



PAUSE

55 kurze Entspannungsübungen
für mehr Gelassenheit

riva

PAUSE

Pausen sind wichtig, um immer wieder zurück zu innerer Ruhe und Gelassenheit zu finden. Wenn du fühlst, dass es Zeit für eine Pause ist, suchst du dir einfach eine Karte aus, die dich anspricht. Oder du lässt den Zufall entscheiden und ziehst aus dem verdeckten Stapel. Einige Karten enthalten konkrete Anleitungen, andere geben dir vielseitige Impulse, die du bei Bedarf auch beliebig erweitern oder abändern kannst. Sie helfen dir nicht nur dabei neue Energie zu schöpfen, sondern geben dir auch ein Gefühl dafür, welche Momente im Alltag sich spontan für kurze Pausen nutzen lassen – egal wo und egal wann.

Genieße den Moment!

© des Titels »Pause« (978-3-7423-1491-8)

2020 by Riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München

Nähere Informationen unter: <http://www.m-vg.de>

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie.

Detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.de> abrufbar.

Für Fragen und Anregungen

info@rivaverlag.de

© 2020 by riva Verlag, ein Imprint der Münchner Verlagsgruppe GmbH

Nymphenburger Straße 86

D-80636 München

Tel.: 089 651285-0

Fax: 089 652096

Alle Rechte vorbehalten.

Layout: Manuela Amode

Satz: Ortrud Müller, Die Buchmacher, Köln

Abbildungen: depositphotos.com/flas100, undrey, AlexVector,

SonneOn, xenia800, AndreYanush

Druck: Print Consult GmbH, München

Printed in the EU

ISBN Print 978-3-7423-1491-8

Weitere Informationen zum Verlag finden Sie unter

www.rivaverlag.de

© des Titels »Pause« (978-3-7423-1491-8)

Bezieht Sie auch unsere weiteren Verlage unter www.m-vg.de

Nähere Informationen unter: <http://www.m-vg.de>

Bewusste Anspannung

Diese Übung kannst du im Liegen oder im Sitzen durchführen. Schließe die Augen. Hebe erst das linke Bein für zehn Sekunden leicht an, dann das rechte Bein. Weiter geht es mit dem linken und zum Schluss mit dem rechten Arm. Wenn du liegst, kannst du außerdem den Kopf für zehn Sekunden leicht anheben. Im Anschluss lässt du alle Gliedmaßen locker und genießt das Gefühl

der Entspannung.

© des Titels »Pause« (978-3-7423-1491-8)

2020 by Riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München

Nähere Informationen unter: <http://www.m-vg.de>



PAUSE

© des Titels »Pause« (978-3-7423-1491-8)

2020 by Riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München

Nähere Informationen unter: <http://www.m-vg.de>

Kiefer entspannen

Konzentriere dich auf dein Gesicht. Lass den Unterkiefer locker, das geht am besten, wenn du den Mund ganz leicht öffnest. Wenn du möchtest, kannst du die Augen schließen. Achte darauf, dass dein Rücken gerade ist. Genieße diese entspannte Haltung so lange, wie es dir guttut bzw. so lange es die Zeit zulässt.

© des Titels »Pause« (978-3-7423-1491-8)

2020 by Riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München

Nähere Informationen unter: <http://www.m-vg.de>



PAUSE

© des Titels »Pause« (978-3-7423-1491-8)

2020 by Riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München

Nähere Informationen unter: <http://www.m-vg.de>

Hängen lassen

Stehe fest auf beiden Beinen, die Füße hüftbreit auseinander. Beuge deinen Oberkörper vornüber und lass Kopf und Arme locker Richtung Boden hängen. Richte dich nach fünf bis zehn Sekunden langsam auf und wiederhole diese Übung noch zweimal. Wenn du deine Atmung einbeziehen möchtest, atmest du beim Aufrichten tief ein und beim Hängenlassen langsam aus.

© des Titels »Pause« (978-3-7423-1491-8)

2020 by Riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München

Nähere Informationen unter: <http://www.m-vg.de>



PAUSE

© des Titels »Pause« (978-3-7423-1491-8)

2020 by Riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München

Nähere Informationen unter: <http://www.m-vg.de>

Strecken

Stehe fest auf beiden Beinen, die Füße hüftbreit auseinander. Strecke deine Arme parallel zum Kopf nach oben, so weit du kannst. Wenn du magst, kannst du dich dabei auch auf die Zehenspitzen stellen. Rolle deinen Oberkörper dann langsam nach unten und versuche, mit deinen Fingerspitzen deine Zehen zu berühren.

© des Titels »Pause« (978-3-7423-1491-8)

2020 by Riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München

Nähere Informationen unter: <http://www.m-vg.de>



PAUSE

© des Titels »Pause« (978-3-7423-1491-8)

2020 by Riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München

Nähere Informationen unter: <http://www.m-vg.de>

Kreisen

Stehe fest auf beiden Beinen, die Füße hüftbreit auseinander. Hebe nun erst das linke Bein leicht an und kreise zuerst den linken Fuß fünfmal im Uhrzeigersinn, danach den linken Unterschenkel. Anschließend wechselst du zum rechten Bein. Diese Übung tut vor allem dann gut, wenn du lange sitzen musst. Bei Verspannungen kannst du die gleiche Übung mit Händen und Armen durchführen.

