

# Akku-Ladestation

# Akku-Ladestation

Zwischen Telefonkonferenzen, E-Mails und Besprechungen bleibt oft wenig Zeit zum Durchatmen. Umso wichtiger ist es, sich in Pausen bewusst zu entspannen.

Keine Zeit für eine Pause? Wer keine Pause macht, arbeitet weniger effizient. Und wer als Führungskraft keine Pause macht, überträgt das auf sein ganzes Team.

## **Warum sind Pausen wichtig?**

Pausen erhöhen Produktivität und Konzentrationsfähigkeit. Fehlerquoten und das Risiko von Arbeitsunfällen sinken. Pausen bauen Stress ab. Pausen sorgen für neue Perspektiven. Der „Akku“ wird aufgeladen.

## **Wie entspannt man sich in der Pause?**

Jede Karte für sich beschreibt eine abgeschlossene Übung und dauert nur wenige Minuten. In ihrer Gesamtheit fördern die Übungen ein gesundes Selbstmanagement. Mehr Informationen dazu und zu jeder Übung enthält das Begleitheft.

**Relax!**

# Relax!



1 bis 3 Minuten



Einzelübung

## So geht's

1. Im Sitzen oder Stehen von den Füßen bis ins Gesicht – möglichst viele Muskeln gleichzeitig anspannen: Fäuste machen, Oberarme an den Oberkörper pressen, Fußspitzen nach oben ziehen, sitzend Fersen in den Boden drücken, stehend Knie durchdrücken, Gesäßmuskeln zusammenkneifen, Bauch einziehen, Schulterblätter zusammenbringen, Gesichtsmuskeln in einer Grimasse anspannen – Stirn runzeln, Nase rümpfen, Mundwinkel nach außen ziehen.
2. Die Anspannung einen Moment im ganzen Körper halten und achtsam wahrnehmen.
3. Die Anspannung loslassen, alle Muskeln wieder lockern und achtsam wahrnehmen, wie sich im Körper Entspannung ausbreitet.

*Weitere Informationen zur Übung finden Sie im Begleitheft.*

**Bodyscan**

# Bodyscan



3 bis 7 Minuten



Einzelübung

## So geht's

1. In eine bequeme Position an einen Ort der Wahl setzen.
2. Die Aufmerksamkeit auf den eigenen Körper richten. Von den Füßen bis zum Scheitelpunkt wach und interessiert Körperregion für Körperregion durchwandern.
3. Jeder Körperempfindung erlauben, so da zu sein, wie sie in diesem Moment gerade ist, ganz egal, ob sich diese Empfindung angenehm, unangenehm oder neutral anfühlt.
4. Zum Abschluss der Übung den gesamten Körper noch einmal hier und jetzt wahrnehmen.

*Weitere Informationen zur Übung finden Sie im Begleitheft.*

**Schwerkraft**

# Schwerkraft



1 bis 5 Minuten



Einzelübung

## So geht's

1. Im Sitzen eine möglichst entspannte Körperhaltung einnehmen und die Augen schließen.
2. Sich nun vorstellen, dass Hände und Arme langsam immer schwerer werden, als wären sie schwere Steine oder sogar bleischer.
3. Dieser Schwere im ganzen Körper immer mehr Raum geben und wahrnehmen, wie sie sich ausbreitet: über die Schultern in den Oberkörper, über den gesamten Rumpf bis in den Bauch, weiter über die Beine bis in die Füße. Den ganzen Körper in der Schwere wahrnehmen und dieses Gefühl einen Moment lang genießen.

*Weitere Informationen zur Übung finden Sie im Begleitheft.*



**Atempause**

# Atempause



1 bis 5 Minuten



Einzelübung

## So geht's

Den Atem als Anker nutzen im Hier und Jetzt mit der STOP-Formel:

1. **S**–TOP: Innehalten
2. **T**–AKE A BREATH: Aufmerksamkeit bewusst auf den Atem richten.
3. **O**–BSERVE: Den Atem beobachten beim Einatmen und Ausatmen. Den Atem fließen lassen, ohne ihn zu verändern, ganz egal, ob er tief oder flach, schnell oder langsam ist. Es gibt nichts zu tun, nichts zu erreichen. Mit dem Atem da sein – hier und jetzt.
4. **P**–ROCEED: Mit einem tiefen Atemzug die Übung beenden und mit der Arbeit fortfahren.

