

# KURZPAUSEN

Einführung, Kurzanleitung, Anwendungsfelder,  
Übungen und Wirkungen



## **KURZPAUSEN**

Einführung	04
Kurzanleitung	05
Anwendungsfelder	06

## **Entspannung**

Relax!	08
Bodyscan	09
Schwerkraft	10
Atempause	11
Die Leichtigkeit des Seins	12

## **Bewegung**

Move it!	13
Olivenernte	14
Stuhltriatlon	15
Achtsamkeit	16
Eins, zwei, drei, Action!	17

## Motivation

Ein paar Minuten	
Urlaub	18
Ressourcendusche	19
Denke!	20
Energie!	21
Gedanken-Neustart	22

## Konzentration

Verbindung mit mir selbst	23
Musterunterbrechung	24
Beobachten statt bewerten	25
Zurückschalten	26
Mut zur Lücke	27

### Einführung

KurzPausen sind Erholungszeiträume von einigen Minuten zur Wiederherstellung der inneren Balance. Physische und psychische Ressourcen werden durch eine selbstbestimmte Gestaltung von kleinen Momenten der Regeneration gestärkt.

Die Toolbox gibt Anregungen, die eigene Gesundheitskompetenz selbstverantwortlich aufzubauen.

Verschiedene Dimensionen einer gesunden Selbstführung werden mit der regelmäßigen Durchführung der KurzPausen trainiert: Selbstfürsorge, Stressmanagement, Ressourcenorientierung, Abgrenzung, Selbstwirksamkeitserleben, Gestaltungsfähigkeit und Zeitmanagement.

## Kurzanleitung

### Äußere Bedingungen

- Für einige Minuten ungestörten Freiraum sorgen – Telefon abschalten – Schild raushängen.
- KurzPausenübung auswählen – dabei Anwendungsfelder beachten.
- Vorab Übung einmal durchlesen – dann der Beschreibung auf der Karte folgen.
- Bei Bedarf Übung wiederholen.

### Regelmäßige Nutzung

- Termine für KurzPausen sowohl regelmäßig planen als auch spontan vergeben.
- Wenn eine Wirkung nicht direkt bewusst wahrgenommen wird, dranbleiben und über einen längeren Zeitraum Veränderungen z. B. im Umgang mit Stress beobachten.
- Mit den Übungen experimentieren: verschiedene Zeitpunkte und Orte für die KurzPause auswählen; je nach Beschreibung Varianten ausprobieren.
- Erinnerungshilfen nutzen, z. B. eine zeitliche Benachrichtigung über den Timer oder Unterstützung durch Symbole und Bilder an Stellen, die häufig im Blick sind.
- Im Austausch mit einzelnen Kolleginnen und Kollegen oder im Team eine nachhaltige Integration der KurzPausen ins Arbeitsgeschehen voranbringen.
- Eine gemeinsame KurzPausenkultur fördern, z. B. im Team abwechselnd zu Beginn von Meetings eine KurzPause auswählen und zusammen durchführen.

### Anwendungsfelder

Die Toolbox bietet vier Anwendungsfelder:

#### **Entspannungskurzpausen:** Übung 1–5

Stress ist ein regelmäßiger Begleiter und immer mit körperlicher Anspannung verbunden. Zum direkten kurzfristigen Ausgleich und zur langfristigen Förderung der Regenerationsfähigkeit sind Entspannungskurzpausen sinnvoll:

- nach Stresssituationen zur Ausbalancierung der Spannung im vegetativen Nervensystem
- zur Stressprävention von Situationen, die Anspannung verursachen
- bei starker emotionaler Inanspruchnahme
- zur Erholung in Phasen der Überaktivierung
- zur Förderung von Gelassenheit
- zur Steigerung der Vitalität

#### **Bewegungskurzpausen:** Übung 1–5

Arbeit führt häufig zu einseitiger körperlicher oder psychischer Beanspruchung, der gezielt mit Bewegungskurzpausen begegnet werden kann:

- bei sitzender Tätigkeit zum regelmäßigen körperlichen Ausgleich
- zur Anregung des Kreislaufsystems bei herabgesetzter Wachheit
- zum Stressabbau
- zum inneren Ausgleich nach ärgerlichen Situationen
- zum Abschalten von festgefahrenen Gedanken
- zur Förderung positiver Emotionen

