Führungs-flashlight_**12**

Mikropausen

Entspannt durch den Arbeitsalltag

VISANA
Rundum gut betreut.

Herzlich willkommen zum 12. Führungskräfte-flashlight!

Heute geht es in ca. 15 Minuten um das Thema

Mikropausen

visana
Rundum gut betreut.

Worum geht es heute? Und wie wirkt das?

- Ein Mitarbeiter sitzt seit 3 Stunden in der gleichen Position und hochkonzentriert vor dem Computer – keine Zeit für eine Pause, da die Präsentation bis am Mittag fertig sein muss. Doch der Kopf schmerzt immer mehr, der Nacken ist verspannt.
- Sie haben heute durchgehend Sitzungen und Telefonkonferenzen, Sie essen Ihr Mittagsbrötchen rasch am Bürotisch, bevor es gleich weitergeht. Abends kommen Sie gereizt und verspannt nach Hause und können sich für nichts mehr aufraffen, Sie möchten nur noch ins Bett und schlafen.

Wer pausenlos arbeitet, leistet sich und seinem Unternehmen einen Bärendienst. Aber Mitarbeitende, die während ihrer Arbeit keine Pausen einlegen, sind weniger produktiv und leben ungesünder als jene, die bewusst kurze Pausen (so genannte Mikropausen) einlegen.

Dieses Führungs-flashlight handelt von einer gesunden Pausenkultur und wie mittels Mikropausen den Arbeitsalltag gesünder und produktiver gestaltet werden kann.

visana
Rundum gut betreut.

Stress als Pausenkiller

Gemäss einer Studie des Staatssekretariats für Wirtschaft (seco) von 2010 fühlen sich rund ein Drittel der Erwerbstätigen in der Schweiz häufig und sehr häufig gestresst. Um gesund zu bleiben, müssen wir aber die Balance halten zwischen Aktivität und Ruhe, Spannung und Entspannung.

Wer acht oder mehr Stunden durcharbeitet, kann am Abend nicht einfach den Schalter umlegen und sich entspannen.

visana
Rundum gut betreut.

Sie machen abends noch Sport und kümmern sich um eine gesunde Ernährung? Sehr gut, es ist nach getaner Arbeit richtig und wichtig, sich zu regenerieren. Aber wenn man sich nicht bereits während der Arbeit immer wieder kurze Pausen gönnt, nützt auch der Sport am Feierabend oder Wochenende auf Dauer nichts.

Mikropausen sind jederzeit möglich…

- Schliessen Sie für 30 Sekunden die Augen und spüren Ihr Gewicht auf dem Bürostuhl
- Atmen sie dreimal tief aus, bevor Sie das Telefon abnehmen
- Sie dehnen und strecken sich wohlig in Ihrem Bürosessel
- Sie lösen sich für einen Moment vom Bildschirm, legen die Handflächen auf Ihre Augen und schauen mit offenen Augen ins wohltuende Dunkel

Viele Freizeitsportler absolvieren ihr Fitnessprogramm ähnlich atemlos wie ihr Arbeitspensum.

Mikropausen erlauben dem Organismus, sich im Verlaufe eines Arbeitstages immer wieder zu regenerieren

visana
Rundum gut betreut.

MACHEN SIE PAUSEN?

Reflektieren Sie Ihren eigenen Umgang mit Pausen:

Ziehen Sie Ihre Pausen ein?

Erholen Sie sich in den Pausen?

Werden Sie in den Pausen gestört?

Was hindert Sie daran, (mehr) Pausen zu machen?

Was müsste erfüllt sein, dass Sie (mehr) Pausen einlegen?

Die schlimmsten Pausenkiller

1.

Zeitdruck.
Sie haben zu viel zu tun und für alles zu wenig Zeit – als erstes müssen Ihre Pausen herhalten, um alles bewältigen zu können.

2.

Angst, vor den anderen als Weichei zu gelten.
Wer keine Pausen braucht, scheint enorm leistungsfähig zu sein und erhält für sein enormes Arbeitspensum viel Bewunderung. Jene, die Pausen machen, sind nicht so leistungsfähig.

3.

Die eigene, negative Haltung gegenüber „unproduktiven“ Pausen.
Man kommt zur Arbeit, um produktiv zu sein, nach Feierabend ist genug Zeit, um sich zu regenerieren.

visana
Rundum gut betreut.

WAS KÖNNEN SIE TUN?

Achten Sie auf Ihre Körpersignale!

Sind Sie müde und erschöpft?
Ihre Augen fallen immer wieder zu, Ihre Konzentration lässt nach, Sie reagieren langsamer und machen mehr Fehler.

Sind Sie angepasst und gestresst?
Sie haben Herzklopfen, Ihre Atmung geht flach, Ihr Bauch ist angespannt, Sie bekommen Kopfschmerzen.

