

5 praktische Tipps für Ihre Pause

1. Wolkenblick



Durch die Arbeit am Bildschirm sind Ihre Augen meist angestrengt auf den Bildschirm fokussiert. Um sich und Ihre Augen zu entspannen, schauen Sie mal aus dem Fenster in den Himmel und beobachten Sie, wie die Wolken ziehen. Gönnen Sie sich ein paar Minuten, um den Himmel zu beobachten. Gerne können Sie natürlich auch kurz rausgehen und in den Himmel zu schauen 😊.

2. Atemübung

Stellen oder setzen Sie sich aufrecht hin und atmen Sie langsam ein, bis Sie das Gefühl haben, mehr Sauerstoff geht nicht mehr in Ihre Lunge, dann lassen Sie die Luft ganz langsam entweichen, bis Sie das Gefühl haben, jetzt ist Ihre Lunge ganz „leer“. (Wenn möglich durch die Nase ein und durch den Mund aus.)



Dann wiederholen Sie das Ganze, gerne 10mal.

Wichtig: nicht übertreiben! Sie sollen nicht das Gefühl haben, Ihre Lunge platzt gleich oder Sie müssen jetzt ersticken. Es soll noch angenehm sein.

3. 1 Minute Lächeln (gerne bis zu den Ohren)

Das braucht wenig Erklärung und geht überall, wo man Sie nicht anstarren kann.



Mit einem Lächeln senden Sie automatisch das Signal an Ihr Gehirn, dass Sie glücklich sind, und zwar unabhängig davon, ob Sie sich tatsächlich so fühlen oder nur Ihr Mund lächelt. Das geniale daran: durch den Reiz schüttet Ihr Gehirn Glückshormone aus. Natürlich nicht so nachhaltig wie bei einem „echten“ Lächeln, aber immerhin.

Also los geht's:

Lächeln Sie so breit wie möglich, ziehen Sie Ihre Mundwinkel so weit auseinander wie es geht und halten Sie diese Stellung ca.10 Sekunden. Dann Kussmund als Gegenbewegung. Das Ganze 5x.

4. Tibetische Ohr- Massage

Super gegen Müdigkeit ist dieser Trick aus der tibetischen Medizin: Kneten Sie die Ränder Ihrer Ohrmuscheln jeweils ca. zwei Minuten kräftig durch und biegen Sie sie dabei leicht nach außen. Das regt Ihren Kreislauf an und erfrischt.



5. Fuß-Wippe



Ziehen Sie Ihre Schuhe aus und stellen Sie sich aufrecht hin, Ihre Füße etwa Schulterbreit auseinander. Nun wippen Sie von den Fersen auf die Zehenspitzen und wieder zurück. 20 x dann kurz die Beine ausschütteln und wiederholen. Das stärkt die Venen und fördert die Durchblutung.