

Gabriele Roszbach

Das Schreibtisch-Workout

Mit leichten Yogaübungen fit und entspannt
durch den Berufsalltag

© des Titels »Das Schreibtisch-Workout« von Gabriele Roszbach (978-3-86881-766-9)
2019 by Redline Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München

REDLINE | VERLAG

Einleitung

Was um alles in der Welt ist denn ein »Schreibtisch-Workout«? Sollen wir im Kreis durch das Großraumbüro joggen, einen Kopfstand auf dem Büroschreibtisch machen und anschließend »OM!« singen? Ein Nagelbrett auf den Bürostuhl legen?

Wenn Sie möchten, gern.

Aber im Ernst: natürlich nicht, hier geht's weder um Akrobatik noch um Askese, im Gegenteil.

Regeneration und Tiefenentspannung im Job sind zuallererst genussvoll! Und – ganz wichtig! – so dezent und unauffällig, dass Sie sämtliche Übungen auf Ihrem Bürostuhl praktizieren können, sogar mit Kollegen um sich herum und im Großraumbüro.

Außerdem fällt die Praxis kurz und knapp aus: Ihre meditative Wellensession dauert nur 1 bis 10 Minuten (es sei denn, Sie versinken so tief in Ihr inneres Wohlbefinden, dass Sie nicht aufhören möchten).

Was bringt Ihnen das?

Das Schreibtisch-Workout coacht Sie nicht nur körperlich, sondern auch psychisch und mental:

Erstens ist nach der Anwendung eine wohlige innere Ruhe und ein angenehmes Zufriedenheitsgefühl garantiert.

Zweitens lockern sich Ihre verspannten Hals-, Nacken- und Rückenmuskeln.



Drittens tauchen Sie mit frischer Energie und mit besserer Laune wieder auf. Sie sind wieder ganz bei sich selbst.

Viertens haben Sie einen klaren Kopf und können sich besser konzentrieren. Nach ein bisschen Training wird beispielsweise manch einer verwundert feststellen, dass der Lärmpegel in der S-Bahn oder im Großraumbüro überhaupt nicht so hoch ist, wie man immer meinte. Statt genervt zu sein, ruht man friedlich in sich selbst.

Fünftens: Neben der Steigerung Ihres Selbstwertgefühls und Ihres Selbstbewusstseins entwickelt sich Resilienz. Das heißt, Sie fühlen sich nicht nur zunehmend wohl in Ihrer Haut, sondern werden allmählich zum »Fels in der Brandung«, mit einem inneren Frieden, der Ihre Gesundheit und Fitness auf allen Ebenen fördert, unter anderem durch ruhigen, erholsamen Tiefschlaf.

Last, not least kommt ein psychologisches Coaching hinzu, mit Informationen, die Sie insgesamt leistungsfähiger machen. Zum Beispiel wird Sie das simple Rezept des Harvard-Professors Archor überraschen, das er aus seinen jahrzehntelangen internationalen Studien zum Thema Erfolg entwickelt hat.

Unsere Herangehensweise ist ganzheitlich. Das Grundprinzip lautet: Wir brauchen *konkrete* Methoden, die effizient wirken, dabei simpel und kurz sind und die sofort guttun. Die Spaß machen!

Also eine Eier legende Wollmilchsau? Ganz genau!

Aber vielleicht sind Sie bereits beim Blick ins Inhaltsverzeichnis erschrocken: »Was, all diese Übungen soll ich machen?« Keinesfalls! Dieses Buch ist eine Art prall gefüllter »Werkzeugkasten« für Sie, und Sie können mal das eine Werkzeug nutzen, mal ein anderes. Sie dürfen also nach Herzenslust stöbern und auswählen, was Sie gerade gut brauchen können. Haben Sie oft Kopfschmerzen oder Kopfdruck? Dann sind unter anderem die Akupressurpunkte eine unauffällige Möglichkeit, die Stress-Verspannung im Kopf zu lösen und wieder klar und fokussiert zu sein.



Sind Sie ab mittags schlapp und nicht mehr sonderlich konzentrationsfähig? Dann liefert Ihnen das Kapitel »Energieschub – besser als Kaffee!« frische Energie und Konzentration.

Quälen Sie sich mit Rücken- oder Nackenschmerzen? Dann integrieren Sie die unauffälligen Wohlfühldehnungen aus dem Kapitel »Yoga-Workout am Schreibtisch« in Ihren Arbeitsalltag.