*Weitere Informationen zur Übung finden Sie im Begleitheft.*

# Die Leichtigkeit des Seins

# Die Leichtigkeit des Seins



1 bis 5 Minuten



Einzelübung

## So geht's

1. Einen Gegenstand für diese kleine Meditation auswählen, z. B. einen Stein, eine Blüte, einen Stift oder ein Stück Obst.
2. Den Gegenstand für eine Weile zum Mittelpunkt der Aufmerksamkeit machen. Das bedeutet: wahrnehmen, wie der Gegenstand aussieht (Farbe, Form, Beschaffenheit, Muster); tasten, wie er sich anfühlt; ausprobieren, ob er sich hören oder riechen lässt. Bei essbaren Gegenständen diese Übung mit dem bewussten Schmecken abschließen.

*Weitere Informationen zur Übung finden Sie im Begleitheft.*

**Move it!**

## Move it!



3 bis 5 Minuten



Einzelübung

### So geht's

1. In einer aufrechten und zugleich bequemen Haltung hüftbreit locker stehen, den Atem wahrnehmen, ein- und ausatmen.
2. Die folgenden Bewegungen mit dem Atem verbinden:  
Einatmend die gestreckten Arme nach vorne parallel zum Boden anheben. Ausatmend die Arme anwinkeln und vor der Brust kreuzen, die Handflächen zeigen zu den Schultern. Einatmend die Arme zur Seite öffnen, ausatmend die Arme wieder nach unten in die Ausgangsposition absenken. Ein bis zwei Atemzüge verweilen. Bewegungsfolge einige Male wiederholen. Dabei die Aufmerksamkeit während der Bewegung auf dem Körper halten.

*Weitere Informationen zur Übung finden Sie im Begleitheft.*

**Olivenernte**

## Olivenernte



2 bis 5 Minuten



Einzelübung

### So geht's

1. Locker stehen und sich in eine aufrechte, aber entspannte Haltung hineinfühlen.
2. Den Körper nach und nach in Bewegung bringen und schütteln – ob leicht oder intensiv, lassen Sie frei aus dem Moment heraus entstehen. Dabei im Körper Anspannung loslassen. Hände, Arme und Schultern einbeziehen; Beine, Knie und Füße lockern; die Muskeln im Gesicht entspannen.
3. Die Aufmerksamkeit während der Bewegung im Körper halten. Alles abschütteln, was das In-der-Gegenwart-Sein verhindert. Anschließend zur Ruhe kommen und einen Moment nachspüren, wie das Schütteln im gesamten Körper nachwirkt.

*Weitere Informationen zur Übung finden Sie im Begleitheft.*



# Stuhltriatlon

# Stuhltriathlon



2 bis 5 Minuten



Einzelübung

## So geht's

1. Auf einen Stuhl setzen, mit etwas Platz zu allen Seiten.
2. Mit Laufbewegungen beginnen, indem die Füße abwechselnd vom Boden angehoben und wieder aufgesetzt werden. Selbst entscheiden, wann das Ziel erreicht ist, und dann ins Schwimmen wechseln.
3. Mit den Armen in der Luft Bewegungen wie beim Brustschwimmen oder Kraulen durchführen. Selbst entscheiden, wann die Schwimmstrecke geschafft ist.
4. Für das Radfahren im Sitzen eine Position finden, die es ermöglicht, beide Füße vom Boden anzuheben. Mit den Beinen in der Luft die Radstrecke zurücklegen. Entscheiden, wann das Ziel erreicht ist, sich über den Erfolg im Triathlon freuen und einen Moment in einer entspannten Haltung ausruhen.

*Weitere Informationen zur Übung finden Sie im Begleitheft.*

**Achtsamkeit**

# Achtsamkeit



1 bis 5 Minuten



Einzelübung

## So geht's

1. Bewusst gehen und dabei die Aufmerksamkeit auf die Füße richten. Jeden Schritt achtsam begleiten – das Gleichgewicht auf einen Fuß verlagern, den anderen Fuß anheben, ihn vorwärts bewegen, wieder absetzen. Wahrnehmen, wie sich das Gewicht jetzt auf diesen Fuß verlagert und der andere Fuß frei wird für den nächsten Schritt. In jedem Schritt den Kontakt mit dem Boden spüren.
2. Diese Übung in den Alltag integrieren: drinnen oder draußen, auf dem Weg zur Besprechung oder zum Kopierer, auf dem Weg zur Arbeit, nach Hause oder beim Spaziergehen. Die Schritte als Anker nutzen, ganz egal, wie schnell oder langsam, wo und mit welchem Ziel ich gerade unterwegs bin.

