden Erwachsenen liegt zwischen 50 und 80 Schlägen pro Minute. Dabei werden 4 bis 6 Liter Blut durch den Körper gepumpt.

Körperliche und psychische Belastungen führen zu einer natürlichen Anpassung des Herzschlags und einer Erhöhung der Herzfrequenz. Mehr Blut und damit mehr Sauerstoff werden durch den Körper gepumpt.

Tritt ein entspannter Zustand ein, schlägt das Herz langsamer. Ein gut trainiertes Herz hat einen niedrigeren Ruhepuls und begünstigt ein gesundes, langes Leben.

Die Herzfrequenz kann durch Übungen während und nach stressigen Phasen beruhigt werden. Dies geschieht über einen komplexen Regulationsmechanismus, welcher auf das Nerven-, Hormon und Druckrezeptoren-System reagiert.

HerzratenVariabilität (HRV)

Die HRV bezeichnet die Veränderung der Frequenz des Herzrhythmus, d.h. die zeitlichen Abstände zwischen 2 Herzschlägen.

Ein variabler Herzschlag, also eine hohe HRV, ist ein Zeichen für Gesundheit, Flexibilität und Resilienz. Ein schlechter HRV-Parameter spricht dafür, dass die Entspannungsfähigkeit des vegetativen Nervensystems abnimmt.

Unter Stress sinkt die HRV ab, das Herz schlägt gleichmäßiger und rhythmischer, was **weniger Flexibilität** bedeutet. Chronischer Stress kann zu einer eingeschränkten und reduzierten Variabilität führen.

Unter Entspannung oder Entlastungen steigt die Variabilität des Herzschlags an. Eine hohe Anpassungsfähigkeit an Belastungen zeigt sich in einer großen Variabilität.

BELASTUNG	→	HF ↑	HRV ↓
ENTSPANNUNG	→	HF ↓	HRV ↑



Positiv

- gesunde Ernährung
- ausgeglichenes Leben
- regelmäßiger Sport
- lange Erholungszeiten

Negativ

- Stress
- Alkohol / Nikotin / Koffein
- wenig Bewegung
- Übergewicht

Atmung

Atemfrequenz (AF)

Neben der Brustatmung kann durch das Zwerchfell auch eine Bauchatmung erfolgen. Dabei wird primär der untere Bereich der Lunge mit Luft gefüllt. Durch die hier sehr gute Durchblutung der Lunge kann viel Sauerstoff in den Körper aufgenommen werden.

Unter Stress, z.B. körperlicher oder psychischer Belastung, steigt die

Atemfrequenz natürlicherweise an. Durch die oftmals damit verbundene flache Atmung wird das CO₂ (Kohlendioxid) nicht vollständig abgeatmet.

Eine dauerhafte Stressatmung führt langfristig zu einer Störung des Gleichgewichts von CO₂ und O₂. Eine entspannte, ruhige Atmung führt zu ausreichender Sauerstoffversorgung.

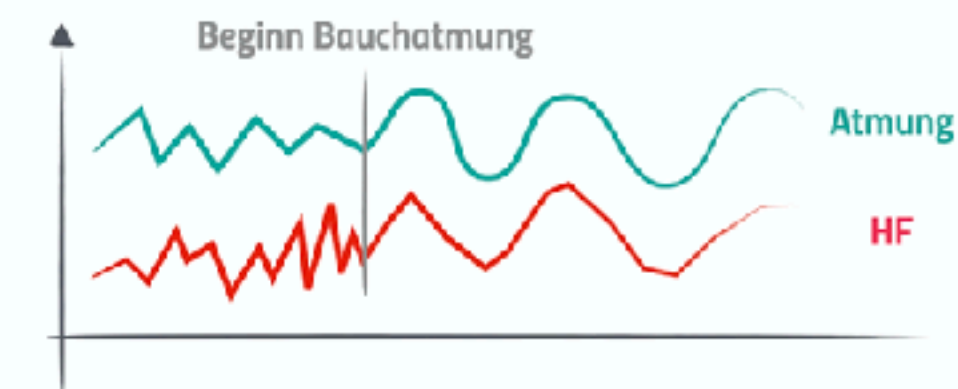
Kohärenz von Atmung und HRV

Eine Abstimmung von Atmung und Herzschlag lässt einen bewussten Eingriff auf das vegetative Nervensystem zu. Durch eine kontrollierte, ruhige Atmung kann die HRV positiv beeinflusst werden.