Sie finden zum Relaxen auch geführte Entspannungsmeditationen als Download zum Anhören, außerdem Hinweise, wie Sie Ihren Schlaf verbessern können, wie Sie Ihr Durchsetzungsvermögen und Selbstbewusstsein steigern und vieles mehr, bis hin zum Umgang mit Mobbing. Kurzum alles, was Sie in Ihrem Büroalltag brauchen können, um fitter, fröhlicher und erfolgreicher zu sein.

Auf jeden Fall sollen und dürfen Sie herumstöbern, blättern und sich einzelne Übungen aus den Kapiteln herauspicken. Sie müssen das Buch auch nicht unbedingt chronologisch lesen, sondern können die Tipps querbeet ausprobieren und genießen.¹

Gelassenheit am Arbeitsplatz

Gelassenheit ist eine Eigenschaft, durch die Zufriedenheit, Erfolg und Lebensfreude gedeihen. Wer sich im Gegensatz dazu allzu leicht aufregt oder ärgert, sabotiert seine gute Laune – und seine Beliebtheit obendrein. So weit nichts Neues.

Aber was, wenn die Kollegin, der man immer einen Kaffee mitbringt, morgens an einem vorbeirauscht, ohne auch nur »Guten Morgen!« zu sagen? Und dann einer anderen Kollegin einen

¹ Liebe Leserinnen und Leser, bitte haben Sie Verständnis, dass fast immer die männliche Form gewählt ist (der Chef, der Mitarbeiter, der Mobber und so weiter), um den Textfluss nicht zu unterbrechen. Selbstverständlich ist das unisex gemeint und schließt uns weibliche Wesen immer mit ein. Sonst müssten Sie grässliche Sätze lesen wie: »Wenn der/die ChefIn Ihnen zu viel zumutet, sollten Sie ihm/ihr und Ihren KollegInnen sachlich mitteilen, dass sie/er ...« Geht gar nicht, oder?



Kaffee bringt? Ärgerlich. Nur eine Kleinigkeit, aber Sie ärgern sich trotzdem, grübeln, wieso sie sich so verhält. Haben Sie vielleicht etwas falsch gemacht? Am Ende beschließen Sie vielleicht, dass diese Kollegin eben eine Zicke ist. Und dass Sie ihr nie mehr einen Kaffee mitbringen werden. Eine konsequente Entscheidung, aber die gute Laune ist erst einmal dahin.

Jeder von uns ärgert sich über solche Kleinigkeiten, obwohl man lieber gelassen in sich selbst ruhen und dem Geschehen keine Bedeutung beimessen sollte. Man muss der Kollegin von nun an vielleicht nicht *immer* einen Kaffee mitbringen.

Scheinbar klar, aber leichter gesagt als getan. Tatsächlich gehört es zu den anspruchsvollsten Übungen, gegenüber solch kleinen »Fehlverhaltens« gleichmütig zu bleiben. Denn wir sind nun mal soziale Wesen, wir möchten gemocht werden und tun auch vieles dafür. Und wir mögen die meisten anderen ja schließlich auch. Bis vielleicht auf ... na ja, diese neue Kollegin hat aber auch wirklich nichts anderes im Kopf, als immer engere Outfits zu tragen und mit dem Chef zu flirten. Eingebildete Ziege. Der würde man bestimmt keinen Kaffee mitbringen.

Falls Sie nun in sich hineingrinsen, sind Sie auf der richtigen Fährte. Denn es ist gar nicht immer einfach, von allen gemocht zu werden, vor allem nicht, wenn man sich authentisch verhält.

Was tun ...?

Welche Kollegen und Kolleginnen sind denn am beliebtesten? Na klar, es sind diejenigen, die den anderen so leicht nichts verübeln und friedfertig in sich selbst ruhen – und niemandem auf den Schlips treten (und nicht permanent mit dem Chef beziehungsweise der Chefin flirten). Unkomplizierte Naturen also, die immer für eine kleine Alberei zu haben sind. Die andererseits aber durchaus klar ihre Meinung vertreten, wenn ihnen etwas ungerechtfertigt erscheint.



Der Umkehrschluss ist simpel. Wenn es uns gelingt, unkompliziert, authentisch und gelassen zu sein, friedfertig – ohne uns ausnutzen zu lassen – wenn wir gern lachen und andere zum Lachen bringen, erhalten wir sicherlich die meisten Angebote, einen Kaffee mitgebracht zu bekommen.

