



# Erholung **pur**

Balance finden, Energie tanken

AOK. Die Gesundheitskasse.

# Zu neuen Kräften kommen

Sich in einem guten Buch verlieren, bei Entspannungsübungen ausruhen oder beim Sport auspowern; allein, mit dem Partner oder in einer Gruppe: Erholung hat viele Gesichter und bedeutet für jeden Menschen etwas anderes. So unterschiedlich sie aussehen kann, so wichtig ist sie im Alltag. Denn nur, wenn wir unseren Akku regelmäßig aufladen, haben wir die Energie für alle bevorstehenden Tätigkeiten. Haben Sie schon herausgefunden, wann Sie wie am besten Erholung finden?

Diese Broschüre zeigt Ihnen, welche Bedeutung Anspannung und Entspannung in Ihrem Leben haben, gibt Ihnen neue Anreize und unterstützt Sie dabei, Ihren Weg zu Ihrer persönlichen Balance zu finden.

Eine anregende und erholsame Lektüre wünscht Ihnen

**Ihre AOK. Die Gesundheitskasse.**

Wir bemühen uns um eine geschlechtergerechte Sprache. Weil wir Ihnen den Lesefluss so angenehm wie möglich gestalten möchten, wählen wir in vielen Fällen dennoch die männliche Form. Die Inhalte beziehen sich aber immer auf alle Geschlechter. Wenn nicht, weisen wir ausdrücklich darauf hin.



## Inhalt

<b>Die richtige Erholung finden</b>	04	<b>Achtsamkeit</b>	19
<b>Ihre Lieblingsaktivität</b>	10	<b>Yoga</b>	22
<b>Progressive Muskelentspannung</b>	13	<b>Entspannung durch Bewegung</b>	26
<b>Autogenes Training</b>	15	<b>Mikroentspannung im Alltag</b>	32
<b>Fantasiereise</b>	18	<b>Weitere Angebote Ihrer AOK</b>	35



## Die richtige Erholung finden

Work. Eat. Sleep. Repeat. Für so manchen Menschen spiegelt diese Formel die Realität exakt wider. In dieser mechanischen Reihenfolge kommen Pausen häufig zu kurz – während der Arbeit und in der Freizeit. Finden Sie Ihre Art der Erholung und erweitern Sie die Formel um eine Konstante: Relax.

„Entspann dich!“ Wie oft haben Sie diesen Satz von Ihren Mitmenschen schon gehört? Entspannung zu suchen in einer schnelllebigen Zeit, die von Stress im Job und im Privatleben geprägt ist, ist durchaus sinnvoll. Aber nicht für jeden bedeutet Erholung das Gleiche.

Der Reihe nach: In unserem Alltag werden wir mit verschiedenen Anforderungen konfrontiert. Bei der Arbeit haben wir mit vielen Aufgaben, Informationsflut und Unterbrechungen zu tun. Dabei sind neue, digitale Arbeitsformen und Medien, die dazu dienen sollen, das Arbeiten auch über die Distanz zu erleichtern, manchmal Fluch und Segen zugleich. Vielleicht sind wir im Job auch Lärm oder Hitze ausgesetzt. Dazu kommen möglicherweise konfliktbelastete Verhältnisse zum Team oder zu Führungskräften. Zu Hause warten weitere Herausforderungen: Hausarbeit, Kinderbetreuung, Pflege von Angehörigen. Ob Sie als Studierender Ihren Tag rund um Vorlesungen, Seminare, Lerngruppen und Nebenjob organisieren müssen, ob Sie als Berufsstarter die neue Herausforderung „erster Job“ meistern, ob Sie als Hausmann oder Hausfrau Ihre Familie managen, gerade in den Ruhestand einsteigen oder eine kritische

Lebensphase hinter sich haben – jede Situation hält andere Anforderungen bereit. Diese Anforderungen können wir als stressend erleben, wenn wir keinen Weg gefunden haben, damit umzugehen, oder nicht die Ressourcen haben, um sie zu bewältigen. Stress ist dabei eine Reaktion unseres Organismus, die nicht nur sinnvoll, sondern auch überlebenswichtig ist. Bis zu einem gewissen Grad ist das normal und sinnvoll, solange der Stress bewältigt werden und der Körper danach regenerieren kann.