Bei jedem Einatmen steigt die HF an, bei jedem Ausatmen sinkt die HF leicht ab. Das Herz wird dabei stets aus dem Takt gebracht und trainiert.

Befindet sich dieses System in einer Balance, unterstützen sich Herz und Atmung gegenseitig. Beim Einatmen beschleunigt sich der Herzschlag, beim Ausatmen nimmt dieser ab.

Dieser gesunde und gleichmäßige Wechsel des Herzschlags mit der Atmung wird als Kohärenz bezeichnet.



Atmungs-Infos

- in Ruhe 12 - 18 Züge pro Minute
- Ventilation 6 - 9 Liter Luft pro Minute
- 10.000 Liter Sauerstoff pro Tag
- beste Kohärenz bei 4,7 - 7 Zügen pro Minute

Elektro-Dermale Aktivität (EDA)

Durch eine kurzzeitige Erhöhung der Sympathikus-Aktivität sinkt der elektrische Leitungswiderstand der Haut. Es wird vermehrt Schweiß produziert, was zu einer Zunahme der Hautleitfähigkeit führt.

Dies ist die genaueste Methode, um unbewusste menschliche Reaktionen zu messen, da der EDA-Wert nicht

bewusst beeinflussbar ist. Die Latenzzeit beträgt nur ca. 2 Sekunden, allerdings ist die Aktivierung sehr unspezifisch.

Stress und emotionale Aktivitäten können hierüber gemessen werden. Da es keine allgemein gültigen Referenzwerte gibt, werden die intra-individuellen Änderungen beobachtet.

Schweiß-Infos

- Hauptaufgabe ist die Temperaturregulierung
- 99% Wasser und zusätzlich Salze
- 26.000 Liter Schweiß während des Lebens
- Schweine und Elefanten haben keine Schweißdrüsen



HERZ

ENTSPANNUNG



Sonnen Meditation

*„Wärme fängt beim Herz an und
breitet sich durch den gesamten Körper aus“*

Setzen Sie sich in eine entspannte aufrechte Position

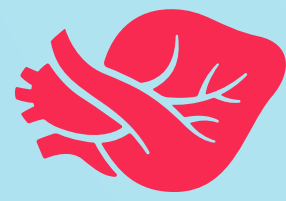
Schließen Sie die Augen und atmen Sie tief durch

Richten Sie Ihre Aufmerksamkeit nun auf Ihren Herzschlag und beobachten Sie diesen einige Atemzüge

Spüren Sie nun, wie sich Ihr Herzschlag in Ihrem Körper ausbreitet.
Stellen Sie sich vor, Ihr Herz ist eine Sonne und mit jedem Herzschlag verteilt sich Wärme in Ihrem Körper

Genießen Sie für einige Minuten
Ihren Herzschlag und die Wärme in Ihnen





HERZ

STRESS-REDUKTION



Der Seufzer

*„Mit jeder Ausatmung verlässt eine Sorge
unseren Geist und wir werden leichter“*

Stellen Sie sich in eine aufrechte Position und spüren Sie Ihr Gewicht auf den Fußsohlen

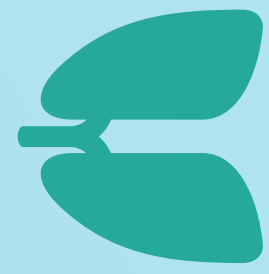
Schließen Sie, wenn Sie möchten, die Augen

Atmen Sie nun tief ein und lassen Sie die Luft mit einem hörbaren **Seufzer** durch Ihren Mund entweichen

Lassen Sie mit jedem Seufzer eine Sorge, einen schlechten Gedanken oder einen Stressmoment gehen

Wiederholen Sie diese Übungen 5-6 Mal
oder gerne auch öfter





ATMUNG STRESS-REDUKTION

4 - 4 - 4

Gleichmäßigkeit

„Ausgeglichenheit trägt zu unserer Gesundheit bei“

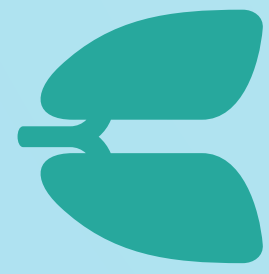
Stellen Sie sich in eine aufrechte Position und spüren Sie Ihr Gewicht auf den Fußsohlen

