

## Gesund und sicher starten!

**Aktuelle Informationen für Existenzgründer zu Gesundheit und Sicherheit bei der Arbeit**

## Tief durchatmen!

## Entspannungstechniken – ein Überblick

Sie kennen das sicher: Nach einem langen Arbeitstag fühlen Sie sich erschöpft. Sie sind verspannt und der Kopf ist voll mit Firmenangelegenheiten und Problemen. Sie haben das Bedürfnis, Ihre Gedanken zu sortieren und einfach mal abzuschalten und zur Ruhe zu kommen. Oft ist das leichter gesagt als getan, denn Entspannung lässt sich nicht so einfach erzwingen.

Ein Weg zu mehr Ruhe und Ausgeglichenheit führt über das Erlernen so genannter Entspannungstechniken.

Besonders in arbeitsintensiven und hektischen Zeiten unterstützen diese Techniken den notwendigen Ausgleich zwischen Anspannung und Entspannung. Ziel ist es, den Alltag besser zu bewältigen, die Leistungsfähigkeit zu erhalten und gesund zu bleiben.

### Warum müssen es bestimmte "Techniken" sein?

Natürlich können auch alltägliche Methoden, wie z. B. Spazieren gehen, Ausdauertraining, Musizieren, Dösen oder Lesen erholsam und entspannend wirken.

Der Vorteil von Entspannungstechniken liegt darin, dass sie im Prinzip überall (besonders in Stresssituationen) gezielt und effektiv angewendet werden können. Schritt für Schritt helfen Ihnen diese Techniken, innere Unruhe, Anspannung und Ängste abzubauen und bewusst Entspannung herbeizuführen.

### Übung macht den Meister

Durch geduldiges, konsequentes Training, am besten unter fachlicher Anleitung, können Sie die Vorteile von Entspannungsmethoden maximal nutzen.

Nach einer gewissen Übungsphase sind Sie bei vielen Techniken in der Lage, immer schneller von An- auf Entspannung umzuschalten.

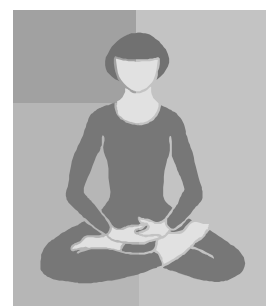
Entspannung kann über mehrere Wege z. B. über den Körper (Muskeln, Atmung) oder über die Psyche (Gedanken, Fantasien) eingeleitet werden. Man unterscheidet deshalb körperliche und mentale (geistige) Entspannungstechniken.

### Körperliche Entspannungstechniken

Bei diesen Techniken wird aktiv mit der Atmung und der Muskulatur gearbeitet, denn sie sind in Stresssituationen besonders hoch aktiviert und angespannt.

- Bei **muskulären Techniken** werden verspannte Muskelgruppen aufgespürt und durch gezielte Entspannung gelockert. Sie wirken nicht nur bei Muskelverspannungen, sondern auch bei Stress, Nervosität, Schlaflosigkeit und Kopfschmerzen.
- **Atemtechniken** beruhigen vor und in aufregenden Situationen und unterstützen Sie, einen kühlen Kopf zu bewahren. Sie sind flexibel und schnell einsetzbar.
- **Asiatische Techniken** wie Qi Gong, Tai Chi Chuan und Yoga arbeiten mit sanft mit fließenden Bewegungen und Atemübungen.

### Mentale Entspannungstechniken – Reisen ins "Ich"



Bei mentalen Entspannungstechniken arbeiten Sie allein mit Ihren Gedanken. Durch die Konzentration auf beruhigende Bilder oder Fantasiereisen, kommen die Gedanken zur Ruhe und es folgt auch eine körperliche Entspannung. Besonders in der Anfangszeit benötigen Sie bei diesen Entspannungstechniken eine ungestörte und ruhige Umgebung, Konzentration und viel Fantasie.

# F a k t e n

## Was ist eigentlich?

### □ Autogenes Training

Hier trainieren Sie in einer ruhigen, bequemen Umgebung mit geschlossenen Augen. Durch das sich selbst Einreden (Autosuggestion) von Schwere und Wärme (Bsp.: "Meine Arme und Beine sind schwer und warm") werden schrittweise verschiedene Muskeln entspannt. Diese willentliche Beeinflussung des vegetativen Nervensystems bewirkt eine Entspannung im gesamten Körper.