**Unser Organismus ist auf den Wechsel von Anspannung und Entspannung angelegt. Dementsprechend sorgen Sie für Erholung, indem Sie Ihrem Körper einen Gegenpol zu Ihrer erlebten Belastung geben.**

## Erholung je nach Stimmung

Überlegen Sie einmal: Wie sieht Ihr Alltag aus?  
Wie fühlen Sie sich nach einem anstrengenden Tag?

### Unruhig, aufgekratzt, nervös und überreizt

Achten Sie darauf, dass Sie **regelmäßig zur Ruhe kommen**. Hier eignen sich alle Aktivitäten, die Sie als beruhigend, wohltuend und entspannend empfinden. Gönnen Sie sich Pausen von der permanenten Reizüberflutung, verbringen

Sie Ihre Freizeit in der Natur oder gehen Sie Ausdauersportarten nach. Zur Ruhe kommen können Sie auch in der geselligen Runde mit Freunden und Familie – wenn Sie nicht gerade die Rolle des Gastgebers übernehmen.

**Meine Methode, um zur Ruhe zu kommen:**

---

---

### Missgelaunt und frustriert

Möglicherweise fehlt Ihrem Alltag die Vielfalt und Sie sind einseitig beansprucht. **Finden Sie Aktivitäten, die Ihre Interessen und Fähigkeiten anregen**, und sorgen Sie so für einen Ausgleich zur Einseitigkeit. Kopfarbeit, die Sie

tagsüber leisten, können Sie z. B. durch Sport oder andere körperliche Betätigungen ausgleichen. Gehen Sie vorwiegend körperlichen Tätigkeiten nach, finden Sie eine Möglichkeit, in Ihrer Freizeit den Geist anzuregen.

**Meine Methode, um Ausgleich zu schaffen:**

---

---

### Unausgefüllt, gelangweilt oder unterfordert

Widmen Sie sich in Ihrer Freizeit **neuen persönlichen** Herausforderungen, wenn Sie Ihren Alltag als wenig sinnstiftend oder langweilig empfinden. Sammeln Sie neue Erfahrungen, indem Sie z. B. einem

Ehrenamt nachgehen, einen Mal- oder Tanzkurs besuchen oder eine weitere Sprache lernen. Mit Ihrem neuen Projekt bringen Sie mehr Farbe in Ihr Leben und geben ihm einen neuen Sinn.

**Meine Methode, um einen neuen Sinn zu finden:**

---

---

### Erschöpft und ausgelaugt

Erschöpfung ruft nach neuer Energie! Tanken Sie auf, indem Sie sich ausruhen und **sich selbst verwöhnen**. Nehmen Sie sich mitten in Ihrem Alltag einen Urlaub für sich: Genießen Sie ein Vollbad,

lesen Sie ein Buch oder faulenzten Sie in der Sonne. Kochen Sie ein leckeres, gesundes Mahl – vielleicht sogar ein Menü, vielleicht sogar für sich ganz allein.

**Meine Methode, um mich selbst zu verwöhnen:**

---

---

## Genau hingeschaut

Betrachten Sie Ihren Alltag nun noch ein wenig genauer. Wie sieht Ihr (Arbeits-)Alltag aus? Kreuzen Sie an. Je nachdem, wie sich Ihr Tag gestaltet, finden Sie Erholung im Gegenpol. Wenn Sie die Merkmale dann kombinieren, sind Sie Ihrer persönlichen Erholung ganz dicht auf den Fersen.

Ein Beispiel: Ihr Alltag ist geprägt von kopflastiger, ergebnisorientierter Arbeit, die Sie in geschlossenen Räumen verbringen.

Einen Gegenpol liefern Aktivitäten, die prozessorientiert sowie sinnbetont sind und in der Natur stattfinden, z. B. Wandern.



- |  |  |
|--|--|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Ergebnisorientiert</b><br/>Ihr Credo: Auf das Resultat kommt es an.</li> <li>• <b>Fremdbestimmt</b><br/>Sie erfüllen Vorgaben „von oben“.</li> <li>• <b>Rational</b><br/>Sie gehen logisch vor und folgen einem genauen Muster.</li> <li>• <b>Zeitvorgabe</b><br/>Ihre Aufgaben haben eine Deadline.</li> <li>• <b>Verpflichtung</b><br/>Sie „müssen“ machen.</li> <li>• <b>Kopflastig</b><br/>Sie machen sich viele Gedanken, bewerten und entscheiden.</li> <li>• <b>Komplexe Tätigkeiten</b><br/>Sie durchdenken viele Zusammenhänge und Konsequenzen.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Prozessorientiert</b><br/>Ihr Credo: Der Weg ist das Ziel.</li> <li>• <b>Selbstbestimmt</b><br/>Sie können selbst entscheiden.</li> <li>• <b>Emotionsbetont</b><br/>Sie gehen nach Ihrem Bauchgefühl.</li> <li>• <b>Muße</b><br/>Für Sie spielt Zeit keine Rolle.</li> <li>• <b>Freiwilligkeit</b><br/>Sie „können“ machen.</li> <li>• <b>Sinnbetont</b><br/>Sie machen sich keine Gedanken, nehmen wahr und erleben.</li> <li>• <b>Einfache Tätigkeiten</b><br/>Sie müssen nicht viel nachdenken, sondern nur tun.</li> </ul> |
|--|--|