Wenn Sie möchten, schließen Sie die Augen oder richten Sie Ihren Blick auf einen Punkt in der Ferne

Atmen Sie 4 Sekunden ein und kippen Sie dabei leicht nach hinten auf Ihre Fersen und lösen Sie die Zehen

Halten Sie den Atem für 4 Sekunden und stellen Sie sich dabei auf den ganzen Fuß

Atmen Sie 4 Sekunden lang aus und kippen Sie dabei nach vorne auf Ihre Zehenspitzen und lösen die Fersen



ATMUNG

ENTSPANNUNG

5 - 3 - 7

Verlängerte Ausatmung

„Perspektive und Gewichtung verschieben“

Setzen Sie sich in eine entspannte aufrechte Position

Legen Sie die Arme entspannt auf Ihren Oberschenkel ab
und schließen Sie die Augen

Atmen Sie 5 Sekunden durch die Nase ein

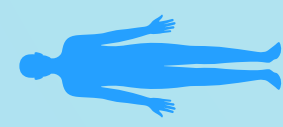
Halten Sie den Atem für 3 Sekunden

Atmen Sie 7 Sekunde aus

Wiederholen Sie diesen Rhythmus 8 Mal

Steigern Sie die Wiederholungen mit der Zeit





KÖRPER

ENTSPANNUNG



Der Oktopus

*„Leichtigkeit und Lockerung erfassen
unseren Körper und unsere Muskeln“*

Stellen Sie sich in eine aufrechte Position

Atmen Sie tief ein und beginnen Sie langsam sich
mit den Armen und Oberkörper nach
rechts und links zu schwingen

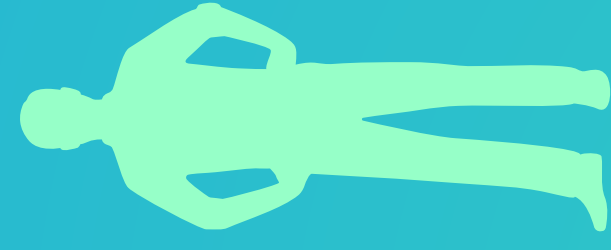
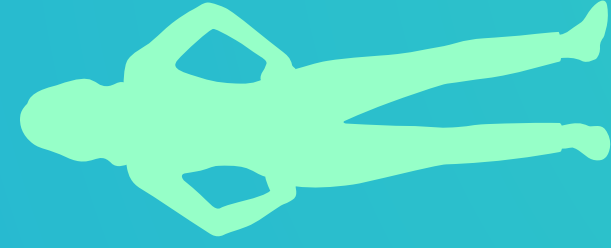
Lassen Sie die Arme locker um Ihren Oberkörper
schwingen und atmen Sie dabei ruhig und gleichmäßig

Genießen Sie die Bewegung und Lockerung
in Ihrem Körper



KÖRPER

STRESS-REDUKTION



Körper-Strecker

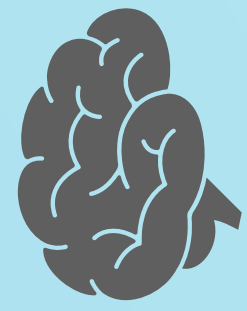
*„Wachsen wir über uns hinaus
und spüren unsere Größe“*

Stellen Sie sich in eine aufrechte Position und spüren Sie Ihr Gewicht auf den Fußsohlen

Atmen Sie nun tief ein, gehen Sie auf die Zehenspitzen und strecken Sie sich mit den Armen dabei weit nach oben

