

Übung zur Mobilisierung

Nasenpinsel – den Nacken lockern

- Setzen Sie sich aufrecht auf Ihren Stuhl. Schließen Sie die Augen und stellen Sie sich vor, an Ihrer Nase sei ein Pinsel befestigt.
- Schreiben Sie Ihren Vornamen mit dem Pinsel in die Luft. Machen Sie dabei nur kleine Bewegungen.
- Nun beginnen Sie ausgehend von einem Punkt in kleinen kreisenden Bewegungen eine immer größer werdende Spirale in die Luft zu malen. Lassen Sie nach Erreichen des größten Radius in umgekehrter Richtung diese Kreise wieder kleiner werden.

Wirkung: Diese Übung entlastet die Hals- und Nackenmuskeln. Die Muskeln werden mobilisiert und gelockert. Die Blutzirkulation im Gehirn wird verbessert. Das fördert wiederum die Konzentration und Aufmerksamkeit.

Übungen

Übung zur Konzentrationssteigerung

Der Kreisel – Frische-Kick fürs Gehirn

- Strecken Sie Ihr linkes Bein und heben Sie es ein wenig an. Lassen Sie Ihren linken Fuß gegen den Uhrzeigersinn kreisen, während Sie gleichzeitig Ihren rechten gestreckten Arm im Uhrzeigersinn kreisen lassen. Danach Seitenwechsel.

Wirkung: Diese Übung ist ideal als geistiger Frische-Kick, um den Kopf wieder frei zu bekommen. Sie verbessert die Koordination der rechten und linken Körperseite, fördert Aufmerksamkeit, erhöht die Konzentrations- und geistige Leistungsfähigkeit.

Übung zur Spontanentspannung

Bildschirmpause – Auszeit für die Augen

- Richten Sie Ihren Blick ohne einer Bewegung des Kopfes in folgende Richtungen: Augen nach oben – nach unten – nach rechts – nach links – nach rechts oben – nach rechts unten – nach links oben – nach links unten.
- Beobachten und spüren Sie die Anspannung und Dehnung der Augenmuskeln. Blinzeln Sie ein paar Mal mit Ihren Augen und beenden Sie die Übung, indem Sie die Augen für einige Sekunden schließen.

Wirkung: Diese Übung entspannt Ihre Augen und wirkt dem Röhrenblick durch intensive Bildschirmarbeit entgegen.

Medieninhaber und Herausgeber: Österreichische Gesundheitskasse
Kremser Landstraße 3, 3100 St. Pölten

Für den Inhalt verantwortlich: Mag. Brigitte Zadrobilek, MBA,
www.stresscoach.at

Fotos: www.shutterstock.com;

