

ARBEITSWELT & ALLGEMEINES

## Stress abbauen und Entspannen durch Anspannen



Stress macht sich im Körper durch eine erhöhte Muskelspannung bemerkbar. Dagegen helfen können kurze Entspannungsübungen nach dem Prinzip «Entspannen durch Anspannen», sagt Korinna Ruthemann von der Deutschen Hochschule für Prävention und Gesundheitsmanagement/BSA-Akademie in Saarbrücken. Denn wer über Stunden in der selben Position verharre, zum Beispiel bei der Arbeit am PC, riskiere Muskelverspannungen, die oft zu starken Kopf- und Rückenschmerzen führen.

Ruthemann rät, sich für die Entspannung einen Moment Zeit zu nehmen, in dem man sich auf Arme, Nacken und Schultern konzentriert und die Anspannung dort bewusst wahrnimmt. «Atmen Sie nun tief ein und spannen Sie dabei Arme und Nacken an, indem Sie die Hände zur Faust ballen, die Arme anwinkeln und die Schultern zu den Ohren ziehen», erläutert sie. Diese Spannung sollte einen Moment gehalten und bewusst gespürt werden.

«Zählen Sie dann gedanklich langsam von 5 bis 0 nach unten und lösen Sie dabei mit dem Ausatmen Schritt für Schritt die Anspannung auf», erklärt Ruthemann. Die nun sich ausbreitende Entspannung sollte ebenfalls bewusst wahrgenommen werden. Diese Übung wird am besten noch zwei- oder dreimal wiederholt. Verspannungen sollten sich auf diese Weise spürbar lösen.

Versinken Sie in der Bewerberflut?



### AKTUELLE KOMMENTARE

"Ich denke, Alkoholsucht ist nicht wie eine Krankheit zu werten; es IST eine Krankheit..."  
Sven Lechner am 07.07.2011

"So kann sich nun jeder Arbeitnehmer ein Sabbatical leisten und dann am Ende wahrschei..."  
DAS : am 30.06.2011

### WEITERE INTERESSANTE NEWS ZUM THEMA



Absage an die anonyme Bewerbung



Augenbrennen durch schlecht beleuchteten Arbeitsplatz