

Gönn' Dir ne Auszeit – Entspannung

**Stress und Überforderung können Deine Gesundheit belasten.
Regelmäßige Entspannung bringt Dir viele Vorteile ¹:**

- 1. Stress reduzieren:** Das Erkennen und Vermeiden von Stress-Auslösern ist der Schlüssel zur Stressbewältigung.
- 2. Gesundheit fördern:** Entspannung trägt neben Bewegung und gesunder Ernährung zu einem gesunden Lebensstil bei.
- 3. Vorbeugen:** Regelmäßige Ruhephasen stärken Deine Widerstandskraft und helfen, Krankheiten vorzubeugen.
- 4. Leistungsfähigkeit erhalten:** Entspannung hilft Dir, belastbar und leistungsfähig zu bleiben.
- 5. Techniken nutzen:** Entspannungstechniken wie Autogenes Training unterstützen Dich beim Stressabbau.

Gönn Dir regelmäßig Pausen – für mehr Balance im Alltag!

Umgang mit körperlichen Belastungen ²

Belastungen möglichst reduzieren



Gesundheitsbewusst bewegen



Ausgleichsübungen / Muskel- und Ausdauertraining



Regeneration und zur Ruhe kommen mit Hilfe von speziellen Entspannungstechniken

Entspannung im Arbeitsalltag ²

Angemessenes Arbeitstempo



Immer wieder dehnen und die Muskulatur entspannen



Blitzentspannungen nutzen (3-5 Minuten)



Achtsamkeit im Arbeitsgeschehen einbauen, unabhängig von der Tätigkeit



Ergonomische Körperhaltung einnehmen, um Verspannungen vorzubeugen

„Ruhe zieht das Leben an wie ein Magnet.“

– Gottfried Keller

Eine Entspannungsübung für den Berufsalltag – die „Quadratatmung“:

Einatmen,
während du bis 4 zählst.
Atem halten,
während du bis 4 zählst.
Ausatmen,
während du bis 4 zählst.
Atem halten,
während du erneut bis 4 zählst.



Entspannungs-techniken für zu Hause:

Autogenes Training

PMR

Meditation

Atemübungen

Fantasiereise

Lach(yoga)

Pilates

Dehnen

¹ Bundesministerium für Gesundheit. (2022). Gesund bleiben mit bewussten Pausen und aktiver Entspannung <https://gesund.bund.de/gesund-mit-entspannung>

² Bundesanstalt für Arbeitsschutz und Arbeitsmedizin (2025). Gesundheit und körperliche Belastung. <https://www.baua.de/DE/Themen/Praevention/Koerperliche-Gesundheit/Gesundheit-und-koerperliche-Belastung/Gesundheit-und-koerperliche-Belastung>