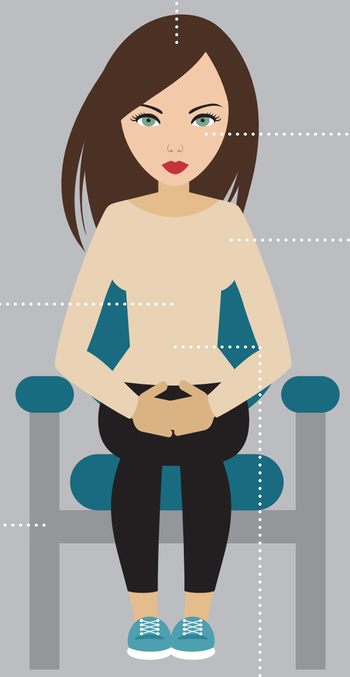
WENIGER STRESS IM DIGITALEN BÜRO

Wissenschaftlich bewiesen, Meditation wirkt Stress im Alltag entgegen. Wichtig ist Routine darin zu bekommen.

EINE KURZE MEDITATION

Übungsdauer: 1-10Minuten



1

Nehme auf einem Stuhl platz.
Richte zunächst deinen Körper gerade aus: Füße parallel auf den Boden, rolle dein Becken so, dass dein Rücken möglichst gerade ist und dein unterer Rücken eine Linie mit den Schultern bildet.

2

Stelle dir vor, dein Kopf wird von einem Faden nach oben gezogen.
Dein Blick geht gerade nach vorne, tariere, wenn nötig, mit kleinen Kinnbewegungen deine Kopf aus, sodass du eine Position findest, in der dein Nacken und deine Halsmuskeln möglichst entspannt sind. Deine Hände ruhen auf den Oberschenkeln.

3

Schließe dann die Augen.
Konzentriere dich nun auf die Wahrnehmung deines Körpers. Wie fühlen sich dein Fußflächen auf dem Boden an? Spüre wie deine Oberschenkel auf dem Stuhl aufliegen. Fühle die Fläche und die Wärme deiner Handflächen, den Rhythmus der Atmung im Bauchbereich. Steige dann mit deiner Aufmerksamkeit nach oben. Wie fühlt sich dein Rücken an. Wie deine Schultern?

4

Lasse Verspannungen, wenn möglich. los.
Deine Schultern müssen nichts halten. Sie können einfach nach unten fallen. Spüre deine Kopf, das Gesicht bis hin zum Scheitel und verweile dort. Nehme es einfach nur Wahr. Wie fühlt es sich gerade jetzt an?

5

Spüre deinen Atem dort, wo du ihn am einfachsten wahrnehmen kannst. Meistens ist das der Bauchbereich, es kann auch die Brust sein oder die Nase, wo du den Luftzug der Atmung fühlst. Konzentriere dich auf deinen Atempuls, spüre und fühle die regelmäßige Bewegung, die dein Atem verursacht. Fühle das Heben und Senken der Bauchdecke, der Brust oder den Luftzug der Atmung an den Nasenlöchern. Bleibe bei dieser Empfindung.

6

Deine Aufmerksamkeit wird sehr wahrscheinlich bald damit beginnen sich andere Objekte zu suchen.
Bleibe bewusst dabei und gehe immer wieder auf die Atmung zurück, wenn du merkst, dass du abschweifst. Am Ende hole dich bewusst aus diesem Zustand zurück, in dem du wieder den Stuhl spürst und Geräusche wahrnimmst.

ZU WENIGER STRESS IM DIGITALEN BÜRO

BANNER DEAKTIVIEREN

TÖNE AUSSCHALTEN

HANDY LAUTLOS STELLEN

GUIDELINES FESTLEGEN
zum Beispiel im Team diskutieren, bei welchem Status man schreiben darf und wann nicht.

ROUTINEN EINFÜHREN
zum Beispiel Yammer nur einmal am Tag checken

© www.nuboworkers.com