

## 9 Tipps zum leichteren Abschalten

1. Fangen Sie mit dem Abschalten noch am Arbeitsplatz an! Gehen Sie noch am Arbeitsplatz in Gedanken den Tag durch: Was war heute? Setzen Sie Haken auf Ihre Erledigungsliste, das gibt ein Gefühl von Befriedigung.
2. Etablieren Sie ein Tagesabschluss-Ritual, das Ihrer Psyche signalisiert: Feierabend! (z.B. Kaffeekanne waschen, Schreibtisch aufräumen, Mülleimer leeren)
3. Suchen Sie sich einen Schlüsselreiz: Denken Sie jedes Mal beim Abschließen „Puuh, Feierabend!“, dabei atmen Sie aus!
4. Erstellen Sie noch am Arbeitsplatz eine Liste für den nächsten Tag!
5. Wenn Ihnen später am Tag noch etwas zur Arbeit einfällt: Aufschreiben! Nicht im Kopf mit sich herumschleppen.
6. Leben Sie mit dem Gedanken, dass Sie nicht jede Arbeit vor Feierabend zu Ende bringen können. Machen Sie sich einen Vermerk, was als nächstes zu tun ist!
7. Vermeiden Sie Multitasking. Versuchen Sie, sich jeweils nur auf die Sache zu konzentrieren, die Sie jetzt gerade machen.
8. Sorgen Sie daheim für eine kurze Zeit von Reizarmut: 3 Minuten lang kein TV, kein Radio, kein Gespräch, nur das Tomatenbrot und Sie. Das hilft, die Gedanken zu ordnen und schafft Klarheit im Kopf.
9. Tauschen Sie sich mit dem Partner über den Tag aus – aber nur für eine begrenzte Zeit, z.B. bis zum Aufstehen vom Abendbrottisch; danach sollten Sie gegenseitig nichts mehr von der Arbeit berichten, sonst nehmen Sie sie sich noch mit ins Bett. Und dann machen Sie bewusst etwas anderes!

Kringeln Sie die für Sie wichtigsten (oder auch neuen) Tipps an!

Quelle: Anne Katrin Matyssek; Lese- und Hör Tipp: [www.abschalten-lernen.de](http://www.abschalten-lernen.de)

## Entspannungsübungen

### Atemübung

Legen Sie die Hände ganz locker auf den Bauch, etwa in Höhe des Bauchnabels und achten darauf, wie sie sich mit dem Luftholen langsam auf und niederbewegen. Stellen Sie sich beim Einatmen vor, dass Sie einen wohltuenden Geruch aufsaugen, der dann Ihren ganzen Körper durchströmt. Beim Ausatmen stellen Sie sich vor, wie Sie eine Kerze ausblasen. Das Einatmen sollte durch die Nase erfolgen, das Ausatmen durch den Mund.

- Atmen Sie nun ruhig und gleichmäßig ein und zählen dabei bis drei.
- Legen Sie eine kleine Atempause ein!
- Zählen Sie dann beim Ausatmen wieder bis drei.
- Nach einer weiteren kleinen Pause beginnt die Übung von vorne.

Entscheidend bei dieser Übung ist die Gleichmäßigkeit bei der Atmung! Ihren Rhythmus finden Sie ganz von alleine!

Versuchen Sie, sich langsam zu steigern. Von Sitzung zu Sitzung. Aber immer darauf achten, dass es zu keiner Anstrengung führt. Denn man will ja nicht An-, sondern Entspannung erreichen.

Variante: Atmen Sie etwa doppelt so lange aus wie ein. Wenn Sie beispielsweise etwa fünf Sekunden lang einatmen, versuchen Sie dann Ihre Ausatmung zehn Sekunden in die Länge zu ziehen. Einfach bewusst ganz langsam ausatmen. Das entspannt ungemein.

### Entspannungsübung: Den Puls spüren

Unser Puls ist ein guter „Gradmesser“ für unseren Spannungszustand. Sind wir aufgeregt oder nervös, steigt auch unser Puls. Fühlen wir uns wohl und sind vollkommen entspannt, ist auch unser Puls entsprechend niedrig. Bei dieser Entspannungsübung geht es darum, dass man seinen Puls wahrnimmt und ihn damit beeinflusst. Also eine Art Biofeedback, bei dem es darum geht, bestimmte Körpersignale zu empfangen und zu beeinflussen.

Durchführung:

- Begeben Sie sich an einen Ort, an dem Sie nicht gestört werden.
- Setzen Sie sich locker hin und konzentrieren Sie sich ganz auf Ihren Körper.
- Legen Sie dann die Hände so zusammen, dass sich die Fingerspitzen berühren. Also Daumen auf Daumen, Zeigefinger auf Zeigefinger etc.
- Drücken Sie dann die Fingerspitzen so zusammen, bis Sie schließlich Ihren Puls wahrnehmen.
- Atmen Sie dabei gleichmäßig und ruhig. Achten Sie vor allem auf das Ausatmen. Langsam ausatmen. Zählen Sie beim Ausatmen von 1 bis 10.
- Sie werden Ihren Puls immer besser spüren. Sie werden auch merken, dass Ihr Puls mit dem Andauern der Übung ruhiger wird. Und genau diese Wahrnehmung wirkt wiederum positiv auf die Entspannung.
- Machen Sie diese Übung drei bis fünf Minuten lang, ohne dabei auf die Uhr zu schauen.

Für diese Entspannungstechnik werden Sie anfangs etwas Übung benötigen, bis Sie richtig wirkt. Aber wenn Sie sie einmal richtig beherrschen, können Sie innerhalb weniger Minuten tief entspannen.

### **Anspannung und Entspannung**

Auch eine hervorragende Atemübung, um blitzschnell zu entspannen:

- Während Sie langsam einatmen, spannen Sie so viele Muskeln wie möglich an.
- Halten Sie dann kurz die Luft an.
- Dann langsam ausatmen und alle Muskeln wieder entspannen.
- Durch dieses Anspannen der Muskeln wird Blut in die Gefäße gepumpt. Wenn Sie dann die Muskeln wieder lockern, werden die Gefäße erweitert und es fließt dann mehr Blut. Das führt zu einem Gefühl von wohliger Wärme und angenehmer Schwere.
- Nachdem Sie etwa fünf Mal diese An- und Entspannung in Kombination mit langsamem Ein- und Ausatmen durchgeführt haben, bleiben Sie noch etwa ein, zwei Minuten mit geschlossenen Augen ruhig sitzen bzw. liegen.
- Spüren Sie die Wärme in Ihrem Körper. Denken Sie an etwas Schönes. Das können angenehme Erinnerungen sein, die Sie sich ins Gedächtnis rufen, oder Sie wandern mit Ihren Gedanken an schöne Plätze.
- Atmen Sie dabei ruhig weiter, ohne bewusst an die Atmung zu denken.
- Wenn Sie mit Ihrer Gedankenreise fertig sind, strecken und recken Sie sich langsam. Einmal richtig gähnen und schon haben Sie neue Energie.