*Weitere Informationen zur Übung finden Sie im Begleitheft.*

**Eins, zwei, drei,  
Action!**

# Eins, zwei, drei, Action!



5 bis 7 Minuten



Partnerübung

## So geht's

1. Zwei Personen A und B stehen sich gegenüber und zählen laut abwechselnd immer wieder bis Drei: A beginnt mit der Eins, B übernimmt die Zwei, es folgt A mit der Drei, B beginnt wieder mit Eins usw.
2. Nach und nach die Zahlen durch Bewegungen ersetzen. Dabei bleibt die Grundform der Übung erhalten. Zuerst statt „Eins“ zu sagen diese Bewegung machen: mit der linken Hand auf die rechte Schulter klopfen und zurück in die Ausgangsposition kommen. Zwei und Drei werden weiter laut gezählt.
3. Nach einer Weile wird zusätzlich die Zwei zur Bewegung: mit dem rechten Fuß das linke Bein überkreuzen, auf den Boden tippen und zurück in die Ausgangsposition kommen. Drei wird weiter laut gezählt.
4. Dann auch die Drei ersetzen: Wer mit der Drei dran ist, denkt sich spontan eine kleine Bewegung aus, z. B. ein Winken, ein Klatschen oder ein Drehen um die eigene Achse. Es wird jetzt nicht mehr gesprochen, aber gerne miteinander gelacht.
5. Action beenden und noch einmal abwechselnd Eins, Zwei, Drei zählen.

*Weitere Informationen zur Übung finden Sie im Begleitheft.*

**Ein paar Minuten  
Urlaub**

# Ein paar Minuten Urlaub



1 bis 3 Minuten



Einzelübung

## So geht's

1. Im Sitzen bequem zurücklehnen und die Augen schließen.
2. Vor dem inneren Auge einen angenehmen Ort in der Natur visualisieren, z. B. einen Strand, einen Berg, einen Wald, einen See, eine Wiese.
3. Mit der Aufmerksamkeit an diesem Ort verweilen und dabei über die eigene Vorstellungskraft möglichst alle Sinne aktivieren: Farben und Gerüche wahrnehmen, Licht und Temperatur spüren, Geräusche hören.
4. Augen wieder öffnen und langsam aus dem Urlaub zurückkommen.

*Weitere Informationen zur Übung finden Sie im Begleitheft.*



**Ressourcendusche**

# Ressourcendusche



1 bis 3 Minuten



Einzelübung

## So geht's

1. Die Augen schließen und an Angenehmes denken, z. B. eigene Fähigkeiten, erfolgreiche Situationen, angenehme Erlebnisse, Sinneseindrücke oder Lieblingsaktivitäten.
2. Das aufkommende innere „Ja“-Gefühl bewusst wahrnehmen: „Ja, das gefällt mir“, „Ja, das ist gut so.“
3. Dieses positive Gefühl durch eine passende Körperhaltung, Geste oder ein Lächeln unterstützen.

*Weitere Informationen zur Übung finden Sie im Begleitheft.*

**Denke!**

# Denke!



1 Minute



Einzelübung

## So geht's

1. Mit folgender Bauanleitung einen persönlichen Mottosatz formulieren:
  - kurz und einfach
  - persönlich
  - positiv
  - in der Gegenwart
2. Sich selbst jederzeit neue Energie schenken mit diesem Motto. Auch wenn sorgenvolle, ermüdende oder negative Gedanken auftauchen, kann der Satz für einen Richtungswechsel sorgen.

*Weitere Informationen zur Übung finden Sie im Begleitheft.*

**Energie!**

# Energie!



1 bis 3 Minuten



Einzelübung

## So geht's

1. Im Stehen die aktuelle Anspannung im Körper wahrnehmen.
2. Den rechten Arm ausstrecken und mit der linken flachen Hand den Arm von unten nach oben auf der Innen- und Außenseite abklopfen. Danach den Arm von oben nach unten mehrmals ausstreichen und ausschütteln.
3. Das gleiche mit dem linken Arm und der rechten Hand wiederholen.
4. Dann nacheinander das rechte und das linke Bein mit beiden flachen Händen von unten nach oben auf der Innen- und Außenseite beklopfen. Im Anschluss beide Beine von oben nach unten mehrmals ausstreichen und ausschütteln.
5. Den Oberkörper vorsichtig mit beiden flachen Händen beklopfen und ausstreichen.
6. Zuletzt mit den Fingerkuppen vorsichtig Nacken, Gesicht und Kopf abklopfen.
7. Im Stehen noch einen Moment innehalten und die neue Energie im Körper bewusst wahrnehmen.