Die Übungen, um diese Haltung zu etablieren, wenn wir nicht von Natur aus damit gesegnet sind, basieren auf der geistigen UND emotionalen Entspannung. Sie können sie jeden Tag in einer kurzen Pause durchführen.

Genussvoll auftanken – im Büro!?

Erholung ... im Büro? Na klar, denn gerade da brauchen wir Reeneration! Genau dort möchten wir leistungsfähig sein. Effizient, konzentriert, gut gelaunt. Entspannt und gelassen in unserem Job. Beliebt und zufrieden.

Und was macht der Alltag mit uns?

Wir haben mal wieder zu wenig geschlafen, jetzt muss ein Kaffee her. Ein Kollege nervt ständig mit einem zusätzlichen Projekt, für das wir keine Zeit haben, der Lärm im Großraumbüro stresst, der Nacken verspannt sich schon wieder. Zwei Kollegen sind erkrankt, aber der Chef braucht die Unterlagen bis zum Nachmittag, also springen wir ein. Dabei wartet noch dringende Arbeit vom Vortag. Schon am Vormittag schlechte Laune. Der Magen zieht sich zusammen, Lustlosigkeit trübt die Konzentration, wird ergänzt von Unruhe, wie das alles zu schaffen sein soll, aber irgendwie müssen wir da jetzt durch.

Müssen wir?

Nein, nicht »irgendwie« und um jeden Preis. Nicht in einer derart gestressten und energielosen Verfassung. Denn so sind wir weder



leistungsfähig noch sonderlich erfolgreich. Das Immunsystem schwächelt, und wir werden anfälliger für Krankheiten.

Wussten Sie, dass vor allem junge und ambitionierte Frauen unter psychischen Problemen und Schlafstörungen leiden? Oft liegt der Grund darin, dass sie zu viel Arbeit übernehmen, sich zu viel aufhalsen lassen, sich nicht abschirmen und Stress nicht abblocken können.

Um typischen Büro-Alltagsstress zu entschärfen, genügt daher **nicht nur** physische Entspannung oder Akupressur oder Yoga-Dehnung.

Was guttut, ist unter anderem die Fähigkeit, ebenso liebenswürdig wie unbestreitbar »Nein« sagen zu können. Oder zu delegieren – eine Arbeit freundlich und souverän an jemand anderen weiterzugeben.

Psychische Pflege

Wahrscheinlich sind Sie der Meinung, dass Sie doch aber gut für sich sorgen, oder?

Schließlich fahren Sie ein cooles Auto, gönnen sich Ihre Lieblingssportart, kaufen sich schöne Klamotten und angenehme Düfte, verwöhnen sich mit leckerem Essen, chillen abends auf Ihrem gemütlichen Sofa, schauen Fernsehen und simsens Ihren Freunden, gekrönt von allerlei Entertainment und Genussmitteln. Ihren Körper duschen und pflegen Sie jeden Tag und kleiden ihn gut.

Dagegen ist keinesfalls etwas einzuwenden, im Gegenteil, Erholung und Pflege haben Sie sich unbedingt verdient. Aber wann haben Sie Ihre Psyche zuletzt geduscht? Schrubben Sie negative Gefühle gelegentlich mit einem Peeling ab? Cremen Sie Ihre



gereizte Seele mit einer duftenden Lotion ein, damit sie wieder weich und geschmeidig wird? Ziehen Sie der Psyche ein schickes, dickes Fell über, an dem Widrigkeiten abprallen? Mit welcher köstlichen Nahrung regenerieren Sie Ihre Seele?

Ach was, das ist doch nicht nötig, meinen Sie? Die Seele sollte schon irgendwie klarkommen, sich selbst entrümpeln und reinigen und pflegen. Ohne Nahrung, ohne Schutz, ohne Pflege, ohne Beachtung. Vollgerümpelt mit Ärger und negativen Gedanken. Nicht Ihr Ernst!?

Wenn in Ihrem Leben ansonsten alles bestens läuft, im Job und privat, wenn Ihre Freunde Ihnen guttun, wenn Hilfe und Unterstützung vorhanden sind und wenn Sie zudem super schlafen, dann ist alles in Ordnung. Dann ist Ihre Psyche wohlgenährt, kommt mit Stress klar und Sie sind bester Stimmung.

