

# Entspannt am Arbeitsplatz

## Kleine Tipps – große Wirkung

„Wie soll das bei meinem Arbeitspensum gehen? „Da wirke ich doch unproduktiv!“

Stimmt so nicht. Bei Stress steigt erwiesenermaßen die Fehlerhäufigkeit, mangelt es an Kreativität und somit an Lösungskompetenz. Zwischenmenschliche Konflikte sind vorprogrammiert. Körperlich manifestiert sich Dauerstress u.a. in Muskelverspannungen, Magen-Darmbeschwerden sowie in Herz-Kreislauf-Erkrankungen, was zu vermehrten Krankenständen führt.

### Ganzkörperentspannung

Viel sinnvoller ist es, seine Arbeit entspannt, gut gelaunt und damit effizient zu verrichten. Der Start in einen gelingenden Arbeitstag beginnt bereits zuhause. Viele fühlen sich gleich nach dem Aufwachen beim Gedanken an das zu erledigende Tagespensum gestresst. Abhilfe kann hier die Ganzkörperentspannung leisten.

MMag.  
Yvonne Kaltenberger



Spannen Sie so viele Muskeln wie möglich im Gesicht und Körper gleichzeitig an. Halten Sie diese Spannung ca. 7 Sekunden, atmen Sie dabei normal weiter und lassen Sie dann abrupt los. Wiederholen Sie die Übung, um Überspannung rasch abzubauen.

### Selbstmanagement

In diesem entspannten Zustand nutzen Sie die Kraft der positiven Selbstbeeinflussung: Sagen Sie sich beispielsweise „Ich schaffe das“ oder „Ruhe bewahren“. Nehmen Sie sich selbst den Druck, in dem Sie Ihre Einstellung verändern. Sätze wie „Kein

Mensch ist fehlerfrei“ oder „Ich muss es nicht jedem recht machen“ wirken entlastend und befreiend. Setzen Sie vor Arbeitsbeginn Prioritäten. Erstellen Sie eine To-do-Liste; diese erspart Zeit und zeigt Ihnen, was Sie schon alles geschafft haben. Meiden Sie Zeitfresser wie Telefonate oder Emails, die nicht dringend sind. Lösen Sie Konflikte mit Kolleginnen oder Kollegen und führen Sie Klärungsgespräche, denn aufgestaute Emotionen binden viel Energie.

### Kleine Pausen

Sorgen Sie für kleine regenerierende Pausen und trinken Sie immer wieder ganz bewusst ein Glas Wasser, da unter Stress der Flüssigkeitsbedarf steigt. Auch Bewegung baut Stresshormone ab, laufen Sie daher mal in schnellen Schritten ums Haus. Lassen Sie zwischendurch den Blick schweifen und blicken Sie

ins Grüne, das erfrischt auch die Augen.

### Work-Life-Balance

Für eine entspannte Arbeitsatmosphäre braucht es eine Work-Life-Balance. Schaffen Sie sich Zufriedenheitserlebnisse in der Freizeit. Gehen Sie Hobbys nach, pflegen Sie Freundschaften und genießen Sie. Beenden Sie den Tag mit einer Entspannungsübung, damit Sie Ihren Kopf frei bekommen, tief schlafen, um erholt in den neuen Arbeitstag starten können.

### Info

#### MMag. Yvonne Kaltenberger

Diplom-Lebensberaterin  
Entspannungstrainerin  
Mitglied der Berufsgruppe  
Lebensberatung  
Tel.: 05522/305-279  
[www.wkv.at/beratung](http://www.wkv.at/beratung)