

5 Entspannungsübungen für 1-10 Minuten

Schnelle Übungen gegen Stress und Anspannung - am Arbeitsplatz, zuhause oder unterwegs.

1 Min. Atmung	2 Min. Schulter	3 Min. Body-Scan	5 Min. Achtsamkeit	10 Min. PMR
------------------	--------------------	---------------------	-----------------------	----------------

1 MINUTE

1. Atem-Reset

Setzen Sie sich aufrecht hin, beide Füße auf den Boden. Schultern locker lassen. Ruhig durch die Nase ein- und langsam wieder ausatmen. Beobachten Sie für etwa eine Minute nur Ihren Atem. Keine besonders tiefe Atmung erzwingen.

2 MINUTEN

2. Schulter & Kiefer

Schultern langsam zu den Ohren ziehen, kurz halten und bewusst fallen lassen. Drei- bis fünfmal wiederholen. Danach den Unterkiefer locker lassen, den Mund leicht öffnen und den Kiefer langsam nach links und rechts bewegen.

3 MINUTEN

3. Mini-Body-Scan

Augen schließen und die Aufmerksamkeit durch den Körper wandern lassen: Füße und Beine, Bauch und Rücken, Hände und Arme, Schultern, Nacken, Kiefer und Gesicht. Wahrnehmen, wo Spannung sitzt, und beim Ausatmen bewusst lockerlassen.

5 MINUTEN

4. Achtsamkeits-Reset

Nehmen Sie nacheinander fünf Dinge wahr, die Sie sehen, vier Dinge, die Sie körperlich spüren, drei Geräusche, zwei Gerüche und einen Geschmack. Nichts bewerten - nur benennen, was gerade da ist.

10 MINUTEN

5. Progressive Muskelentspannung

Bequem hinsetzen oder hinlegen. Nacheinander Hände und Arme, Schultern, Gesicht und Kiefer, Bauch und Rücken sowie Beine und Füße einige Sekunden anspannen und wieder locker lassen. Deutlich, aber nie schmerzhaft. Zum Schluss kurz nachspüren.

Wichtig: Entspannung ist kein Leistungstest. Wählen Sie die Übung, die gerade passt. Körperliche Übungen bei Schmerzen oder anderen Beschwerden abbrechen.