Diese Zeiten lieben wir, aber jeder von uns kennt auch die Ausfälle mindestens eines positiven äußerlichen Aspekts. Jeder erlebt immer wieder Situationen, in denen einem alles zu viel wird oder Dinge schiefgehen. Und was, wenn nicht alles reibungslos funktioniert? Wenn die Kollegin ein subtiles Mobbing anzettelt, ein Hexenschuss quält? Wenn der Vater erkrankt, der Chef zu viel fordert und der Partner fremdgeht? Wir können nicht alle äußeren Umstände bestimmen, die Laune sinkt, wir sind unzufrieden, frustriert und schlecht gelaunt, wir hadern verbiestert mit dieser belastenden Situation.

So gerät die fragile emotionale Balance ins Wanken. Womöglich ärgern wir uns auch noch genau darüber. Aber genauso gut könnten wir obendrein eine Tasse Gift trinken. Und zu allem Überfluss wacht man mitten in der Nacht auf, beginnt zu grübeln und das Problem hin und her zu wälzen. Dabei taugt Schlafmangel selten zur Problemlösung, das wissen wir natürlich und wollen schnell wieder einschlafen, aber das geht erst recht nicht. Halbstündlich



blicken wir entnervt auf den Wecker, um gegen fünf Uhr morgens endlich in Tiefschlaf zu versinken. Kurz darauf reißt uns der Wecker gnadenlos in den Tag. Müde und unwillig. Wann ist endlich Samstag? Wir quälen uns erschöpft aus dem Bett und wünschen, der Tag sei schon vorüber.

Die Psyche liefert ausgerechnet dann nicht genügend erholsamen Schlaf, wenn wir es am dringendsten brauchen, sie liefert daraufhin erst recht nicht die nötige Belastbarkeit, die erforderliche Leistungsfähigkeit und die erwünschte Lebensfreude schon gar nicht. Verbissen arbeiten wir an den äußeren Umständen, laufen aber Gefahr, in einen Teufelskreis der Erschöpfung und Unzufriedenheit zu geraten.

Manchmal vermögen wir die äußerlichen Probleme tatsächlich schnell zu lösen und die Umstände zu verbessern – noch mal Glück gehabt! Aber wenn nicht? Früher oder später hängt jeder von uns in dem einen oder anderen Desaster fest. Und dann gibt es nur noch eine einzige Chance – nach innen zu gehen. Sich von innen heraus zu regenerieren und zu harmonisieren, egal, wie mies es gerade läuft. Den Seelenfrieden TROTZ widriger Umstände wiederherzustellen, sich guten Schlaf zu ermöglichen und die Seele aufzutanken.

Der Seele ein megadickes Fell anzuziehen, wird plötzlich wichtiger als jedes Klamottenshopping. Die Psyche zu reinigen und »einzucremen«, wird mindestens so wichtig wie die Körperpflege.

Die gute Nachricht ist, dass es genau dafür simple, kompakte und wirkungsvolle Methoden gibt, die überall funktionieren – am Arbeitsplatz, im Großraumbüro, auf der Fahrt im Zug oder im Auto an jeder roten Ampel.

Es gibt eine Reihe praktischer Übungen, die Sie alle (bis auf das Power Posing) einfach auf Ihrem Bürostuhl und überall sonst durchführen können – und zwar kurz, knapp und wirkungsvoll.



»Jede Jeck is anders«, sagt der Kölner

... und genauso lautet die Devise dieses Buches. Das nur als Vorwarnung, damit Sie nicht über die *Vielzahl* der Übungen und Strategien erschrecken. Nein, Sie müssen nicht alle durchführen!

Tatsächlich ist es effizienter, nicht zu viele Kapitel auf einmal zu lesen, denn Sie finden so viele verschiedene und wirkungsvolle Übungen, dass Ihnen sonst der Kopf schwirrt und Sie sich nicht entscheiden können!

Stöbern Sie besser im Inhaltsverzeichnis, lesen Sie den Text gezielt und portionsweise, picken Sie sich ab und zu etwas heraus, das Sie anspricht. Probieren Sie aus. Fühlen Sie in sich hinein. Tut Ihnen das gut? Wenn ja, machen Sie die Übungen eine Zeit lang täglich, wenn Sie möchten, auch mehrmals, zumal alle Übungen sehr kurz sind.

