



Trotz Smartphone und Co. entspannt in den Feierabend: ein Video des BR

t1p.de/2vhy



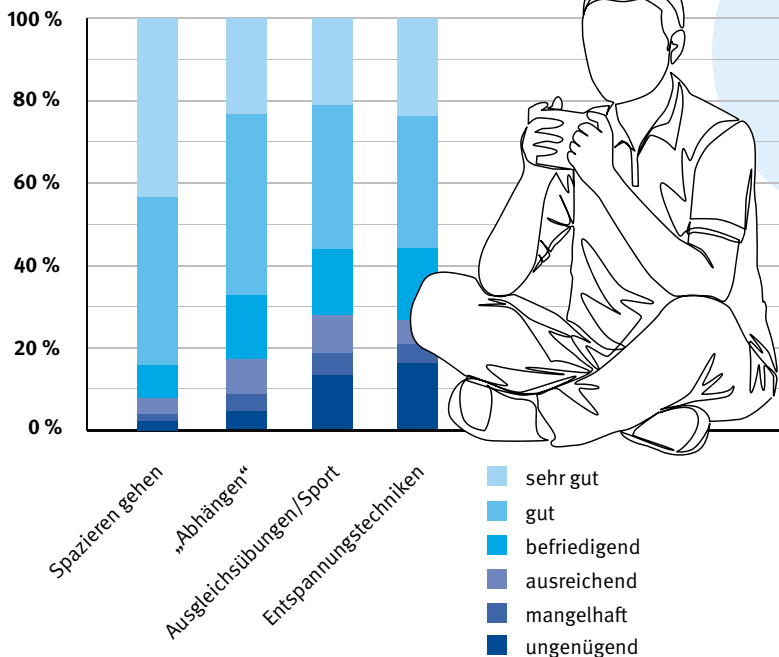
Die Kunst des Ausruhens ist ein Teil der Kunst des Arbeitens.“

(John Steinbeck)



Bilder: Getty Images/RomoloTavani; shutterstock/Viktorija Reuta, Boyko.Pictures, Simple Line

Was hilft beim Entspannen und Erholen im Büro?



Quelle: lia.transfer3

5 Entspannungstipps für den Büroalltag

Wenn es im Büro mal wieder stressig zugeht, dann helfen diese Tipps zu ein bisschen Entspannung für zwischendurch:

Mal in die Ferne blicken: Wer viel auf den Bildschirm schaut, sollte den Augen etwas Gutes tun und einfach mal aus dem Fenster sehen.

... und die Gedanken schweifen lassen: Kurz die Arbeit sein zu lassen und an etwas anderes (oder nichts, wer's kann) zu denken, wirkt oft sofort entspannend.

Strecken, Dehnen: Die Muskeln verkürzen sich beim Sitzen. Diese gelegentlich durchzustrecken und einmal täglich zu dehnen, hat neben der Entspannung auch positive Effekte auf das körperliche Wohlbefinden.

Raus an die frische Luft: Ein Spaziergang in der Mittagspause hilft dabei, den Kopf „frei zu kriegen“ und die Bewegung tut dem Körper gut.

Der Powernap: Wenn Ihr Betrieb es ermöglicht, versuchen Sie im Ruheraum für 15 bis 20 Minuten die Augen zuzumachen. Achtung, erfordert etwas Übung!

Wenn Sie sich anhaltend gestresst fühlen, vielleicht auch Ihr Schlaf und generell Ihr Wohlbefinden eingeschränkt sind, wenden Sie sich bitte an Ihre Ärztin oder Ihren Arzt.

Mehr zur Entspannung im Büroalltag gibt es hier:

lia.nrw.de > Service > Publikationen > „richtig erholen“