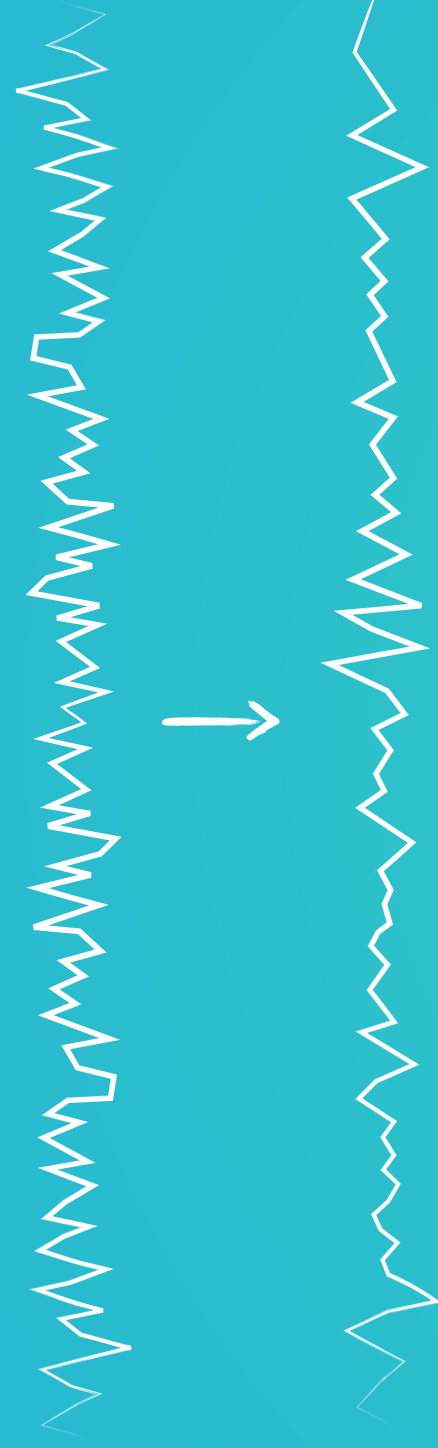
Atmen Sie nun über den Mund aus und beugen Sie sich dabei so weit nach unten wie Sie können und lassen Ihren Oberkörper nach unten hängen

Wiederholen Sie diese Abfolge 6 Mal und genießen Sie die Streckung in Ihrem ganzen Körper



GEHIRN

STRESS-REDUKTION



Aktivität reduzieren

*„Achtsam die aktuelle Situation wahrnehmen,
nicht bestimmt denken, keine Bewertung“*

Aktive Pause

Nehmen Sie sich Zeit für eine aktive Pause

Frische Luft

Gehen Sie eine Runde um den Block und an die frische Luft

Wahrnehmung

Nehmen Sie wahr, was um Sie herum geschieht.

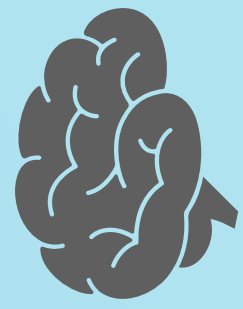
Was hören und sehen Sie?

Bewerten Sie Ihre Umgebung nicht,
sondern lassen Sie einfach die Reize auf sich wirken

Wirkung

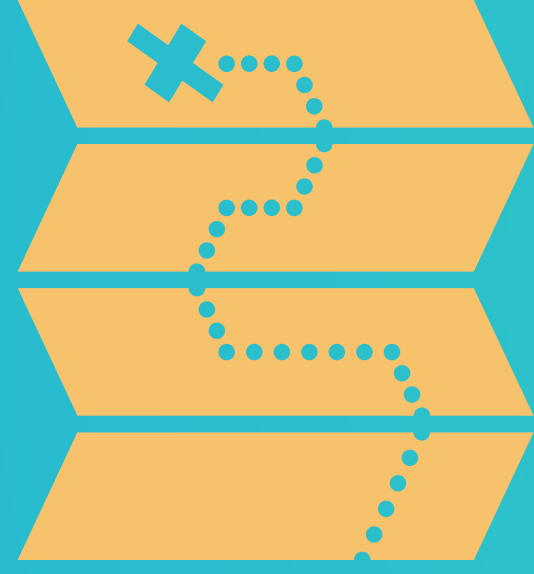
Werden Sie sich Ihrer Gefühle und Empfindungen bewusst





GEHIRN

ENTSPANNUNG



Urlaubsgedanken

*„Positive Gedanken versetzen uns
in positive Stimmung“*

Setzen oder legen Sie Sich in eine bequeme Position

Schließen Sie nun die Augen und atmen Sie tief durch

Reisen Sie mit Ihren Gedanken an einen schönen Ort:

Das Meer, die Berge, eine schöne Stadt,
vielleicht Ihren letzten Urlaubsort



ÖFFNEN SIE
IHRE AUGEN
MIT EINEM
LÄCHELN

WAS
SEHEN
SIE?

WAS
HÖREN
SIE?

WAS
RIECHEN
SIE?

WAS
FÜHLEN
SIE?

WAS
SCHMECKEN
SIE?

WAS
EMPFINDEN
SIE?