Legen Sie das Buch dann wieder eine Weile zur Seite. Reizüberflutung nützt Ihnen nichts, aber wenn Sie einzelne Kapitel nach und nach lesen, werden Sie Ihr individuelles Coaching finden, mit genau den Übungen, mit denen SIE etwas anfangen können. Ansonsten laufen Sie Gefahr, sich überfordert zu fühlen.

Vergleichen Sie die Fülle mit einem Besuch im Designerladen, mit einem unbegrenzten Shoppinggutschein. Sie dürfen stöbern, aussuchen, anprobieren und ausprobieren, sollten aber nur das mitnehmen, was Ihnen gefällt und genau passt.

Das Repertoire ist allein deshalb schon sehr reichhaltig, weil der eine seine Stimmung anheben möchte, der Nächste braucht dringend einen Energieschub und der Dritte stöhnt wegen Kopfschmerzen durch den verspannten Nacken. Und manch einer möchte einfach nur den Kopf wieder frei bekommen oder generell ruhiger und gelassener sein.



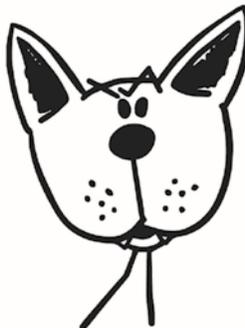
All das liefern die kurzen Workouts – Konzentration und gute Laune, Gelassenheit und Energie, tiefen Schlaf, Resilienz und ein gutes Selbstwertgefühl. Eins zeichnet alle Werkzeuge aus: Sie sind kurz, trotzdem effizient und überall und jederzeit anwendbar.

Unsere Schatzkiste namens Unterbewusstsein ist nämlich ausgesprochen zugänglich für diese wirksamen »Tools«, so nennen Therapeuten die heilsamen Werkzeuge für das seelische und körperliche Wohlbefinden. Das Potenzial unseres Unterbewusstseins ist aber leider meistens ungenutzt, weil wir gar nicht wissen, was da schlummert. In dieser Schatzkiste dürfen Sie hier nach Herzenslust kramen und sich Ihren individuellen Werkzeugkasten zusammenstellen.

Und was ist mit dem inneren Schweinehund?

Und schon ist er auf den Plan gerufen ... »Ich hab keine Zeit für Übungen«, meldet sich eine vertraute innere Stimme. Manchmal sagt die Stimme auch: »Ja, ja, später, ich muss erst noch die E-Mail beantworten.« Oder sie verscheucht die womöglich aufwendigen Prozeduren sofort: »Ach nööh ... keine Lust! Vielleicht ein anderes Mal.« Und so weiter.

Wem gehört diese Stimme? Klar, unserem alten Freund – dem inneren Schweinehund.





Und dieser ebenso kritische wie bequeme Bursche darf ruhig mitlesen, diese Message ist auch für ihn bestimmt, schon allein deswegen, weil wir seine Kooperation brauchen. Ohne ihn läuft's bekanntlich nicht, er wacht nun mal achtsam darüber, dass wir uns nicht mehr Pflichten aufhalsen als unbedingt nötig. Guter Job, eigentlich. Aber wir werden ihn überzeugen, indem wir relaxtes Wohlbefinden liefern, das liebt er schließlich über alles. Das oberste Prinzip unserer Business-Wellnesstrategien lautet daher: Es tut gut und macht Spaß!

Und was genau findet sich in der prall gefüllten Schatzkiste der Wellness-Tools?

Kategorie eins: wohlige, behagliche Entspannung des Körpers – überall und jederzeit. Klassische Entspannungstechniken wie autogenes Training oder Entspannung nach Jacobson ermöglichen in der Kurzversion sogar Tiefenentspannung auf dem Bürostuhl. Tschüss, stressiges Cortisol und Adrenalin! Leistung bringen wir locker, und zwar ohne Stress, dafür mit Gelassenheit und Konzentration!

Kategorie zwei: vitale Energie aufladen. Das geht total schnell. Einfache Atemtechniken aus dem Yoga sind großartige Möglichkeiten zur sofortigen Energetisierung der Hirnzellen und des Blutkreislaufs, also des ganzen Körpers. Die Magie des Sauerstoffs!

Kategorie drei: wohlige Entspannung der Seele, Gelassenheit und innerer Frieden. Mit kurzen meditativen Übungen harmonisieren wir die Emotionen und machen uns robust und stabil, »resilient« gegen Stress und Widrigkeiten.