**MotivationsKurzPausen: Übung 1–5**

Sinkende oder fehlende Motivation hat Auswirkungen auf die Arbeitsleistung. Negatives Erleben führt zu häufigeren Fehlern und beeinflusst das soziale Miteinander. MotivationsKurzPausen helfen:

- als Zwischenstopp bei andauernden Routinetätigkeiten oder ungeliebten Arbeitsaufgaben
- bei geistiger oder emotionaler Ermüdung
- zum Ausstieg aus negativen kreisenden Gedanken
- gegen Ärger nach Störungen und Unterbrechungen
- zur Förderung einer positiven Stimmungslage
- zur mentalen Aktivierung

**KonzentrationsKurzPausen: Übung 1–5**

Viele Tätigkeiten erfordern eine konzentrierte Aufmerksamkeit. Bei hoher Arbeitsverdichtung und großen Verantwortungsspannen können oft selbst kleine Fehler weitreichende negative Konsequenzen haben. KonzentrationsKurzPausen unterstützen eine Neuausrichtung:

- bei andauerndem „Kopfkino“ verbunden mit Konzentrationsverlust
- bei Ablenkung durch Informationsfülle oder äußere Impulse
- bei geistiger Ermüdung
- zur Gliederung und Abgrenzung verschiedener Arbeitsschritte
- zur Vorbereitung auf Situationen mit voller Ausrichtung der Konzentration
- zur Stärkung der Aufmerksamkeitslenkung, um einen roten Faden besser zu halten
- zur Förderung der Problemlösefähigkeit
- zur mentalen Entspannung
- zur Stärkung der eigenen Klarheit und Präsenz

### 1. Relax!



#### Wirkung

- Mit dem Prinzip der progressiven Muskelentspannung (PMR) nach Jacobson den Körper in Balance bringen. Dem vegetativen Nervensystem inmitten alltäglicher Anspannungssituationen die Chance zum bewussten Wechsel zwischen Anspannung und Entspannung geben.
- Aktives Anspannen der Muskulatur und anschließendes Lockern macht Entspannungssignale im Körper wahrnehmbar – z. B. leichtes Kribbeln, ein fließendes Gefühl, Wärme, Leichtigkeit oder angenehme Schwere. Es genügt, 60 bis 70 Prozent der Kraft in die Anspannung zu geben.
- In der Entspannungsphase den Wechsel zwischen An- und Entspannung bewusst wahrnehmen. Für einen stärkeren Effekt die Augen schließen.
- Regelmäßiges PMR-Training vertieft die Wirkung.

#### Varianten

- In der Öffentlichkeit die Übung ohne Beteiligung der Gesichtsmuskulatur durchführen.
- Besonders beanspruchte Körperregionen wie das Gesicht oder den Schulterbereich anspannen und entspannen.

#### Tipp

1. In Situationen, die Ärger verursachen, aktiv loslassen und damit die Beruhigung der Emotionen unterstützen. Es kann genügen, eine Faust zu machen und sie bewusst zu lockern.
2. Kurzpause zwischen Tätigkeiten machen.
3. Bewusst auf Aufgaben einstellen, die Nervosität hervorrufen, etwa eine Präsentation.



## 2. Bodyscan



3 bis 7 Minuten

### Wirkung

- Beim Bodyscan durchwandert man achtsam alle Körperteile – bewusst und fokussiert, jedoch ohne eine bestimmte Absicht oder Bewertung der Körperempfindungen, die wahrgenommen werden. Es geht darum, von einem Scan-Moment zum nächsten die Aufmerksamkeit im Körper zu halten und nicht gedanklich abzuschweifen.
- Die Übung ermöglicht, Verbindung mit sich selbst aufzunehmen, aus dem Kreislauf bewertender Gedanken auszusteigen, innere Distanz zu gewinnen, die eigene Aufmerksamkeit bewusst lenken zu lernen.
- Der Körper kann entschleunigen. Auch die Gedanken können zur Ruhe kommen.

### Varianten

- Die Übung kann außer im Sitzen und Stehen außerhalb des Arbeitsbereichs auch im Liegen durchgeführt werden.
- Geschlossene Augen können eine intensive Wahrnehmung erleichtern, geöffnete Augen Müdigkeit entgegenwirken.

