



# Entspannung

für zwischendurch



by *Christine Kreß*  
Coaching

Bewusst

|

Selbstwirksam

|

Entwicklung

In einem kleinen Dorf, umgeben von endlosen Wäldern, lebten zwei starke Männer. Beide waren Holzfäller, beide waren bekannt für ihre Kraft, ihre Ausdauer und ihre Liebe zur Arbeit im Wald.

Eines Morgens, als der Nebel noch zwischen den Bäumen hing und die Vögel gerade zu singen begannen, trafen sich die beiden im Wald. Sie standen da – schweigend, die Äxte in den Händen, bereit für einen fairen Wettstreit.

„Lass uns sehen, wer von uns am Ende des Tages mehr Bäume gefällt hat“, sagte der eine mit einem Grinsen.

„Einverstanden“, antwortete der andere ruhig.

Der Startschuss fiel. Der erste Holzfäller legte sofort los – mit voller Wucht, voller Energie, voller Ehrgeiz. Baum um Baum fiel krachend zu Boden. Er schwitzte, er keuchte, aber er machte keine Pause. „Zeit ist Holz“, dachte er, und schlug weiter – ohne Unterbrechung.

Der zweite Holzfäller hingegen ließ sich Zeit. Nach einer Stunde legte er die Axt beiseite, setzte sich auf einen Baumstumpf, trank einen Schluck Wasser – und nahm dann einen Schleifstein in die Hand. Ruhig, fast meditativ, fuhr er über die Schneide seiner Axt. Dann stand er wieder auf und arbeitete weiter – konzentriert, rhythmisch, beinahe mühelos.

Der erste Holzfäller lachte jedes Mal leise, wenn er sah, wie der andere pausierte. „Er wird verlieren“, murmelte er, „ich werde heute der Beste sein.“

Der Tag verging. Die Sonne wanderte über den Himmel, das Licht wurde goldener, die Schatten länger.

Am Abend trafen sich beide wieder – erschöpft, aber stolz. Sie begannen zu zählen. Und dann: Staunen. Der zweite Holzfäller hatte deutlich mehr Bäume gefällt.

„Aber ... wie?!“, rief der erste, fassungslos. „Ich habe keine einzige Pause gemacht! Ich habe alles gegeben!“

Der andere blickte ihn an – ruhig, freundlich, nicht triumphierend.

„Du hast hart gearbeitet“, sagte er, „aber ich habe meine Axt geschärft.“

Notiz:

Wer dauerhaft leistungsfähig sein möchte, der braucht Pausen.  
Lerne, Erholungszeiten als Teil Deiner Arbeitszeit zu sehen.



Nimm wahr, welcher Teil erschöpft ist und Erholung braucht:

## 1. Kognitive Erschöpfung (Mental)

Stress, lange Konzentrationsphasen, Reiz- und Informationsflut

→ Schlaf, Meditation, Zeit in der Natur, reizarme Umgebung oder kreative Tätigkeiten

## 2. Emotionale Erschöpfung (Gefühle)

Emotional belastenden Situationen oder Menschen (Energie Vampire)

→ Gefühlen Raum geben, Gespräche mit vertrauten Menschen, ggf. Rückzug

## 3. Physische Erschöpfung (Körperlich)

Zu wenige Raum zur Regeneration von Muskeln, Organen und dem Nervensystem

→ Schlaf, Ruhephasen, gesunde Ernährung und Bewegung

## 4. Soziale Erschöpfung (Kontakt)

Soziale Überforderung oder Einsamkeit

→ Eigene Bedürfnisse nach Nähe und Distanz kennen und achten, Freundschaften bewusst wählen und pflegen

Notiz:

Nicht immer ist das, was sich 'gut' anfühlt auch das, was Dir gut tut:

Bei kognitiver und emotionaler Erschöpfung ist der Griff zum Smartphone oder TV häufig verlockend. Hierbei werden jedoch lediglich durch Ablenkung die Symptome betäubt - echte Erholung findet nicht statt.



## Übung 1

 1 - 5 min

### Atemübung

#### Vollständige Atmung (Yogische Atmung)

- Setze oder lege Dich mit gerader Wirbelsäule entspannt hin.
- Lege eine Hand auf den Bauch, die andere auf die Brust, um die Atmung besser wahrzunehmen (optional).
- Bauchatmung: Atme langsam durch die Nase ein und spüre, wie sich dein Bauch hebt – die Luft füllt den unteren Lungenbereich.
- Brustatmung: Atme weiter ein – spüre, wie sich deine Rippen zur Seite ausdehnen und der Brustkorb sich leicht hebt.
- Schlüsselbeinatmung (obere Lunge): Atme nun noch ein wenig tiefer ein, sodass sich auch der obere Brustbereich leicht hebt.
- Ausatmen: Atme langsam und vollständig durch die Nase oder den leicht geöffneten Mund aus – zuerst senkt sich die Brust, dann die Rippen, zuletzt der Bauch.
- Wiederhole für 5–10 Atemzüge in dieser Abfolge. Atme ruhig und ohne Anstrengung.  
→ Wirkung: Diese Atemtechnik nutzt den gesamten Lungenraum – Bauch, Rippen und Brust und beruhigt Körper und Geist.