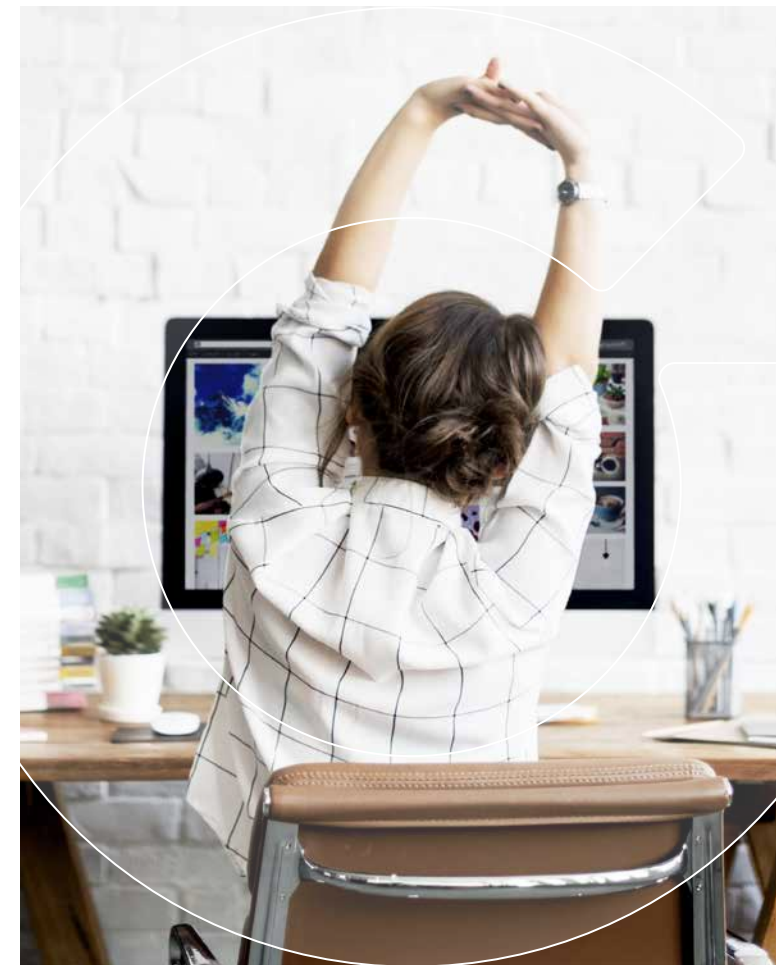
Gestaltung: www.ih-design.at

E-Mail: gsund-12@oegk.at

Internet: www.gesundheitskasse.at

Druck: 2. Auflage/Januar 2020

Powerpausen Fit mit kurzen Pausen



Haben Sie **Mut** zur Pause!

Pausen sind ein selbstverständlicher Teil der Arbeitswelt und haben einen gesundheitsfördernden Effekt.

Der Prozess des Leistungsabfalles beginnt mit unzureichender Erholung auf körperlicher und mentaler Ebene: Konzentrationschwächen, Verspannungen oder geistige Müdigkeit sind nur einige der Auswirkungen.

„Nach einer aktiven Pause haben Sie genauso viel Arbeit wie vorher – sie geht Ihnen aber leichter von der Hand!“

Regelmäßige und aktive Kurzpausen führen zu einer Leistungssteigerung und gleichzeitig zu einer Belastungsverringerung.

Aktives Pausenmanagement

- Fördert die eigene Energiekompetenz und sorgt für den richtigen Energiekick
- Erhöht die geistige und körperliche Leistungsfähigkeit
- Einfache Übungen steigern die Konzentrationsfähigkeit

! Tipps Mikropausen

Es gibt zahlreiche Möglichkeiten, kurze Pausen von ein paar Sekunden bis zu einer Minute in den Alltag bzw. ins Berufsleben einzubauen. Hier ein paar Impulse:

- Den Körper durchstrecken
- Hände und Arme ausschütteln
- Ein bewusster Blick aus dem Fenster und Aufmerksamkeit auf einen Punkt lenken
- Mit den Schultern rückwärtskreisen
- Hände hinter dem Kopf verschränken und im Bürostuhl zurücklehnen
- Mit den Augen in einem Bogen ein paar Mal hin- und herschaukeln
- Hände reiben, auf die Augen legen und die Entspannung der Augen genießen
- Schultern hochziehen, 10 Sekunden halten und wieder fallen lassen
- Mit den Füßen 5-mal nach innen und 5-mal nach außen kreisen
- Mit beiden Händen Fäuste machen, 10 Sekunden anspannen und lösen
- Zähne aufeinanderbeißen – kurz halten – lösen und Entspannung nachwirken lassen
- Durch die Nase einatmen und durch den leicht geöffneten Mund langsam ausatmen



Brainmoves® Fitness fürs Gehirn

Brainmoves® sind besondere Bewegungen, die über die allgemeine Bewegung hinaus die geistige Leistungsfähigkeit verbessern.

Positive Effekte von Brainmoves®

- Positive Beeinflussung des Hirnstoffwechsels
- Verstärkte Ausschüttung bestimmter Hormone (z. B. Serotonin oder Dopamin) machen Gedanken klar
- Verbesserte Koordination, Konzentration und Merkfähigkeit sowie Kreativität
- Anregung bei Müdigkeit und Leistungstiefs

Fingerklavier – Fitness fürs Gehirn

- Führen Sie die Finger der linken Hand in folgender Reihenfolge zusammen: kleinen Finger mit Daumen, Ringfinger mit Daumen, Mittelfinger mit Daumen, Zeigefinger mit Daumen und das Ganze wieder retour.
- Die Finger der rechten Hand führen Sie ebenso, jedoch beginnend mit Daumen und Zeigefinger, zusammen und wieder retour.
- Jetzt bewegen Sie die Finger in der vorgegebenen Reihenfolge gleichzeitig links und rechts.

Wirkung: Beide Gehirnhälften werden aktiviert und Denkblockaden gelöst.