### Tipps

1. Gezielt bestimmte Körperregionen, die bei Stress stark angespannt sind, für den Scan auswählen – z. B. Schultern und Nackenbereich oder die Kieferregion. Nach der Übung aktiv lockern oder dehnen.
2. Sollte die Aufmerksamkeit durch Gedanken abgelenkt werden, den jeweiligen Gedanken kurz wahrnehmen und die Aufmerksamkeit bewusst zum Körper zurücklenken.

### 3. Schwerkraft



1 bis 5 Minuten

#### Wirkung

- Entspannung für den gesamten Körper nach dem Prinzip des Autogenen Trainings.
- Über die Vorstellung von Schwere im Körper wird im vegetativen System der Wechsel von körperlicher Spannung zu beginnender Tiefenentspannung gefördert. Die Muskeln lockern sich und über eine vermehrte Durchblutung der Haut entsteht oft ein Gefühl von Wärme.
- Aus dem kurzen Moment der Tiefenentspannung Kraft schöpfen.

#### Varianten

- Die Übung erweitern und zusätzlich die Vorstellung von Wärme nutzen, die sich im Körper ausbreitet.
- Wenn die Raumsituation einen Kurzschlaf ermöglicht, die Übung als Einstieg nutzen und so neue Energie tanken. Einen Wecker auf 20 bis 30 Minuten einstellen.

#### Tipp

1. Einen Gegenstand – etwa einen Stift oder einen Schlüssel – in eine Hand nehmen, bevor die Übung begonnen wird. Bei Entspannung öffnet sich die Hand und der Gegenstand fällt auf den Boden. So kann der Übergang zur Entspannung bewusst wahrgenommen und als Signal zum Beenden der Übung genutzt werden.

## 4. Atempause



1 bis 5 Minuten

### Wirkung

- Schnell und unkompliziert in Entspannung und zu innerer Distanz gelangen. Bereits wenige bewusste Atemzüge können in Stresssituationen wieder klare Gedanken ermöglichen.
- Die Beobachtung des Atems ist ein wirksamer Anker für den gegenwärtigen Moment. Der Atem wird nicht kontrolliert, sondern darf frei fließen – ohne die Absicht irgendetwas erreichen zu müssen und ohne Bewertung.
- Die Atembeobachtung ermöglicht Körper und Geist, ohne Anstrengung zur Ruhe zu kommen.

### Varianten

- Die Übung kann mit geschlossenen oder geöffneten Augen, sitzend oder stehend durchgeführt werden.
- In der Beobachtung des Atems gibt es verschiedene Möglichkeiten, die Aufmerksamkeit auszurichten:
  - auf die Bewegung des Atems im Körper, z. B. an der Bauchdecke oder im Brustraum,
  - auf den Weg der Atemluft vom Beginn des Einatmens bis in die Lunge und wieder hinaus,
  - auf den Rhythmus der Atemzüge verbunden mit den Worten „ein“ und „aus“.

### Tipps

1. Wenn in der Atembeobachtung Gedanken auftauchen, diese registrieren und die Aufmerksamkeit zum Atem zurückbringen.
2. Die Formel STOP gibt der Übung eine klare Struktur und ist zugleich eine Erinnerungshilfe.

### 5. Die Leichtigkeit des Seins

 1 bis 5 Minuten

#### Wirkung

- Das Erleben über die Sinne führt ins Hier und Jetzt: einfach sein – mit allen Sinnen im gegenwärtigen Moment.
- Stärkt die bewertungsfreie, beschreibende Wahrnehmung. Gedankenkreisläufe können zur Ruhe kommen und die aufkommende Neutralität stärkt die innere Distanz.
- Gegenpol zum ständigen Multitasking: Der Autopilot wird vorübergehend abgeschaltet.
- Über die Sinneserfahrung wird Erholung gefördert. Je nach Gegenstand ist mit der Entschleunigung auch ein Genusserlebnis verbunden.

#### Varianten

- Es ist auch möglich, achtsam Tee oder Kaffee zu trinken, ein Stück Schokolade oder eine ganze Mahlzeit zu essen.
- Alltagstätigkeiten können zum Seinsmoment werden: sich anziehen, Zähne putzen, Hände waschen, Türen öffnen oder schließen, sich ein Glas Wasser einschenken.
- Wege für Seinsmomente nutzen: die Stufen einer Treppe, den Weg zur Toilette oder zum Parkplatz.