- |  |   |
|--|---|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Wettbewerb</b><br/>Sie stehen mit anderen in Konkurrenz, Ihr Fokus: gewinnen.</li> <li>• <b>Digital</b><br/>Laptop und Smartphone sind Ihre ständigen Begleiter.</li> <li>• <b>In Räumen</b><br/>Sie halten sich in Innenräumen auf.</li> <li>• <b>Für andere da sein</b><br/>Sie kümmern sich um andere und opfern sich für sie auf.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Geselligkeit</b><br/>Sie können unbeschwert mit anderen zusammen sein.</li> <li>• <b>Analog</b><br/>Sie tun etwas mit den Händen oder gehen Tätigkeiten ohne technisches Gerät nach.</li> <li>• <b>In der Natur</b><br/>Sie bewegen sich in der Weite.</li> <li>• <b>Etwas für sich tun</b><br/>Sie kümmern sich um sich und sind sich selbst Ihr bester Freund.</li> </ul> |
|--|---|

Mein (Arbeits-)Alltag: \_\_\_\_\_

Mein Gegenpol: \_\_\_\_\_

Auf den folgenden Seiten finden Sie Anregungen für Aktivitäten und ausgewählte Entspannungsverfahren. Viel Spaß beim Stöbern!





## Ihre Lieblingsaktivität

Sie wissen nun, was Sie in welchen Momenten brauchen, um neu aufzutanken. Zumindest theoretisch. Die folgende Liste dient Ihnen als Inspiration für Ihren persönlichen Weg zur Erholung.

### Miteinander

- Sich mit Freunden treffen
- Mit den Kindern spielen
- Ein Restaurant besuchen
- (Video-)Telefonieren
- Tanzen gehen
- Ein Brettspiel spielen

### Hobbys

- Fotografieren
- Basteln, Nähen und Handarbeit
- Malen und Zeichnen
- Gartenarbeit
- Musik machen und Singen
- Kochen und Backen
- Heimwerken
- Technische Spiele (auf Konsolen, Computern etc.)

### Kultur

- Konzerte besuchen
- Theater oder Oper
- Ins Kino gehen
- Heimkino-Abend
- Ein Buch lesen
- Eine Fremdsprache lernen
- Einen Vortrag anhören
- (Online-)Weiterbildung

### Sport

- Spazieren gehen
- Wandern
- Jogging
- Schwimmen
- Rad fahren
- Gymnastik
- Ballsport (Fußball, Volleyball, Tischtennis etc.)
- Yoga
- Krafttraining
- Wintersport (Abfahrtsski, Skilanglauf, Eislaufen, Schneewandern etc.)

### Natur und Ruhe

- Tiere beobachten
- Barfuß laufen
- Blumen pflücken
- Kräuter oder Pilze sammeln
- In der Sonne sitzen
- Den Himmel beobachten (Wolken, Sterne, Sonnenaufgang)
- Entspannungsverfahren (Progressive Muskelentspannung, Autogenes Training, Fantasiereisen etc.)



## Progressive Muskelentspannung

Die Progressive Muskelentspannung nach Edmund Jacobson beruht auf der willentlichen und bewussten An- und Entspannung bestimmter Muskelgruppen. Durch den wahrgenommenen Kontrast zwischen beiden Zuständen wird der Entspannungseffekt deutlicher gespürt.

Mit dieser Methode lassen sich sowohl Spannungszustände einzelner Muskelpartien (z. B. verspannter Schulter-Nacken-Bereich) lösen als auch ein Zustand der psychischen Entspannung erreichen.