Kategorie vier: »Ich finde mich gut!«-Wellness. Die Werkzeuge dazu stammen aus der Psychotherapie des NLP und aus dem ACT – einer mindestens genauso effizienten



Psychotherapie. Die Psyche wird aufgebaut mit wohlthuender Selbstliebe und klarem Selbstbewusstsein. Auch Selbstachtung und SelbstBEachtung gehören in diesen Bereich.

Kategorie fünf: unsere Neurotransmitter. Wir können wohlthuende Botenstoffe im Überfluss in Umlauf bringen! Psyche und Gehirn sind undefinierbar miteinander verwoben, und die Wellnessdrogen, die das Gehirn herstellen kann, sind für unser Befinden unübertrefflich. Den Gehalt an Dopamin, Serotonin, Endorphinen und Oxytocin können wir bewusst stimulieren, aber leider auch unbewusst sabotieren. Sind wir nämlich von Stresshormonen wie Cortisol und Adrenalin überflutet, dann können die Wellnessbotenstoffe nicht fließen. Außerdem wird dadurch das Melatonin, unser Schlafhormon, blockiert, sodass wir uns trotz aller Gestresstheit und Erschöpfung nicht einmal durch wohlthuenden Schlaf erholen können.

Können Sie sich vorstellen, dass Sie durch Ihre Gedanken die absolute Macht über dieses geheime Labor in Ihrem Gehirn besitzen? Übrigens besteht unser »innerer Schweinehund« auf neurowissenschaftlicher Ebene aus purem Dopamin. Wird Dopamin freigesetzt, sagt eine Stimme in unserem Kopf: »Super! Noch mal machen!« Ohne Dopamin – keine Motivation: »Keine Lust!« Dopamin ist also einer unserer Schlüssel, eine unserer Wellnessdrogen, vom Gehirn in Umlauf gebracht. Mit seinem Komplizen, dem Serotonin, fühlen wir uns absolut wunderbar. Entspannt, zufrieden, motiviert und heiter. Bringen wir es also großzügig in Umlauf, unser Glückspendendes Serotonin und unseren Power-Stoff Dopamin!

Kategorie sechs: Selbstcoaching: Wer mag, intensiviert seine entspannenden oder vitalisierenden Wellnesspausen mit einer wohlthuenden Atem-Affirmation oder einer kurzen meditativen Visualisierung.



Kategorie sieben: All diese Strategien werden gekrönt von Ihrer Zentrierung. Es handelt sich dabei um Ihre Präsenz, um Ihre Ich-Kraft, Ihr Selbstgewahr-Sein, Ihre Selbst-Bewusstheit. Und das ist Ihr vielleicht machtvollster Schlüssel – zu Erfolg, Effizienz, Lebensfreude, Belastbarkeit. Endlich ganz bei sich selbst sein! Sie genießen sich selbst und werden darüber ausgesprochen charismatisch. Und innerlich so harmonisch, dass Ihr Sozialverhalten automatisch noch freundlicher ausfallen wird.

Zu jeder Kategorie gibt es mehrere Übungen. Experimentieren Sie ein bisschen. Sie werden Ihren Mix schnell finden!

Übrigens, wie geht es Ihnen eigentlich in diesem Moment? Wie fühlen Sie sich gerade? Auf einer Wohlfühlskala von 0 (= ganz miserabel) bis 10 (= superglücklich, bestens), wo würden Sie sich einstufen?

Wo würden Sie Ihren Wohlfühlfaktor in den vergangenen sechs Monaten ansetzen?

Wenn Sie generell bei 8 oder darüber liegen, verschenken Sie dieses Buch. An einen Menschen, dem es nicht gut geht. Sie sind ein Glückspilz mit großem Lebenstalent und brauchen es nicht.

Bei allen Werten zwischen 0 und 8 können die Übungen Sie unterstützen, Sie coachen und bereichern.

22 Audio-Dateien sind für Sie verfügbar

Zu den vielen Praxisübungen gibt es noch einen besonderen Leckerbissen. Besonders bequem und angenehm sind die geführten Entspannungsübungen, bei denen Sie einfach nur lauschen und sich mitnehmen lassen.



Die meisten der meditativen Workouts aus diesem Text wurden für Sie vertont.