#### 4-7-8 Atmung (beruhigende Atemtechnik)

- Sitze mit geradem Rücken oder liege entspannt
- Zungenspitze positionieren: Lege die Zungenspitze hinter die oberen Schneidezähne und bleibe dort während der Übung
- Atme 4 Sekunden lang ein durch die Nase
- Halte den Atem 7 Sekunden lang an
- Atme 8 Sekunden lang vollständig durch den Mund aus
- Wiederhole für 4 - 8 Atemzyklen  
→ Wirkung: Beruhigend, sofort Hilfe in stressigen Situationen



## Übung 2

### Wahrnehmung



5 - 10 min

- Setz oder stell Dich bequem hin und schließe Deine Augen
- Wandere dann langsam durch Deinem Körper und nimm alle Sinneseindrücke wahr:
  - Nimm den Kontakt zu Deiner Unterlage wahr (Füße auf dem Boden oder Kontakt Deiner Sitzbeinhöcker)
  - Was spürst Du auf Deiner Haut? (Kleidung, Schmuck, Brille, Haare)
  - Welche Geräusche nimmst Du wahr?
  - Was kannst Du riechen?
  - Was kannst Du schmecken?
  - Welche Temperatur spürst Du in Deinem Körper und gibt es Bereiche, die sich kälter oder wärmer anfühlen?
  - Wo ist es angenehm, wo unangenehm im Körper?
  - Wo spürst Du Deine Atmung, ist sie tief oder flach, schnell oder langsam?
  - Kannst Du Deinen Herzschlag spüren, wenn ja, wo?
  - Wähle eine Farbe, öffne dann Deine Augen und schaue, wo Dinge in dieser Farbe in Deiner Umgebung wahrnehmen kannst



### Übung 3



5 - 10 min

## *Cinema interne*

- Setze oder lege Dich bequem hin und schließe Deine Augen.
- Lege Deine Handfläche auf Deine Augenhöhlen, so dass diese vollständig bedeckt sind.
- Öffne Deine Augen und schaue in die Dunkelheit hinein. Zuerst ist alles schwarz, mit der Zeit wirst Du Muster und / oder Blitze sehen.
- Zum Beenden der Übung bewegst Du Deine Finger leicht, um wieder etwas Licht hinein zu lassen. Gib Deinen Augen Zeit, sich daran zu gewöhnen, bevor Du die Hände Stück für Stück löst.



#### Übung 4



3 - 8 min

## Tanzen, Stampfen oder Schütteln

- Mache Musik an, z. B. eines deiner Lieblingslieder oder du wählst ein Lied aus meiner Playlist:  
<https://open.spotify.com/playlist/6erDXL5mCZBQXlcATGRrDo?si=EHvHy829Tt2ebWQ5F4O38g&pi=d3OQGzM0RQGpU>
- Beginne, deinen Körper intuitiv zur Musik zu bewegen. Du wählst, ob du Tanzen, Stampfen oder deinen Körper schütteln möchtest. Du kannst auch mit deinen Händen auf den Boden trommeln.
- Wenn das Lied zu Ende ist, verweile noch einen Augenblick mit geschlossenen Augen und spüre nach, bis sich dein Atem wieder beruhigt hat.



## Übung 5

### Wirbelsäulenmobilisation



3 - 5 min

#### Öffnen & Schließen

- Atme ein, öffne die Arme, Schulterblätter ziehen zusammen, Brustkorb hebt sich
- Atme aus, Umarme Dich selbst, runde den oberen Rücken, Kinn zur Brust
- Wiederhole 5 mal



#### Neigen

- Stecke beide Arme weit nach oben, mache Dich ganz lang
- Neige Dich mit der Ausatmung zu einer Seite und bleibe hier für 3 tiefe Atemzüge
- Wiederhole auf die andere Seite



#### Drehen

- Stecke beide Arme weit nach oben, mache Dich ganz lang
- Drehung nach rechts: Lege deine linke Hand auf dein rechtes Knie und deine rechte Hand hinter dir auf den Boden oder Stuhl.
- Bleibe hier für 3 tiefe Atemzüge: Einatmen – Länge schaffen, Ausatmen – sanft drehen
- Wiederhole auf die andere Seite



## Übung 6

 3 - 5 min

### Nackentension

#### Adlerarme (Garuda-Arme)

- Ausgangsposition: Sitze oder stehe aufrecht, Schultern entspannt.
- Arme verschlingen:
  - Strecke beide Arme nach vorne auf Schulterhöhe aus.
  - Kreuze den rechten Arm über den linken
  - Beuge die Ellbogen und bringe die Handrücken oder Handflächen aneinander
- Ziehe die Ellenbogen leicht an und hebe sie auf Schulterhöhe
- Halte die Dehnung und beginne langsam Deine Schultern nach hinten zu kreisen
- Nach ca. 5 Atemzügen langsam lösen und kurz lockern
- Seitenwechsel: Wiederhole die Übung auf der anderen Seite (linker Arm über rechts)