Das langfristige Ziel der Progressiven Muskelentspannung liegt darin, dass Sie den aktuellen Anspannungszustand Ihrer Muskulatur so gut kontrollieren können, dass es später zur Entspannung der Muskulatur nicht mehr notwendig ist, die Muskeln wirklich anzuspannen.

Die Entspannung erfolgt dann durch Vergegenwärtigung, d.h., Ihre Konzentration richtet sich auf aktuell angespannte Muskelgruppen und Sie entspannen diese ohne vorhergehende Anspannung.

### Das Grundprinzip der Progressiven Muskelentspannung

Aufmerksamkeit auf die jeweilige Körperregion lenken

- Muskeln anspannen
- Spannung kurz (ca. 5–10 Sekunden) halten, dabei ruhig weiteratmen und nachspüren
- Mit dem Ausatmen die Spannung lösen, entspannen und nachspüren (ca. 20–40 Sekunden)

Quelle: nach Kaluza, G.: Stressbewältigung. Trainingsmanual zur psychologischen Gesundheitsförderung. Springer, Heidelberg 2011

## Übungen für vier Muskelgruppen

Wählen Sie einen ruhigen Ort, schalten Sie das Telefon ab und nehmen Sie eine angenehme Körperhaltung ein, bevor Sie mit dem Üben beginnen

- ① Beide Arme (Hände, Unter- und Oberarme): Fäuste ballen, Arme anwinkeln und Bizeps anspannen
- ② Gesicht und Nacken: Stirn, mittlere und untere Gesichtspartie anspannen, Kinn zur Brust ziehen
- ③ Schultern und Rumpf: Schultern hochziehen, Schulterblätter zusammenziehen, Bauch anspannen und ein Hohlkreuz machen
- ④ Beide Beine (Ober- und Unterschenkel, Füße): beide Beine anheben, Füße anziehen und Zehen einkrallen

Nachdem Sie die Muskelgruppen durchgegangen sind, zählen Sie im Kopf von 3 an rückwärts bis 1.

- Bei 3 strecken Sie sich ausgiebig.
- Bei 2 atmen Sie ganz tief ein und aus.
- Bei 1 öffnen Sie die Augen und sagen sich, dass Sie nun wieder ganz wach sind.

### Tipp:

Ihre AOK unterstützt Sie mit einer Anleitung für eine Progressive Muskelentspannung im Sitzen. Diese eignet sich sowohl für die Freizeit als auch für die Pause im Job.



## Autogenes Training

Autogenes Training ist eine Methode der Stressbewältigung. Dabei wird durch so genannte Autosuggestion (= Selbstbeeinflussung) positiv auf körperliche und seelische Stressreaktionen eingewirkt.

Am Anfang jeder Trainingseinheit erfolgt die Einstimmung auf das Autogene Training durch eine Ruheübung. Sie dient der Beruhigung und Entspannung und fördert die Konzentration auf die kommenden Übungen. Schließen Sie hierbei die Augen und sagen Sie sich (laut oder innerlich):

**„Ich bin ruhig, ganz ruhig und entspannt.“**

Neben der Formel zur Ruhetönung beinhaltet das klassische Training sechs weitere Übungen. Jeder dieser Grundübungen ist ebenfalls eine Formel zugeordnet, die Sie sich innerlich oder laut vorsprechen. Als Einsteiger wiederholen Sie die Formel bis zu sechsmal und reduzieren dann mit zunehmendem Trainingserfolg die Anzahl der Wiederholungen. Später ist das einmalige innerliche Sprechen der Formel ausreichend, um die gewünschte Entspannungsreaktion zu erreichen.

**Schwereübung |** Erzeugt ein Schweregefühl in den gewünschten Körperpartien.

**Formel:** „Arme und Beine sind schwer, der ganze Körper ist schwer, angenehm schwer.“

**Wärmeübung |** Die Blutgefäße der Haut weiten sich, was als Wärmegefühl wahrnehmbar ist.

**Formel:** „Hände und Arme sind warm, der ganze Körper ist warm, angenehm warm.“

**Atemübung |** Gezielte Aufmerksamkeit auf die Atmung steigert die Entspannung. Der Atem fließt, wie es der Rhythmus des Körpers vorgibt.

**Formel:** „Der Atem geht ruhig und gleichmäßig.“

**Herzübung |** Der Herzschlag wird durch eine tiefere Entspannung automatisch nach und nach ruhiger.

**Formel:** „Der Puls ist ruhig und fest.“

**Bauchübung |** Bei der Umstellung des Körpers von Leistungsbereitschaft auf Erholung werden alle Körperprozesse angeregt, die dem Wiederaufbau verbrauchter Reserven dienen. Die dabei gesteigerte Verdauungstätigkeit spüren Sie als strömende Wärme im Bauchraum.