#### Tipp

1. Am Arbeitsplatz Gegenstände und Routinetätigkeiten für Seinsmomente finden.
2. Naturbilder auf Postkarten oder als Bildschirmschoner können Ausgangspunkt für eine kleine Meditation oder Fantasiereise sein.

## 1. Move it!



3 bis 5 Minuten

### Wirkung

- Durch einfache Bewegungen lassen sich Körper, Geist und Atem verbinden. In der Durchführung der Übung immer wieder bewusst wahrnehmen: die Empfindungen in den Muskeln oder Gelenken; Leichtigkeit oder Schwere in den Armen; die Art und Weise, wie der Atem von selbst fließt.
- Ausgleich zu längerem Sitzen.
- Die konzentrierte Ausrichtung der Aufmerksamkeit auf die Bewegung im Körper hat eine entschleunigende Wirkung und viele Gedankenprozesse dürfen Pause haben: Es ist nicht nötig, hier und jetzt etwas zu interpretieren, zu vergleichen, zu analysieren oder zu planen.


### Varianten

- Die Bewegung fließend dynamisch durchführen oder nach jeder Bewegungsfolge ein oder zwei Atemzüge lang innehalten.
- In der Bewegungsfolge eine Pause machen, in der jeweiligen Haltung eine Weile atmen, um dann die Bewegung mit dem Ein- oder Ausatmen wieder aufzunehmen.

### Tipp

1. Die Übung ausprobieren: zur Stärkung der Präsenz, wenn Gedanken im Kreis gehen oder sich nicht mehr abschalten lassen sowie um innere Distanz zu intensiven Emotionen zu gewinnen.

### 2. Olivenernte

 2 bis 5 Minuten

#### Wirkung

- Fördert die Wahrnehmung von stressbedingten Verspannungen im Körper und sorgt für Spannungsabbau.
- Vermindert Kopflastigkeit und hilft Gedanken abzuschalten.
- Auch unbewusst wirkende Anspannungsgefühle können durch das Schütteln in Entspannung aufgelöst werden.

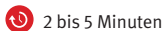
#### Varianten

- Das Schütteln mit einem leichten Wippen der Füße beginnen. Nach und nach kräftiger werden lassen, bis der ganze Körper in Bewegung kommt.
- Zum Abbau von Verspannungen im Schulter- und Nackenbereich lässt sich die Übung mit einem leichten Schütteln der Finger, Hände und Arme auch im Sitzen durchführen.

#### Tipp

1. In einer leichten Wippbewegung der Füße für eine längere Zeit verweilen und die sanft entspannende Bewegung im Körper genießen.
2. Zum Abschluss der Übung bewusst alles noch einmal Richtung Boden abschütteln – Stress, Verspannungen, negative Gedanken, unangenehme Gefühle.
3. Die Übung lässt sich gut mit Musik unterstützen.

### 3. Stuhltriathlon



#### Wirkung

- Spannungsabbau durch Bewegung.
- Dehnen und Lockern der Schulterregion in der Disziplin Schwimmen.
- Bei sportlicher Durchführung wird das Herz-Kreislauf-System angeregt.
- Aufkommende humorvolle Energie macht den Kopf frei.

#### Varianten

- Die Übung lässt sich in jeder Disziplin von sanft bis sportlich auf verschiedene Weise gestalten: langsam oder schnell, mit kleinen oder ausladenden Bewegungen, in regelmäßigem oder unterschiedlichem Tempo.

#### Tipp

1. Sich mit Kolleginnen und Kollegen zum Stuhltriathlon verabreden und ein humorvolles Miteinander fördern.
2. Weitere Disziplinen für eine Büro-Olympiade einführen. Anregungen hierzu gibt es online unter dem Stichwort „office olympics“ auf [www.youtube.com](http://www.youtube.com).

### 4. Achtsamkeit



#### Wirkung

- Die Aufmerksamkeit für jeden einzelnen Schritt erleichtert die Ausrichtung auf den gegenwärtigen Moment.
- Die konzentrierte Beobachtung der eigenen Bewegungsabläufe fördert Entschleunigung und innere Distanz.
- Achtsames Gehen hilft, den Kopf frei zu bekommen und sich vom Nachdenken, Analysieren, Planen, Bewerten, Interpretieren und Vergleichen zu lösen.