IHR MIKROPAUSENKATALOG

- **Bewegung-Dehnung**
- Augenentspannung
- Atemübungen
- Mentale Entspannung

visana
Rundum gut betreut.

BEWEGUNG - DEHNUNG

Nur Mut bei einzelnen Übungen. Am Besten animieren Sie Ihre Kollegen im Büro gleich mit.

- **Hände dehnen**
  Rechter Arm nach vorne strecken und Hand nach aussen und unten klappen. Mit linker Hand rechten Handrücken leicht zum Körper ziehen. Dann Hand nach oben klappen und Handfläche nochmals leicht zum Körper ziehen. Hand wechseln.

- **Bein-Dreieck**
  Gerade stehen und Beine etwa einen Meter auseinander stellen. Linkes Knie nach links beugen, rechtes Bein ganz gestreckt. Dehnung zehn Sekunden halten, wechseln.

- **Schultern kugeln**
  Fingerspitzen beider Hände auf Schultern oder Schlüsselbein legen. Mit Ellenbogen zehn Kreisbewegungen nach vorn und zehn nach hinten machen.

- **Fäuste ballen**
  Rechte Faust ballen, Spannung in Faust und Unterarm zehn Sekunden halten. Übriger Körper bleibt entspannt. Dann Faust entspannen, Entspannung zehn Sekunden wahrnehmen. Faust wechseln, dabei tief ein- und ausatmen. Wichtig: Anspannung und Entspannung sollen gleich lang sein..

visana
Rundum gut betreut.

BEWEGUNG - DEHNUNG

- **Arme heben**
  Arme im Sitzen nach oben strecken und leicht nach hinten ziehen. Handflächen nach vorn. Spannung zehn Sekunden halten. Ein paar Mal wiederholen, dabei tief ein- und ausatmen.

- **Arme senken**
  Arme sitzend nach unten und leicht nach hinten ziehen. Handflächen nach vorn. Spannung zehn Sekunden halten. Ein paar Mal wiederholen, dabei tief ein- und ausatmen

- **Schwebende Knie**
  Hände ergreifen Sitzkanten des Stuhls, etwas nach vorne sitzen. Beide Knie ein paar Sekunden leicht anheben, wieder abstellen. Wiederholen.

- **Schulter-Eule**
  Hand zwischen Hals und Schulter legen, Muskeln ergreifen. Kopf zuerst auf eine Seite drehen und einatmen, dann auf andere Seite und ausatmen. Griff lösen und andere Schulter durchführen.

visana
Rundum gut betreut.

BEWEGUNG - DEHNUNG

An den richtigen Stellen Druck machen!

- **Kopfdrücken**
  Rechte Hand gegen Hinterkopf drücken, Seite wechseln, linke Hand gegen Hinterkopf drücken. Je zehn Sekunden halten, zweimal wechseln.

- **Fersen drücken**
  Gerade sitzen, Füsse überkreuzen, leicht vom Boden abheben. Rist des hinteren Fusses kräftig gegen Ferse des vorderen Fusses zehn Sekunden lang drücken. Zehn Sekunden entspannen, Fuss wechseln.

- **Tisch drücken**
  Gerade sitzen, Füsse auf dem Boden, beide Handflächen auf die Tischplatte, zehn Sekunden fest auf die Platte drücken. Tief ein- und ausatmen. Loslassen, zehn Sekunden Pause, Übung drei bis fünf Mal wiederholen.

visana
Rundum gut betreut.

IHR MIKROPAUSENKATALOG

- Bewegung-Dehnung
- **Augenentspannung**
- Atemübungen
- Mentale Entspannung

visana
Rundum gut betreut.

AUGEN-ENTSPANNUNG

- **Kräftig blinzeln**
  Augen vom Bildschirm lösen, zwanzig Sekunden lang kräftig blinzeln. Entstandene Tränenflüssigkeit befeuchtet und reinigt die Augen.

- **Augenspaziergang**
  Blick vom Bildschirm abwenden, Blick auf entfernten Gegenstand legen, min. zehn Sekunden halten, kräftig blinzeln. Laufend weitere Gegenstände in immer weiterer Entfernung fokussieren, immer min. zehn Sekunden halten, kräftig blinzeln.

- **Augenzelt**
  Beide Ellbogen bequem abstützen, hohle Handflächen auf offene Augen legen. Kein Druck ausüben, mit offenen Augen in Dunkelheit blicken, 60 Sekunden Stellung halten.

visana
Rundum gut betreut.

AUGEN-ENTSPANNUNG

- **Nagel wandern**
  Rechter Arm ausstrecken, Daumen in die Luft heben, mit den Augen Konturen des Daumennagels abwandern. Dabei blinzeln, tief ein- und ausatmen, 30 Sekunden lang.