**Formel:** „Der Bauch ist strömend warm.“



**Stirnkühle |** Soll eine übermäßige Wärmereaktion vermeiden. Die Vorstellung einer frischen, klaren Stirn vermittelt ein Gefühl ange-

nehmer Kühle und hilft, die Konzentration zu verbessern.

**Formel:** „Die Stirn ist angenehm frisch und klar.“

### **Tipp:**

Verbringen Sie Ihre Freizeit mit Dingen, die Ihnen guttun. Erlauben Sie sich auch, „Nein“ zu einer Einladung von Freunden zu sagen, wenn Sie mit einem Spaziergang in der Natur besser auftanken können. Es geht nicht darum,

Ihre Freizeit möglichst voll-zupacken. Denn so können Aktivitäten auch zum Pflichtprogramm werden. Finden Sie heraus, was Ihnen wann Erholung verschafft, und seien Sie sensibel dafür, wann es Ihnen zu viel wird.

# Fantasiereise

Fantasiereisen sind dem Autogenen Training recht ähnlich. Die Bilder und Gefühle, die durch die Geschichte bei Ihnen ausgelöst werden, sind ganz individuell. Ihr persönliches Kopfkino hilft Ihnen, Entspannung zu finden, Stress abzubauen und das innere Gleichgewicht wiederherzustellen.

- Finden Sie einen ruhigen Ort, an dem Sie sich hinlegen oder gemütlich hinsetzen können.
- Richten Sie Ihre Aufmerksamkeit ganz auf sich und blenden Sie alles um sich herum aus. Schließen Sie die Augen.
- Gehen Sie in Gedanken an einen Ort, an dem Sie sich wohlfühlen, z.B. in Ihren Garten, in den Wald oder an den Strand.
- Stellen Sie sich diesen Ort in allen Einzelheiten und mit allen Sinnen vor.
- Sehen Sie die bunten Farben, die Baumkronen, die Wellen und den Sand?
- Hören Sie die Vögel singen, die Blätter rascheln, das Meer rauschen?
- Riechen Sie frisch gemähtes Gras, den Duft des Waldes, die salzige Luft?
- Fühlen Sie den Sonnenschein im Gesicht, den Sand zwischen Ihren Zehen, die leichte Meeresbrise?
- Nach Ihrem Aufenthalt ist es nun Zeit, zurückzukommen und Ihre Aufmerksamkeit wieder auf das Hier und Jetzt zu richten. Lassen Sie Ihre Umgebung wieder an sich heran. Wenn Sie bereit sind, öffnen Sie Ihre Augen.

Hier finden Sie eine angeleitete Fantasiereise.



# Achtsamkeit

Achtsamkeit bedeutet, den gegenwärtigen Moment ganz bewusst wahrzunehmen, körperlich und mental im Hier und Jetzt zu sein. Die Methode hilft Ihnen, gelassener zu werden.

Eine achtsame Haltung einzunehmen bedeutet, dass Sie beobachten, wie Körperempfindungen, Gefühle, Stimmungen, Gedanken, innere Bilder und Impulse entstehen und wieder vergehen. Die Beobachtung erfolgt aus einer wohlwollenden, nicht wertenden Haltung heraus. Um achtsamer in Ihrem Alltag zu werden, helfen Ihnen einerseits strukturierte Übungen, andererseits können Sie Achtsamkeit auch in Ihr tägliches Handeln integrieren.

## Alltagsachtsamkeit

- Genießen Sie bewusst den ersten Schluck Kaffee oder Tee.
- Genießen Sie die Dusche, um Ihre Sinne zu aktivieren.
- Konzentrieren Sie sich beim Essen bei einigen Bissen genau auf das, was Sie gerade zu sich nehmen.
- Hören Sie Ihrem Gegenüber bewusst zu.
- Waschen Sie Ihre Hände ganz sorgsam und bewusst.
- Halten Sie beim Verlassen Ihrer Wohnung einen Moment inne.
- Nehmen Sie die schönen Kleinigkeiten um sich herum wahr.