#### Varianten


- Experimentieren ist erlaubt: rückwärts oder seitwärts gehen, hüpfen oder wie ein Storch schreiten – je größer die Abweichung von üblichen Gangmustern, desto intensiver ist die Wirkung der Übung.

#### Tipp

1. Treppen für das achtsame Gehen nutzen und so die Vorteile des körperlichen Ausgleichs mit der Entschleunigungswirkung verbinden.
2. Bewusst langsamer gehen hilft, die Aufmerksamkeit vom ersten Schritt an vom Kopf in die Füße zu bringen.



## 5. Eins, zwei, drei, Action!

 5 bis 7 Minuten

### Wirkung

- Bewegung mit Humor.
- Mentale Aktivierung: Die verschiedenen Bewegungen, die das Überkreuzen der Körpermitte mit sich bringen, sorgen für Aktivität zwischen den Hirnhälften. In der Ausrichtung auf die Aufgabe werden vorherige Gedanken abgeschaltet. Die Übung wirkt so wie ein „Reset“ für die Konzentration: Anschließend steht neue Energie und Klarheit zur Verfügung. Im zweiten Durchgang gelingt das abwechselnde Zählen schneller und flüssiger ohne Pausen.

### Varianten

- Mentale Aktivierung ohne Partner: mit linker und rechter Körperhälfte unterschiedliche Bewegungen durchführen. Einige Beispiele: mit einer Hand klopfen und mit der anderen Hand kreisen; mit einer Hand eine Faust machen, die den Daumen einschließt, mit der anderen Hand eine Faust, bei der der Daumen nach oben zeigt. Beide Handhaltungen möglichst gleichzeitig abwechseln. Für mehr Bewegung vor jedem Wechsel die Arme nach vorn ausstrecken, die Fäuste öffnen und die Finger schütteln, um dann in die umgekehrte Fausthaltung bei gebeugten Armen zu wechseln. Für einen Haltungswechsel kurz aufstehen.

### Tipp

1. Sich mit Kolleginnen und Kollegen zur Übung verabreden und so die KurzPause gemeinsam nutzen, um neue Energie zu tanken.
2. Diese Übung eignet sich bestens zum Start in Teambesprechungen. Fünf Minuten für gemeinsame Bewegung sind gut investiert: Anschließend sind alle wieder konzentriert.

### 1. Ein paar Minuten Urlaub

 1 bis 3 Minuten

#### Wirkung

- Mithilfe der Fantasie angenehme Bilder entwickeln. Diese positive Ausrichtung der Aufmerksamkeit aktiviert entsprechende Verknüpfungen im Erfahrungsspeicher des Gehirns. Wer an positive Erfahrungen denkt, fühlt sich nach dieser Übung auch gut.
- Gedanken, Stimmung und Energie werden wieder positiv aufgeladen und auf diese Weise zur Motivationstankstelle.
- In der Fantasie können angenehme Sinneserlebnisse bewusst aktiviert werden. So lassen sich Wellengeräusche hören, der Moosgeruch im Wald riechen oder sogar Geschmackseindrücke abrufen. Geräusche im Umfeld können in die kleine Fantasiereise mit eingebaut werden, z. B. als Möwen am Meer oder plappernde Hintergrundkulisse am Strand.

#### Varianten

- Die Übung ohne Zeitlimit ausprobieren oder sich einen Timer stellen.
- Ein positives, anregendes Motiv muss nicht in der Natur verortet sein. Es kann das Lieblingscafé, eine Ausstellung, ein besonderer Platz sein – wichtig ist eine Verknüpfung mit angenehmen Erfahrungen.

#### Tipp

1. Die Vorstellungskraft lässt sich trainieren. Zunächst mit Naturfotografien – z. B. auf Postkarten – arbeiten, um die Vorstellungskraft anzuregen.
2. Als Bildschirmschoner ein anregendes und angenehmes Naturbild wählen. So steht der Erinnerungsanker jederzeit zur Verfügung.