Autogenes Training kann auch während der Arbeit – z. B. in einer Pause – durchgeführt werden (3-Minuten-Übung).

### □ Fantasiereisen

Dieser Technik liegt die Erkenntnis zugrunde, dass sich Körper und Geist gegenseitig beeinflussen. Gedanken können Stress hervorrufen oder aber beruhigen. Bei diesen Übungen wandern Sie in Ihrer Fantasie durch angenehme, schöne Orte und lassen sich von Ihren eigenen Bildern treiben. Wer diese Technik beherrscht, kann sich auch mal kostenlos einen erholsamen Ausflug leisten.

### □ Meditation

Meditieren bedeutet, in einen Zustand tiefer Entspannung zu gelangen, indem man sich auf einen Gegenstand oder einen Gedanken konzentriert. Nach einer gewissen Übungszeit, die Ruhe und hohe Konzentration erfordert, können Sie sich in eine Art Trancezustand versetzen. Durch dieses "Abschalten" lösen Sie sich von Anspannungen und Ängsten. Empfehlenswert für Menschen, die unter hoher psychischer und emotionaler Anspannung arbeiten und leben.

### □ Mitchell Technik

Bei dieser Technik sollen Sie zunächst typische Körperhaltungen herausfinden, die Sie in Stresssituationen einnehmen. Ziel ist es, die dabei aktivierten Muskelgruppen zu erkennen. Durch das Einnehmen einer bequemen Haltung (die Aktivierung der muskulären Gegenspieler) entspannen Sie dann die vorher angespannte Muskulatur. Sie lernen also mit dieser Technik Ihre Stresshaltungen zu identifizieren und zu korrigieren.

### □ Qi-Gong / Thai Chi Chuan

Diese Techniken sind "Selbsthilfemethoden" der traditionellen Chinesischen Medizin. Über einfache,

fließende Bewegungen können Sie die eigene Lebensenergie (Qi oder Chi) wieder in "richtige" Bahnen lenken, Verspannungen und Energieblockaden lösen.

### □ Progressive Muskelrelaxation nach Jakobson

Hier beginnen Sie, einzelne Muskelgruppen nacheinander für einige Sekunden bewusst anzuspannen und dann wieder zu entspannen. Sie lernen dadurch den Unterschied zwischen angespannten und entspannten Muskeln kennen. So können Verspannungen schneller entdeckt und gelöst werden. Das Progressive Muskelentspannungstraining nach Bernstein & Borkovec ist eine alltagstaugliche Abwandlung der Jakobschen Technik.

### □ Yoga

Diese Entspannungstechnik aus Indien können Sie leicht erlernen. Sie beinhaltet langsame, konzentrierte Atem- und Gymnastikübungen. Dadurch werden Muskeln gelockert, Gelenke geschmeidig sowie Kreislauf und Konzentration verstärkt. Power- bzw. Hatha-Yoga sind die verbreitetsten Formen.

### Welche Entspannungstechnik ist die Richtige?

Diese Frage kann man nicht eindeutig beantworten. Probieren Sie sich aus. Die eigene Erfahrung wird Ihnen zeigen, welche Technik für Sie die Richtige ist!

### Wie und wo kann ich Techniken erlernen?

Suchen und nutzen Sie Angebote in Ihrer Umgebung von Krankenkassen, Fitnessstudios, Volkshochschulen, Vereinen.

#### Impressum:

Otto von Guericke Universität Magdeburg  
Institut für Arbeitswissenschaft,  
Fabrikautomatisierung und Fabrikbetrieb  
Universitätsplatz 2 | D-39106 Magdeburg  
Fon: +49(0)391/6712169

RKW - Rationalisierungs- und Innovationszentrum der  
deutschen Wirtschaft e. V. - Bundesgeschäftsstelle -  
Düsseldorferstraße 40 | D-65760 Eschborn  
Fon: +49(0)6196/495-278 | www.guss-net.de

Das Projekt Guss wird im Rahmen des Modellprogramms zur Bekämpfung arbeitsbedingter Erkrankungen vom Bundesministerium für Wirtschaft und Arbeit gefördert.