## Meine Achtsamkeitsübungen für den Alltag:

---

---

---

*„Der beste  
Moment zu üben  
ist immer ... jetzt.“*

Thich Nhat Hanh,  
Mönch und Zen-Meister

## Strukturierte Achtsamkeitsübungen

Für die folgenden Übungen setzen Sie sich aufrecht und locker auf einen Stuhl. Stellen Sie die Füße flach auf den Boden. Legen Sie die Handflächen leicht auf die Oberschenkel.

### Start in den Tag

Setzen Sie sich nach dem Aufwachen aufrecht in Ihrem Bett hin und nehmen Sie wahr, wie es Ihnen heute geht. Betrachten Sie doch einmal die Zimmerdecke. Fallen Ihnen Muster oder Besonderheiten auf? Nehmen Sie anschließend Ihren Atem wahr, wie er natürlich fließt. Wie fühlt er sich an? Richten Sie dann Ihre volle Aufmerksamkeit auf Ihren Körper und spüren Sie, wie er sich anfühlt. Sind Sie erholt? Welche Regionen fühlen sich verspannt an? Zum Schluss widmen Sie sich Ihren Gedanken und Gefühlen: Was ist da? Was belastet Sie? Worauf freuen Sie sich? Nehmen Sie wahr, ohne zu werten.

### Atem beobachten

Beobachten Sie Ihre Ein- und Ausatmung, ohne diese zu verändern, und zählen Sie Ihre Atemzüge von eins bis zehn. Danach fangen Sie wieder von vorn an zu zählen. Wenn Ihre Gedanken abschweifen und Sie nicht mehr zählen, beginnen Sie auch wieder bei eins. (5 Minuten)

### Fünf Dinge

Nehmen Sie bewusst Ihre Umgebung wahr und benennen Sie für sich je fünf Dinge, die Sie sehen, hören, riechen und fühlen können. Schließen Sie bei Bedarf die Augen, um Ihre Wahrnehmung zu schärfen. (5 Minuten)

### Positiver Tagesrückblick

Achten Sie einmal ganz bewusst auf schöne Dinge in Ihrem Alltag. Das können besondere Ereignisse sein (z. B. der seltene Besuch guter Freunde) oder ganz alltägliche Dinge, z. B. ein Sonnenuntergang oder ein angenehmer Geruch. Nehmen Sie sich jeden Tag ein paar Minuten Zeit für einen positiven Tagesrückblick und machen Sie sich Notizen.



## Yoga

Yoga ist eine Kombination aus Entspannungs-, Atem- und Körperübungen. Es dient der Gesunderhaltung und Harmonisierung des Körpers. Gleichzeitig hilft Yoga bei der Stressbewältigung. Darüber hinaus werden Beweglichkeit und Spannkraft des Körpers gesteigert und muskuläre Verspannungen gelöst.

### Katze gestreckt

**Ausgangsstellung** | Vierfüßlerstand. Die Handgelenke unter den Schultergelenken platzieren, die Kniegelenke unter den Hüftgelenken, Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule, Fußspann ablegen.



**Übungsausführung** | Mit der Einatmung das rechte Bein in Verlängerung des Körpers lang nach hinten heben. Das Hüftgelenk neutral halten, Fußspitze zeigt zum Boden. Den linken Arm lang nach vorn ausstrecken. Für fünf bis acht Atemzüge halten. Mit einer Ausatmung die Pose lösen. Seite wechseln.



## Vorbeuge im Stand

**Ausgangsstellung |** Aufrechter Stand, Füße aneinanderstellen und gleichmäßig belasten. Knie leicht beugen, Rücken lang, Schultern tief. Die Arme hängen entspannt neben dem Körper.



**Übungsausführung |** Einmal tief einatmen. Mit der Ausatmung den Oberkörper aus den Hüftgelenken heraus zu den Oberschenkeln nach vorn beugen und entspannt zum Boden hängen lassen. Für fünf bis acht Atemzüge halten. Pose lösen.

## Ausgleich

**Ausgangsstellung |** Auf den Rücken legen, Füße aufstellen. Die Füße vom Boden heben, Knie zeigen zur Decke. Die Hände auf die Kniescheiben legen.

**Übungsausführung |** Einmal einatmen. Mit der Ausatmung die Beine zum Brustkorb heranziehen. Mit der Einatmung die Beine wegschieben in die Ausgangsstellung. Acht- bis zehnmal wiederholen. Pose lösen.



### Tipp:

Immer mehr Kurse werden auch als Online-Training angeboten. Perfekt, um in eine Sportart reinzuschnuppern. Um die korrekte Übungsausführung zu gewährleisten, ist ein zusätzlicher Offline-Kurs aber ratsam.