## 2. Ressourcendusche



1 bis 3 Minuten

### Wirkung

- Angenehme Gedanken mithilfe der eigenen Vorstellungskraft aktivieren und so möglichst viele positive Verknüpfungen aus dem Erfahrungsspeicher miteinbeziehen.
- Gedanken, Stimmung und Energie werden wieder positiv aufgeladen und können auf diese Weise die Motivation fördern.
- Da Gedanken, Gefühle und Körper miteinander verbunden sind, aktivieren angenehme Gedanken auch positive Gefühle und wirken auf die Körperhaltung. Der Körper kann sich entspannen, Druck abbauen und in eine locker aufgerichtete Haltung finden.

### Varianten

- Die Ressourcendusche ohne Zeitlimit oder mit Timer ausprobieren.
- Die Übung lässt sich im Sitzen oder Stehen durchführen.
- Wer gerne seine Fantasie nutzt, kann sich bildhaft vorstellen, wie all die positiven Gedanken den Körper wie in einer Dusche erfrischen.

### Tipp

1. Die Übung mit einer Körperhaltung oder Geste beginnen, die ein „Ja“ ausdrückt.
2. Mit verschiedenen Körperhaltungen und Gesten experimentieren und herausfinden, wie der Körper schnell wieder eine positive Stimmung unterstützt.
3. Mit einem bewussten Lächeln starten, auch wenn sich dieses zunächst eher befremdlich anfühlt. Wahrnehmen, wie sich im Verlauf der Übung ein natürliches Lächeln entwickelt.

### 3. Denke!



#### Wirkung

- Der persönliche Mottosatz stärkt als selbstbejahender Satz Motivation und Energie.
- Diese Form der Selbstbeteuerung wirkt negativen Gedanken entgegen.
- Das Motto wirkt individuell durch persönlich gewählte Worte und Formulierungen. Bei häufigem Einsatz kann auch ein einzelnes Wort die volle Kraft des ganzen Satzes entfalten.
- Um das Motto langfristig jederzeit zu erinnern, ist eine Einübungsphase wichtig: den Satz möglichst oft innerlich sagen, laut aussprechen und zusätzlich aufschreiben. Am Spiegel, Kühlschrank oder Bildschirmschoner platziert, ist das Motto regelmäßig im Blick.

#### Varianten

- Sätze, mit denen Wünsche und Ziele geäußert werden, z. B.: „Möge ich mit Leichtigkeit durch den Tag gehen“ oder „Möge ich kraftvoll und klar sein“.
- Gegen stressverstärkende Gedanken helfen „Erlaubersätze“, z. B.: „Ich kann mir auch 99 Prozent erlauben“ anstelle von „Ich muss immer perfekt sein“.

#### Tipp

1. Einige Motto-Ideen zum Ausprobieren:
2. „Ich schenke mir ein inneres Lächeln“, „Ich habe die Wahl“, „Der Weg ist mein Gewinn“, „Ich gönne mir Grenzen“, „Ich sehe Chancen und Möglichkeiten“, „Ich bin frei, die Perspektive zu wechseln“, „Ja, so ist es jetzt gerade“, „Ich lebe hier und jetzt“.

## 4. Energie!



1 bis 3 Minuten

### Wirkung

- Das aktive Klopfen lockert den Körper und löst Anspannungen.
- Ausstreichen und Ausschütteln unterstützen diese Wirkung und reduzieren die körperliche Anspannung zusätzlich.
- Das Klopfen hat zudem eine aktivierende Wirkung auf die Muskulatur, weckt Energie und erfrischt.

### Varianten

- Die Übung lässt sich auch im Sitzen durchführen.
- Es ist möglich, lediglich bestimmte Körperregionen für das Klopfen auszuwählen, z. B. den Schulter-, Nacken- oder Kopfbereich.
- Wer möchte, kann sich bildhaft vorstellen, wie durch das Ausstreichen und Ausschütteln Verspannungen und negative Energien den Körper verlassen.

### Tipp

1. Während des Klopfens vorstellen, wie neue Energie in den Körper strömt.
2. Die Übung wiederholen und aufmerksam sein für Veränderungen im Körper.

### 5. Gedanken-Neustart

 1 bis 3 Minuten

#### Wirkung

- Mentale Aktivierung ermöglicht schnelles Abschalten. Ist die Aufmerksamkeit ganz auf die Schreibbewegung ausgerichtet, haben andere Gedanken Pause.
- Da beide Hände gleichzeitig verschiedene Aufgaben ausführen, entsteht Aktivität zwischen beiden Hirnhälften. So wird Konzentration neu ausgerichtet und die Übung fördert Klarheit und Energie.
- Mit zunehmender Wiederholung der Übung können sich die Abläufe automatisieren. Um die Wirkung zu erhalten, können neue Varianten wie unten beschrieben ausprobiert werden.
- Die Übung nicht vor dem Schlafengehen ausführen, da sie Körper und Geist wach hält.

