



WECHSELATMUNG

Beruhigt, fördert die Konzentration, bringt die Energie zum Fließen.

Das rechte Nasenloch mit dem Daumen zuhalten, links einatmen und dabei langsam bis drei zählen. Jetzt beide Nasenlöcher schließen und den Atem für drei bis vier Sekunden halten. Dann nur rechts öffnen und für vier Sekunden ausatmen. Gleich wieder einatmen und Übung in die andere Richtung wiederholen. Sobald sich der Körper etwas entspannt hat, steigern Sie die Dauer der einzelnen Intervalle. Je nach Zeit 10–20 Mal wiederholen. Beruhigt das vegetative Nervensystem und baut Stresshormone ab.

ENTSPANNT. Im Stress wird der Atem sofort flacher und schneller. Einfache Übungen holen runter. Z. B. auch die Quadratatmung: Drei Sekunden lang in den Bauch atmen, drei Sekunden halten, auf drei Ausatmen, wieder drei halten.

» Situation im Kopf nicht aufbauschen. Das vergrößert den Druck, wir werden unsicher, trauen unseren eigenen Fähigkeiten nicht mehr. Fischereder: „In den meisten Situationen ist Stress unnötig, er besteht in Wirklichkeit nur in unserem Kopf. Etwa wenn wir es allen recht machen wollen, zu hohe Ansprüche an uns selbst stellen, über alles die Kontrolle behalten wollen, keine Hilfe annehmen können. Oft machen wir uns auch selbst klein, dramatisieren die eigene Schusseligkeit oder werfen uns Unfähigkeit vor.“

Einige Fragen können hier schnell Druck rausnehmen: Wie stressig ist alles wirklich? Bei welchem Teil der Aufgabe kann ich pragmatisch sein? Was ist das Schlimmste, das passieren kann? Was würde ich einer guten Freundin in der gleichen Situation sagen? Was kann ich aus der Situation lernen? Sollte es schiefgehen, was kann daraus Gutes entstehen?

„Solche Überlegungen entkatastrophisieren, relativieren, dann kann man sich von der Situation distanzieren. Ein konzentriertes Arbeiten ist dann wieder möglich“, so Fischereder.

3. STRESSHORMONE WIEDER ABBAUEN.

KORTISOL WEGATMEN. Ist der Stress durch unseren Körper geschwappt, heißt es, das innere Gleichgewicht wiederherzustellen. Denn wenn wir mit Kortisol geflutet sind, kann strukturiertes Arbeiten nur schwer gelingen. Nehmen Sie sich also auch unter großem Druck ein paar Minuten Zeit. Atemübungen und Fingermudras (siehe oben links und unten) helfen, innerlich wieder zur Ruhe zu kommen. Auch ein kurzer Bodyscan hilft: Schließen Sie die Augen und spüren Sie, was Sie fühlen. Wie stehen die Füße am Boden? Wo liegen die Oberschenkel auf? Was spüren Sie auf Ihrer Haut? Welche Geräusche hören Sie? Diese Konzentration auf einzelne Sinne erdet. Wenn Sie dann wieder kreativ sein sollen, sorgen Sie für Ablenkung. Reden Sie ein paar Minuten mit Kollegen über etwas ganz anderes. So kommen die Gedanken wieder in Fluss. Oder räumen Sie Ihren Schreibtisch auf. Das bringt Ihnen klare Sicht.

PIA KRUCKENHAUSER ■



EXPERTIN. Gabriele Fischereder ist Trainerin für Burnout-Prophylaxe und Unternehmensberaterin. arbeitsweise-consulting.at

MUDRAS ZUR KONZENTRATION

Diese einfachen Fingerübungen aus der indischen Yogalehre und Meditationskunst sorgen wie auf Knopfdruck für Entspannung, innere Ruhe, neue Konzentration und mehr Energie.



PRITHVI MUDRA. Spitzen von Daumen und Ringfinger sanft zusammenpressen, die anderen Finger bleiben dabei gestreckt. Die Handhaltung sorgt für Gleichgewicht in Geist und Seele und stärkt das Selbstvertrauen.



KALESHVARA MUDRA. Daumen und Mittelfinger sind gestreckt, die Spitzen berühren sich jeweils. Die anderen Finger sind gebeugt, sodass jeweils die zweiten Fingerglieder gegeneinander drücken. Es sorgt für innere Ruhe, bringt uns ins Hier und Jetzt und entspannt bei Zeitdruck.



AAKASH MUDRA. Zeige-, Ring- und kleiner Finger sind gestreckt, der Mittelfinger ist nach innen gebogen. Mit dem Daumen auf das zweite Fingerglied drücken. Beruhigt bei Ängsten, Sorgen oder Zorn. Entspannt auch die Atmung.



SHIELD OF SHAMBALA. Eine Hand formt eine Faust (Daumen außen), die andere Hand wird schützend über diese Faust gelegt. Beide Hände üben sanften Druck aufeinander aus. Hilft bei negativen Gedanken, hebt die Laune und kreiert eine Aura der Unverwundbarkeit.