## Entspannung durch Bewegung

Neben spezifischen Entspannungsübungen eignet sich auch Bewegung für Ihre Erholung. Egal ob drinnen oder draußen, ob ein gemütlicher Spaziergang oder ein intensives Workout. Hauptsache, es tut Ihnen gut!

### Die richtige Sportart finden

Finden Sie mit folgenden Aussagen heraus, welche Sportart für Sie die richtige ist, um abzuschalten und mit Spaß an der Bewegung den Alltagsstress hinter sich zu lassen. Was trifft auf Sie zu?

- Ich bin gerne in der Natur und lasse mich auch von schlechtem Wetter nicht davon abhalten, vor die Tür zu gehen.

Dann probieren Sie doch mal Sportarten wie Nordic Walking oder Radfahren aus. So können Sie die Natur genießen und tun ganz nebenbei etwas für Ihre Gesundheit und Entspannung.

- Ich bin gerne mit anderen Menschen zusammen und genieße den Austausch mit Gleichgesinnten.

Suchen Sie sich einen Teamsport wie Ballsportarten oder schließen Sie sich Gruppenkursen an. Die AOK bietet eine große Auswahl an Bewegungs- und Fitnessangeboten. Überwinden Sie den inneren Schweinehund gemeinsam: [aok-kurse.de](http://aok-kurse.de)

- Ich genieße es, an meine Grenzen zu gehen, und powere mich gerne aus.

Dann sind Sportarten wie Joggen, Spinning oder Crossfit genau das Richtige für Sie! Hier können Sie an Ihre Grenzen gehen und alles aus Ihrem Körper herausholen.

- Ich probiere gerne Neues aus, je ausgefallener, desto besser.

Dann lassen Sie sich doch auf ausgefallene Sportarten ein. Vielleicht sind Unterwasserhockey, Kangoo Jump, Lacrosse, Barré oder Pole Fitness genau das Richtige für Sie!

- Bewegung hat in meinem Leben bisher keine große Rolle gespielt.

Einen sanften Einstieg bieten beispielsweise Sportarten wie Pilates, Aquafitness, Walking oder Rückenfitness.

## Bewegungsübungen zur Mobilisation

Neben den Aktivitäten am Feierabend oder am Wochenende helfen auch kurze Bewegungspausen im Alltag. Die folgenden Mobilisierungsübungen beanspruchen Ihren Körper sanft und halten Ihren Rücken beweglich und geschmeidig.

### Beugung und Streckung

**Ausgangsstellung** | Mit leicht gebeugten Knien hüftbreit aufrecht stehen. Die Arme befinden sich neben dem Körper.



**Übungsausführung** | Die Arme in einer fließenden Bewegung über vorn nach oben über den Kopf führen, auf die Zehenspitzen stellen und möglichst groß machen. Anschließend die Arme nach unten führen und den Rücken Wirbel für Wirbel abrollen. Langsam wieder aufrollen. Diese Bewegungsabfolge mehrfach wiederholen.

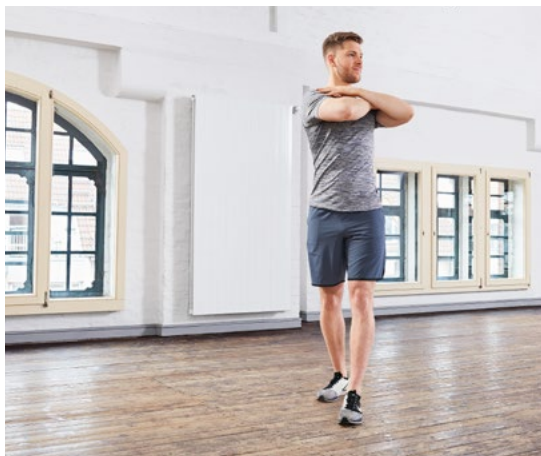


## Drehung

**Ausgangsstellung** | Die linke Handfläche auf die rechte Schulter und die rechte Handfläche auf die linke Schulter legen. Schrittstellung einnehmen, das linke Bein ist vorn.



**Übungsausführung** | Oberkörper so weit wie möglich nach links drehen, Position kurz halten. Dabei die Hüfte gerade halten. In die Ausgangsposition zurückkehren. Übung mehrmals wiederholen und anschließend die Seite wechseln.