#### Varianten

- Anstelle von Zahlen Buchstaben schreiben.
- Möglich ist auch eine Kombination verschiedener geometrischer Formen.
- Die Schwierigkeit steigern: z. B. eine Hand schreibt die Zahlen auf dem Kopf während die andere diese gleichzeitig richtig aufmalt; eine Hand beginnt mit 9, die andere gleichzeitig mit 1.

#### Tipp

1. Wenn der Wunsch nach einem fehlerfreien Gelingen auftritt, diesen loslassen. Die Übung wirkt am besten, wenn sie nicht perfekt läuft aber unsere volle Aufmerksamkeit benötigt. Fehler sind hier erwünscht.
2. Die Übung lässt sich unkompliziert zwischendurch ausführen, z. B. nach Unterbrechungen, zwischen zwei Telefonterminen, Gesprächen oder Arbeitsschritten.

## 1. Verbindung mit mir selbst



1 bis 5 Minuten

### Wirkung

- Klarheit und Präsenz werden gestärkt. In der Übung gelingt eine schnelle Verbindung mit sich selbst – mit Gedanken, Gefühlen und Körpersignalen im gegenwärtigen Moment.
- Innere Distanz wird gefördert. Achtsamkeit bindet in der nicht bewertenden Beobachtung sowohl angenehme als auch unangenehme Empfindungen mit ein.
- Die Emotionsregulation profitiert. Es entwickelt sich mehr Austausch zwischen den Regionen im Gehirn, die Gedanken und Gefühle verarbeiten.

### Varianten

- Die Übung kann auch mit geöffneten Augen und im Stehen durchgeführt werden.
- Je nach Ausgangssituation kann die Reihenfolge der inneren Beobachtung geändert werden oder z. B. bei Kopfkino ausschließlich auf die Gedanken, in einer emotionalen Situation ausschließlich auf die Stimmung gerichtet werden.

### Tipps

1. Im Anschluss an die Übung die Chance zum Ausgleich nutzen, z. B. mit Dehnübungen oder dem bewussten Lockern angespannter Muskulatur. Negative Gedanken und Gefühle so weit wie möglich loslassen.
2. Die Übung gemeinsam im Team als Einstieg ins Meeting ausprobieren. Wenn alle präsent sind, kann die Konzentration ganz auf anstehende Themen ausgerichtet werden.

### 2. Musterunterbrechung



1 bis 3 Minuten

#### Wirkung

- Bestehendes Kopfkino und kreisende Gedanken werden abgeschaltet. In der mehrfach verschränkten Haltung erfordert die Ausrichtung auf verschiedene Körperstellen die volle Aufmerksamkeit. So ist es nicht mehr möglich, über andere Dinge nachzudenken.
- Wachheit und Konzentration werden gefördert, da die rechte und linke Gehirnhälfte in der Verschränkung gleichzeitig aktiviert sind.

#### Varianten

- Die Übung kann auch mit geschlossenen Augen durchgeführt werden.
- Fällt das Verschränken der Arme und Hände schwer, können auch nur die Finger verschränkt oder die Unterarme gekreuzt werden.

#### Tipp

1. Bei Erschöpfung zunächst einen Augenblick entspannt zurücklehnen und innehalten. Erst dann die verschränkte Haltung einnehmen und den Kopf ganz ohne Anstrengung wieder sortieren.



### 3. Beobachten statt bewerten



1,5 bis 3 Minuten

#### Wirkung

- Die beschreibende Wahrnehmung über die Sinne fördert eine beobachtende Haltung im gegenwärtigen Moment.
- Automatische Bewertungen haben Pause. Wenn wir Gegenstände sehen oder Geräusche hören, werden diese über assoziative Verknüpfungen im Gehirn eingeordnet. Ein Bürostuhl kann z. B. den Gedanken auslösen: „Zu viel Sitzen ist nicht gesund“. Im Beobachten richtet sich die Aufmerksamkeit auf Größe, Form oder Farbe und fügt solch einen Gedanken ohne zu bewerten der Beschreibung hinzu.
- Die neutrale beschreibende Wahrnehmung fördert innere Distanz und Gelassenheit.

