



Redaktion Werbemonitor

## Zwischenstopp: Fünf Tipps für einen relaxteren Büroalltag

*„Tempo, Tempo, Tempo“ heißt es für viele Kreativbetriebe. Der Stresslevel steigt, und damit auch die Fehlerquote. Gerade wenn es heiß hergeht, denkt niemand an Entspannung am Arbeitsplatz, dabei wäre sie dringend nötig. Mini-Auszeiten zwischendurch helfen, neue Kräfte zu sammeln, die Emotionen herunterzufahren und die Konzentration zu steigern. Diese Tipps benötigen nicht viel Zeit, fallen kaum auf, aber wirken enorm.*

### **Lüften**

Gerade in der kälteren Jahreszeit, wenn die Heizungen wieder laufen, sind Räume schnell überhitzt. Die Luft wird stickig, der Sauerstoffgehalt in der Raumluft sinkt und wir fühlen uns müde. Wie „dick“ die Luft schon ist, fällt oft erst auf, wenn man den Raum kurz verlässt. Jetzt heißt es ordentlich Stoßlüften. Also wenn möglich: Fenster auf und für Durchzug sorgen.

### **Durchatmen**

Nutzen Sie die Gelegenheit und atmen vor dem geöffneten Fenster tief durch. Spüren Sie, wie sich die frische Luft in Ihrem Körper verteilt. Der Sauerstoff hilft auch dabei, einen klaren Kopf zu bekommen. Nehmen Sie Ihren Körper von Kopf bis zu den Zehen-spitzen wahr und atmen Sie den Stress aus. Einige tiefe Atemzüge genügen schon, um die Durchblutung anzuregen.

### **Bewegung**

In vielen Kreativjobs sitzt man täglich sehr lange vor dem Bildschirm. Stehen Sie immer wieder auf und bringen Sie damit den Körper in Schwung. Suchen Sie Möglichkeiten, um sich in Gang zu bringen, Ihrer Kreativität sind hier keine Grenzen gesetzt. Wechseln Sie die Körperhaltung – vielleicht haben Sie die Möglichkeit, manches im Stehen an einem Pult zu erledigen. Setzen Sie sich bewusst Hürden, um mehr Bewegung einzubauen – z. B. den Drucker weiter entfernt vom Schreibtisch aufstellen, das klassische Stiegensteigen etc.

### **Strecken und dehnen**

Ein kurzes Strecken im Sitzen löst Verspannungen in der Muskulatur und lockert sie auf. Dehnen Sie Ihre Arme so weit wie möglich über den Kopf oder nach hinten, strecken Sie Ihren Brustkorb heraus und atmen tief durch. Das geht ebenso im Stehen, damit auch Becken und Beine einbezogen werden. Erlauben Sie sich Töne beim Strecken – die Kollegen werden es aushalten und Sie animieren sie vielleicht sogar zum Mitmachen.

### **Ausreichend trinken und essen**

Unser Gehirn braucht genügend Flüssigkeit, damit es richtig arbeiten kann. Das gilt auch für die Körperzellen und Muskeln. Wenn Sie merken, dass Sie erschöpft sind und sich nicht mehr gut konzentrieren können, kann das am Flüssigkeitsmangel liegen. Versuchen Sie es mit Wasser oder Kräutertee, das kann der Körper am schnellsten verarbeiten. Denken Sie sich Trinkrituale aus, damit Sie sich selbst daran erinnern. Falls Sie jetzt an Alkohol denken – vergessen Sie es, die Rede war von Wasser und Tee. Achten Sie auch darauf, dass Sie Ihrem Körper Nahrung zuführen. Im Stress denken wir oft nicht daran zu essen oder stopfen zu viel in uns hinein. Sie können sich selbst bei allen angeführten Punkten unterstützen, indem Sie sich Erinnerungen in Ihrem Kalender setzen.

Foto: © Prostockstudio / Fotolia.com