## Seitneigung



**Ausgangsstellung** | Hüftbreit stehen, Arme über den Kopf strecken. Die Handflächen zeigen zueinander.

**Übungsausführung** | Den Oberkörper so weit wie möglich nach rechts neigen, wobei die Hüfte stabil bleibt. Die Position kurz halten und anschließend über die Ausgangsposition zur linken Seite neigen. Die Bewegung mehrmals wiederholen.



# Mikroentspannung im Alltag

Pausen helfen uns, im Alltag Erholung zu finden. Nutzen Sie auch kurze Zeitfenster – solche Mikropausen sind gerade für das Berufsleben ideal. Pausen zwischendurch geben neue Energie, um die anstehenden Aufgaben aufmerksamer und motivierter anzugehen.



## Atemübung

Atmen Sie tief ein, führen Sie Ihre seitlich ausgestreckten Arme in einem Kreis nach oben. Über dem Kopf berühren sich Ihre Hände. Bleiben Sie 2–3 Sekunden in dieser Position und halten Sie für ein paar Sekunden den Atem an. Atmen Sie dann gleichmäßig und kräftig durch den Mund aus. Führen Sie dabei Ihre ausgestreckten Arme langsam seitlich in einem Kreis nach unten, bis sie sich vor Ihrem Körper überkreuzen. Federn Sie leicht in den Knien und atmen Sie wieder tief ein. Wiederholen Sie die Übung mindestens dreimal.

## Musik

In stressigen Situationen gelingt es, mit musikalischer Unterstützung herunterzukommen. Langsame Musik senkt Puls und Blutdruck, reduziert die Nervosität und führt zur Entspannung. Sie lenkt die Aufmerksamkeit vom stressreichen Ereignis hin zu einem schöneren Erlebnis. Dabei hat sich Instrumentalmusik als besonders entspannend erwiesen. Schnellere Musik dagegen regt an und kann Ihren aktiven Start in den Tag begleiten. Finden Sie Ihre Musikauswahl.

### Tipp:

Führen Sie die Übungen in einer Haltung aus, die eher unüblich für Sie ist. Sie stehen z. B. viel? Dann setzen Sie sich für die Übungen hin.

### Mein Start in den Tag:

---

---

### Meine Entspannung:

---

---

### Meine Energiequelle:

---

---

## Feierabendritual

Gerade in Zeiten, in denen immer mehr Menschen von zu Hause aus arbeiten, ist es wichtig, einen Abschluss zu finden. Dabei ist es fast egal, ob es sich um Ihren Job handelt oder um Hausarbeit: Eine Tätigkeit abzuschließen hilft uns, Erholung zu finden. Abschalten ist die Devise!

*„Tu deinem Leib etwas  
Gutes, damit deine  
Seele Lust hat,  
darin zu wohnen.“*

Teresa von Avila

Finden Sie Ihr persönliches Ritual, um nach Beenden der Arbeit geistig Abstand zu nehmen. Hier einige Beispiele:

- Eine To-do-Liste für den nächsten Tag schreiben
- Die Arbeitsutensilien wegsortieren und den Arbeitsplatz aufräumen
- Eine abschließende Atem- oder Bewegungsübung praktizieren
- Von den Kollegen verabschieden
- Ein Getränk zu sich nehmen
- Die Tür bewusst schließen

### Mein Feierabendritual:

---

---

---

---

## Weitere Angebote Ihrer AOK

Ihre AOK hält weitere Angebote rund um Ihre Gesundheit für Sie bereit, z. B. Gesundheitskurse oder das Online-Programm Stress im Griff.

Ausführliche Informationen finden Sie unter:  
[aok.de](https://aok.de) oder bei Ihrer AOK vor Ort

## Impressum

### Art.-Nr.

9362001

### Stand

September 2021

### Herausgeber

AOK. Die Gesundheitskasse.

### Konzeption, Redaktion und Gestaltung

AOK-Verlag GmbH  
Lilienthalstraße 1-3  
53424 Remagen  
[aok-verlag.de](https://aok-verlag.de)

### Fotos

AOK, AOK-Verlag GmbH,  
Getty Images

Alle Rechte vorbehalten.  
Nachdruck sowie Verbrei-  
tung jeglicher Art, auch  
auszugsweise, nur nach  
vorheriger schriftlicher  
Genehmigung.

Mehr Gesundheitsthemen finden Sie unter [aok.de/magazin](https://www.aok.de/magazin).