*Weitere Informationen zur Übung finden Sie im Begleitheft.*

**Gedanken-Neustart**

# Gedanken-Neustart



1 bis 3 Minuten



Einzelübung

## So geht's

1. Eine entspannte Sitzhaltung einnehmen.
2. Beide Zeigefinger als Schreibstifte und die Oberschenkel als Schreibunterlage nutzen.
3. Die Zahlen von 1 bis 9 gleichzeitig sowohl mit dem rechten als auch mit dem linken Finger auf die Oberschenkel der gleichen Körperseite schreiben.
4. Einstiegsversion: Die dominante Hand schreibt wie gewohnt, die andere in Spiegelschrift.
5. Gesteigerte Version: Die nicht dominante Hand schreibt normal, die dominante schreibt spiegelverkehrt.

*Weitere Informationen zur Übung finden Sie im Begleitheft.*



**Verbindung mit  
mir selbst**

# Verbindung mit mir selbst



1 bis 5 Minuten



Einzelübung

## So geht's

1. Die Augen schließen und einen Moment innehalten.
2. Den gegenwärtigen Augenblick bewusst wahrnehmen ohne ihn zu bewerten:
  - Diese Gedanken sind jetzt gerade da ...
  - Diese Stimmung oder Gefühle ...
  - Diese Körperempfindungen ...
3. Alles so wahrnehmen, wie es ist. Nichts verändern oder erreichen müssen.
4. Zum Abschluss den eigenen Atem beobachten und fließen lassen. Die Übung mit einem bewussten Ein- und Ausatmen beenden.

*Weitere Informationen zur Übung finden Sie im Begleitheft.*

# Musterunterbrechung

# Musterunterbrechung



1 bis 3 Minuten



Einzelübung

## So geht's

1. Entspannt im Sitzen zurücklehnen, die Beine lang ausstrecken und die Füße übereinanderlegen.
2. Die Arme nach vorne strecken und ebenfalls übereinanderlegen. Die Handinnenflächen zueinander bringen und dann die Hände falten.
3. Die verschränkten Hände zum Körper hin ziehen und vor der Brust drehen.
4. In dieser Haltung eine Weile innehalten und mit der Aufmerksamkeit zwischen der rechten und linken Körperhälfte wechseln: z. B. linker Fuß, rechtes Ohr, linker Daumen, rechter Mittelfinger.
5. Zum Abschluss gedanklich in der Körpermitte – z. B. bei Nase, Stirn oder Bauchnabel – verweilen.
6. Die Haltung lösen und sich kurz dehnen und strecken.

*Weitere Informationen zur Übung finden Sie im Begleitheft.*

**Beobachten statt  
bewerten**

## Beobachten statt bewerten



1,5 bis 3 Minuten



Einzelübung

### So geht's

1. Einen Moment innehalten und die Situation ohne Bewertung wahrnehmen.
2. Mit den Augen beliebige Gegenstände im Raum sehen: Farbe, Form, Größe oder Material.
3. Die Augen schließen und Geräusche hören: Lautstärke, Tonhöhe oder Rhythmus.
4. Die Augen weiter geschlossen halten und die eigenen Körpersignale wahrnehmen: Anspannung, Entspannung, Wärme, Kälte, Schwere, Leichtigkeit, Kribbeln, Jucken oder Ziehen.
5. Die Augen wieder öffnen und die Übung beenden.

*Weitere Informationen zur Übung finden Sie im Begleitheft.*

**Zurückschalten**

## Zurückschalten



0,5 bis 2 Minuten



Einzelübung

### So geht's

1. Ein beliebiges Wort auswählen und dieses in Gedanken rückwärts buchstabieren.
2. Ein weiteres Wort auswählen und den Vorgang wiederholen.
3. Wahrnehmen, wann Klarheit und Konzentration wiederkehren und die Übung dann beenden.

*Weitere Informationen zur Übung finden Sie im Begleitheft.*



**Mut zur Lücke**

## Mut zur Lücke



1 bis 3 Minuten



Einzelübung

### So geht's

1. Die Aufmerksamkeit auf die umliegende Umgebung ausrichten.
2. Gezielt auf alle Lücken achten, die zu sehen sind:
3. zwischen Gegenständen, z. B. zwei Kaffeetassen, zwei Stühlen, zwei Fenstern oder zwei Lampen;
4. oder auch innerhalb eines Gegenstandes, z. B. zwischen den Stuhlbeinen, zwischen den Buchstaben der Tastatur, zwischen den Blättern einer Pflanze, in der Gitterstruktur einer Lüftung oder Heizung oder im Muster des Bodenbelags.

*Weitere Informationen zur Übung finden Sie im Begleitheft.*