- **Fingertorübung**
  Eine Hand heben, Zeigefinger hochstrecken, Zeigefinger von oben nach unten und zurück betrachten. Weiter entferntes Objekt auswählen, Blick darauf fokussieren, Zeigefinger langsam hin und her, auf und ab bewegen, Blick weiterhin auf entfernteres Objekt lassen, Übung 30 Sekunden lang ausführen.

visana
Rundum gut betreut.

IHR MIKROPAUSENKATALOG

- Bewegung-Dehnung
- Augenentspannung
- **Atemübungen**
- Mentale Entspannung

visana
Rundum gut betreut.

ATEM-ÜBUNGEN

- **Bewusst ausatmen**
  Augen schliessen, Hand auf Bauch legen, durch den Mund leise hörbar ausatmen. Auf Ausatmen konzentrieren und spüren, wie dabei jedes Mal ein Stück Gewicht von Ihren Schultern abfällt. Nicht forcieren. Falls zu anstrengend , einfach so weiter atmen, wie es angenehm ist. 30 Sekunden.

- **Gleich lang ein- und ausatmen**
  Luft tief einatmen in Bauch, Brust und seitliche Rippenbögen, dann ausatmen. Spüren Sie, wie sich Lungen und Bauch mit Luft füllen. Ein- und Ausatmen dauert dabei gleich lang. 30 Sekunden..

visana
Rundum gut betreut.

ATEM-ÜBUNGEN

- **Bauchatmen**
  Beide Hände auf Bauch legen, durch die Nase langsam einatmen. Die sich hebende Bauchdecke wahrnehmen. Langsam durch den Mund ausatmen und die sich senkende Bauchdecke wahrnehmen. Mehrmals wiederholen.

- **Kopf- Bauchatmen**
  Durch die Nase bis zur Schädeldecke einatmen und Atem für eine Sekunde anhalten. Durch den Mund bis tief in den Bauch ausatmen und eine Sekunde anhalten. Von vorne. 30 Sekunden.

VISANA
Rundum gut betreut.

IHR MIKROPAUSENKATALOG

- Bewegung-Dehnung
- Augenentspannung
- Atemübungen
- **Mentale Entspannung**

visana
Rundum gut betreut.

MENTALE ENTSPANNUNG

- **Rückwärts zählen**
  Bequem sitzen, Augen schliessen und auf Atem konzentrieren. Im Rhythmus des Ausatmens rückwärts zählen, bei zehn beginnen. Bei jedem Ausatmen eine Zahl rückwärts zählen, nach zehnmaligem Ausatmen bei Null ankommen. Ein bis zwei Durchgänge.

- **Stirnbeinhöcker massieren**
  Augen schliessen, beide Stirnbeinhöcker zwischen Augenbrauen und Haaransatz berühren, 60 Sekunden halten.

- **Entschleunigen**
  Satz“ Ich..bin..ganz..langsam“ in Zeitlupentempo aufsagen

visana
Rundum gut betreut.

MENTALE ENTSPANNUNG

- **Boden gewinnen**
  Aufstehen, Knie leicht beugen, Augen schliessen, Aufmerksamkeit auf Füsse lenken, Boden unter den Füssen bewusst wahrnehmen, ruhig und gleichmässig atmen. Vorstellen, wie beim Einatmen die Luft aus dem Boden über die Füsse eindringt und beim Ausatmen über die Füsse an den Boden zurückgeht. 30 Sekunden. .

- **Raum abtasten**
  Augen schliessen, Füsse parallel auf dem Boden, gleichmässig ein- und ausatmen, Gewicht auf dem Stuhl spüren. Aufmerksamkeit auf Sitzlehne lenken, Sitzlehne spüren. Aufmerksamkeit auf Raum vor, hinter, neben und über einem spüren. Jeweils 20 Sekunden ausharren.

visana
Rundum gut betreut.

MIKROPAUSEN IM ALLTAG EINBAUEN

- Sich nicht zu viel vornehmen
- Ein paar Mal am Tag bewusst atmen
- Sich zweimal am Tag dehnen und lockern
- Augen regelmässig entspannen

visana
Rundum gut betreut.

Sie haben nun 12 Führungskräfte-flashlights erhalten und können die Themen und Tipps dazu noch einmal Revue passieren lassen.

Denken Sie an Stressbewältigung, Resilienz, seelische Gesundheit, Veränderung Wertschätzung und Selbstwertschätzung, soziale Unterstützung und Konfliktlösung oder auch ans gesunde und fitte Älter-Werden. Falls Sie vergessen haben, worum es jeweils ging, schauen Sie doch einfach noch mal hinein.

FÜR WEITERE INFORMATIONEN SCHAUEN SIE DOCH EINFACH MAL AUF WWW.VISANA.CH/BGM

visana
Rundum gut betreut.