Ressort: Gesundheit

Schnelle Entspannung am Arbeitsplatz

Entspannungstechniken

Hannover, 01.10.2019, 19:04 Uhr

GDN - Das Telefon klingelt in einer Tour, die Mails laufen ohne Unterbrechung in das Mail-Postfach ein. Kollegen mit fragenden Blicken stehen zusätzlich vor uns. Die eigentliche Arbeit bleibt liegen, an Entspannung ist nicht zu denken.

Der Wunsch nach rascher Entspannung ist vorhanden. Sicherlich kennen viele Menschen Entspannungstechniken wie Autogenes Training und Progressive Muskelentspannung schon. Ihre Durchführung erscheint im beruflichen Alltag zu zeitaufwendig. Eine schnelle Entspannungsform mit hoher Wirkungskraft ist gefragt.

Atemübungen bieten sich an. Sie sind schnell und ohne großen Aufwand durchführbar. An ihrer Spitze steht die 1,2,3-Atemmeditation. Auf den ungeraden Ziffern wird eingeatmet, auf den geraden Ziffern ausgeatmet. Eine Wiederholung von zwei bis drei Einheiten ist empfehlenswert.

Es gibt nicht wenige unter uns, die so genannte körperliche Entspannungstechniken favorisieren. Die partielle Muskelentspannung ist von der Progressiven Muskelentspannung abgeleitet. Bei ihr werden vier Muskelgruppen jeweils fünf bis zehn Sekunden angespannt und anschließend wieder gelöst.

Muskelgruppe Nummer eins sind die Arme. Die Hände beider Arme werden zu Fäusten geballt und anschließend die Unterarme an die Oberarme herangezogen. Dabei müssen die Muskelgruppen nicht zu hundert Prozent angespannt werden. 60 bis 80 Prozent sind ausreichend. Anschließend folgen die Beine. Dabei werden Ober- und Unterschenkel angespannt. Die Schultern bilden die dritte Gruppe ab. Sie werden in Richtung Ohren gezogen. Zum Schluss wird das Gesäß angespannt

Bericht online:
https://www.germandailynews.com/bericht-122943/schnelle-entspannung-am-arbeitsplatz.html

Redaktion und Veranwortlichkeit:
V.i.S.d.P. und gem. § 6 MDStV: Hartmut Butt

Haftungsausschluss:
Der Herausgeber übernimmt keine Haftung für die Richtigkeit oder Vollständigkeit der veröffentlichten Meldung, sondern stellt lediglich den Speicherplatz für die Bereitstellung und den Zugriff auf Inhalte Dritter zur Verfügung. Für den Inhalt der Meldung ist der allein jeweilige Autor verantwortlich. Hartmut Butt

Editorial program service of General News Agency:
UPA United Press Agency LTD
483 Green Lanes
UK, London N13NV 4BS
contact (at) unitedpressagency.com
Official Federal Reg. No. 7442619