Sie finden davon ganze 22 verschiedene Audio-Downloads (!) auf meiner Website **www.gabriele-rossbach.de** und der Website von mir und meiner Co-Sprecherin: **www.schreibtisch-workout.de**.

Auch der Redline-Verlag bietet Ihnen die Audio-Dateien zu diesem Buch *Schreibtisch-Workout* an: Verlagswebsite: **m-vg.de/link/SchreibtischWorkout**

Das ist sozusagen mein Gratisbonbon für Sie, in Eigeninitiative zusammen mit einer Kollegin erstellt, damit Sie die komfortabelste Option der Entspannung, der Regeneration und des Coachings für sich vorfinden – nämlich in Form von Audio-Dateien zum Anhören, und wenn das für Sie möglich ist, auch durchaus im Büro. Da diese Audio-Dateien privat erstellt wurden, bitten wir Sie um Verständnis, dass diese keine professionelle Tonstudioqualität besitzen.

Für diese private Vertonung habe ich mit einer lieben Yogakollegin kooperiert, die die Hälfte der meditativen Visualisierungen, Entspannungen und Coachings ausgesprochen hat. Es handelt sich um Alexandra Jungblut, Leiterin des Aachener Yoga-Vidya-Zentrums und Geschäftsführerin des preventionpartners Instituts für Prävention und betriebliches Gesundheitsmanagement. Sie ist unter anderem sehr geschätzt wegen ihrer angenehmen Stimme.

Ansonsten wurde die meditative Wellnesspraxis von mir selbst ausgesprochen, so haben Sie die meisten Versionen auch als Audio-Datei zur Verfügung.

WICHTIG! Bitte beachten Sie, dass diese Coachings und Meditationen mit besonderer Entspannungsmodulation ausgesprochen wurden, damit Sie möglichst schnell in den meditativen



Zustand finden. Das stellt stimmlich für Sie zunächst einen Kontrast zur normalen Sprechweise im Alltag dar, hat aber die Funktion, Sie rasch und intensiv in die Tiefenentspannung und Regeneration zu führen. Das mag für Sie zunächst etwas ungewohnt klingen, ist aber besonders stimulierend und effizient. Durch die Entspannungsmodulation wird eine Wirkung erzielt, die Sie sonst nur in einer Dreiviertelstunde geführter Meditation erreichen. Dazu wurde ein besonders tiefenentspannender Hintergrundklang komponiert und erstellt von Kristian Rossbach.

Probieren Sie es einfach einmal aus, lassen Sie sich darauf ein – und genießen Sie, von Alexandra Jungblut und mir in die tiefenentspannte Regeneration entführt zu werden!

Und los geht's ... aber erst mal theoretisch, mit dem Thema Stress und Stressmanagement.



Psychologische Wellnessstrategien und Stressmanagement

Ab wann ist Stress eigentlich aktivierend und motivierend, und ab wann ist er ungesund? Von destruktivem Stress ist dann auszugehen, wenn man sich ständig gereizt und überfordert fühlt, wobei die Belastbarkeit individuell sehr verschieden ist.

Spätestens, wenn Sie den vagen Verdacht hegen, in einen Burn-out zu steuern, sollten Sie dringend etwas für sich tun. Dabei ist »Burn-out« keine medizinisch definierte Diagnose, Ärzte sprechen in diesem Zusammenhang von nervöser Unruhe, Erschöpfungszuständen, Schlafstörungen oder Depressionen.

Die Auslöser können vielfältig und subjektiv sein, entscheidend ist das Gefühl einer gewissen Ohnmacht gegenüber den Auslösern. Oft gesteht man sich die mentale und physische Überforderung erst dann ein, wenn quälende Symptome auftauchen und die Leistungsfähigkeit so stark eingeschränkt ist, dass eine Krankschreibung erforderlich wird.

An erster Stelle der Ursachen steht interessanterweise die *emotionale* Überforderung. Zu viel Leistungsdruck, permanente Erreichbarkeit, Überstunden, womöglich Mobbing wirken zermürend und auslaugend. Besonders gefährdet sind ausgerechnet junge Mitarbeiter, die ehrgeizig und leistungsfähig sind. Der Krankheitsverlauf bis hin zum Totalausfall erfolgt dabei immer schleichend und zeigt sich anfangs vor allem im privaten Umfeld durch allerlei Kompensationsversuche. Dazu gehört typischerweise der Griff