#### Varianten

- Für die Beobachtung nur einen Sinn auswählen, z. B. das Sehen oder Hören.
- Drei Gegenstände nacheinander bewusst sehen und benennen, z. B. der Stuhl, der Stift, die Tür. Drei Geräusche bewusst hören und benennen, z. B. die Lüftung, die Autos draußen, eine laufende Maschine. Drei Körpersignale bewusst wahrnehmen und benennen, z. B. die Füße auf dem Boden, der Kontakt zur Stuhllehne, eine Hand auf der Tischplatte.

#### Tipps

1. Die Übung kann jederzeit und überall durchgeführt werden.
2. Über einen Timer kann die Übungszeit begrenzt werden.
3. Die Wahrnehmung der Körpersignale ist hilfreich beim Stressausgleich. Nach der Übung z. B. angespannte Schultern oder Kiefern Muskeln bewusst lockern.

### 4. Zurückschalten



0,5 bis 2 Minuten

#### Wirkung

- Rückwärts buchstabieren erfordert die volle Ausrichtung auf die Gegenwart, da diese Tätigkeit für unser Gehirn eher ungewohnt und überraschend ist.
- Gedankliche Hintergrundprozesse werden in der Übung heruntergefahren. Auch kreisende Gedanken oder die Fixierung auf ein bestimmtes Thema können unterbrochen werden.
- Konzentration und Klarheit werden erneuert.

#### Varianten

- Das Buchstabieren sowohl mit geschlossenen als auch mit geöffneten Augen ausprobieren.
- Auch rückwärts zählen ist möglich.
- Das gewählte Wort zusätzlich rückwärts aufschreiben und so die gedankliche Neuausrichtung durch Einbinden der Motorik unterstützen.

#### Tipp

1. Lange Worte oder Namen eher unbekannter Städte eignen sich gut für diese Übung. Wichtig ist dabei nicht die Vollständigkeit, sondern die Aufmerksamkeit eine Weile bei der ungewohnten Tätigkeit zu halten.
2. Die Übung lässt sich unauffällig und fast überall durchführen: zwischen zwei Tätigkeiten, nach Momenten des Ärgers oder bei aufkommender Müdigkeit.

## 5. Mut zur Lücke



1 bis 3 Minuten

### Wirkung

- Wir sind es nicht gewohnt, auf Lücken zu achten, und haben für Zwischenräume kaum Begriffe. Deshalb fährt diese Übung die eigenen Gedanken zurück und schafft in der aufkommenden begrifflichen Leere wieder Ordnung und Klarheit im Kopf.
- Die Fokussierung in der Gegenwart unterstützt die Entwicklung einer inneren Distanz zu allem, was war oder bevorsteht.

### Varianten

- Mit geschlossenen Augen auf Lücken in der Wahrnehmung des Körpers achten, z. B. zwischen den Fingern oder Zehen, zwischen den Knien, den Augen, zwischen den Atembewegungen, den Schluck- oder Blinzelnbewegungen.
- Lücken im mentalen Geschehen beobachten, z. B. zwischen zwei Gedanken, zwei Worten oder Bildern.

### Tipps

1. Diese Übung lässt sich in jeder Umgebung durchführen.
2. Während eines Spaziergangs lässt sich im Erforschen von Lücken das Abschalten von Worten und Gedanken mit der entspannenden Wirkung der Natur verbinden.

**Berufsgenossenschaft  
Energie Textil Elektro  
Medienerzeugnisse**

Gustav-Heinemann-Ufer 130  
50968 Köln  
Telefon 0221 3778-0  
Telefax 0221 3778-1199



[www.bgetem.de](http://www.bgetem.de)



[facebook.com/bgetem](https://facebook.com/bgetem)



[youtube.com/diebgetem](https://youtube.com/diebgetem)



[twitter.com/bg\\_etem](https://twitter.com/bg_etem)



[instagram.com/bg\\_\\_etem](https://instagram.com/bg__etem)



[xing.to/bgetem](https://xing.to/bgetem)



[de.linkedin.com/company/bgetem](https://de.linkedin.com/company/bgetem)

Autorin: Maria Köhne für BG ETEM

Alle Rechte beim Herausgeber