

Bewusstes Atmen am Arbeitsplatz fördert Entspannung und Konzentration

Das neue Jahr hat gerade erst begonnen und schon jetzt gibt es wieder eine Menge an Arbeit zu verrichten. Lassen Sie die Arbeit nicht über Ihren Kopf hinaus wachsen, entspannen Sie zwischendurch und erhöhen Sie Ihre Konzentration. Das geht ganz einfach, z. B. mit bewusstem Atmen:

Setzen Sie sich bequem auf einen Stuhl und lehnen Sie Ihren Rücken aufrecht an. Legen Sie eine Hand mit gespreizten Fingern auf den unteren Bauch und die andere auf Ihr Brustbein. Schließen Sie Ihre Augen und lenken Sie Ihre ganzen Gedanken in Ihren Körper. Achten Sie nur auf Ihre Atmung:



- Wie fühlt sie sich an?
- Ist die Atmung schnell oder langsam, gleichmäßig oder unregelmäßig?
- Wo findet Bewegung während des Atmens statt?
- Hören Sie den Luftzug beim Ein- und Ausatmen?
- Fühlt sich die Luft beim Atmen warm oder kalt an?

Alleine durch diese Übung können Sie sich Ihren Körper ganz bewusst machen, vergessen Sie alles um sich herum und genießen Sie ein paar Minuten, das fördert Ihre Konzentration und entspannt, sodass sie wieder mit klarem Kopf an die Arbeit gehen können.

Über die Autorin

Uschi Moriabadi ist Buchautorin und Dozentin an der Deutschen Hochschule für Prävention und Gesundheitsmanagement DHfPG sowie der BSA-Akademie.