© des Titels »Pause« (978-3-7423-1491-8)

2020 by Riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München

Nähere Informationen unter: <http://www.m-vg.de>



PAUSE

© des Titels »Pause« (978-3-7423-1491-8)

2020 by Riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München

Nähere Informationen unter: <http://www.m-vg.de>

Den Boden spüren

Leg dich einfach auf den Boden, ohne Matte, Decken oder Kissen. Schließe die Augen und spüre, wie deine Arme und Beine von der Schwerkraft angezogen werden. Sei ganz entspannt und genieße diesen Zustand der Ruhe und Bodenhaftung. Auch die Wiese im Park oder im Garten eignet sich bestens für diese Entspannungsübung.

© des Titels »Pause« (978-3-7423-1491-8)

2020 by Riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München

Nähere Informationen unter: <http://www.m-vg.de>



PAUSE

© des Titels »Pause« (978-3-7423-1491-8)

2020 by Riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München

Nähere Informationen unter: <http://www.m-vg.de>

Tief durchatmen

Lehne dich in einem Stuhl zurück oder leg dich mit angewinkelten Beinen auf den Boden. Atme durch die Nase tief ein und anschließend so langsam wie möglich durch den Mund wieder aus. Spüre dabei, wie sich dein Brustkorb beim Einatmen mit Luft füllt und wie er sich beim Ausatmen senkt. Wiederhole diese Übung am besten noch zweimal. Gerade in Stresssituationen hilft sie, innere Ruhe zu gewinnen.

© des Titels »Pause« (978-3-7423-1491-8)

2020 by Riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München

Nähere Informationen unter: <http://www.m-vg.de>



PAUSE

© des Titels »Pause« (978-3-7423-1491-8)

2020 by Riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München

Nähere Informationen unter: <http://www.m-vg.de>

Bewusst atmen

Fünf Minuten sind nicht lang. Nutzt du sie jedoch, um bewusst nichts zu tun, scheinen sie ewig zu sein. Konzentriere dich in dieser Zeit nur auf deine Atmung. Spüre, wie sich dein Brustkorb hebt und senkt. Versuche dabei, deine Gedanken kommen und gehen zu lassen und an keinem einzelnen festzuhalten. Wenn du möchtest, schließe dabei die Augen.

© des Titels »Pause« (978-3-7423-1491-8)

2020 by Riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München

Nähere Informationen unter: <http://www.m-vg.de>



PAUSE

© des Titels »Pause« (978-3-7423-1491-8)

2020 by Riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München

Nähere Informationen unter: <http://www.m-vg.de>

In den Bauch atmen

Hier geht es um das tiefe Atmen. Gerade in Stresssituationen atmen wir oft nur flach in die Brust hinein. Lege daher deine Hände auf den Bauch und atme langsam tief ein. Du spürst, dass sich nicht nur der Brustkorb, sondern auch der Bauch mit Luft füllt und beim Ausatmen wieder senkt. Diese Übung funktioniert im Liegen, aber auch im Sitzen.

© des Titels »Pause« (978-3-7423-1491-8)

2020 by Riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München

Nähere Informationen unter: <http://www.m-vg.de>



PAUSE

© des Titels »Pause« (978-3-7423-1491-8)

2020 by Riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München

Nähere Informationen unter: <http://www.m-vg.de>

Hand aufs Herz

Das ist eine gute Übung, um dich selbst zu spüren und zur Ruhe zu kommen. Lege deine rechte oder deine linke Hand auf den Brustkorb in Höhe deines Herzens. Das funktioniert im Stehen, Sitzen oder Liegen. Achte jedoch auf einen geraden Rücken. Atme nun fünf bis zehn Minuten lang langsam tief ein und aus und spüre dabei dem Schlag deines Herzens nach.

© des Titels »Pause« (978-3-7423-1491-8)

2020 by Riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München

Nähere Informationen unter: <http://www.m-vg.de>



PAUSE

© des Titels »Pause« (978-3-7423-1491-8)

2020 by Riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München

Nähere Informationen unter: <http://www.m-vg.de>

Ein schöner Ort

Schließe die Augen und atme einmal tief durch. Stell dir vor, dass du dich an einem außergewöhnlich schönen Ort befindest. Male dir aus, wie es dort aussieht, wie ist die Temperatur, wonach riecht es, was hörst du? Ist es vielleicht eine grüne Wiese? Ein warmer Strand? Oder ein nach Moos und Tannen duftender Wald? Dieser Ort ist deine ganz persönliche

Insel der Ruhe

© des Titels »Pause« (978-3-7423-1491-8)

2020 by Riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München

Nähere Informationen unter: <http://www.m-vg.de>



PAUSE

© des Titels »Pause« (978-3-7423-1491-8)

2020 by Riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München

Nähere Informationen unter: <http://www.m-vg.de>

Reise durch den Körper

Schließe die Augen und konzentriere dich nacheinander auf deine einzelnen Körperteile. Beginne bei den Füßen und mache weiter mit den Beinen, dem Bauch, dem Rücken, den Schultern, den Armen und schließlich dem Kopf – Wie fühlen sie sich an? Angespannt? Warm oder kalt? Schwer oder leicht? Auf diese Weise kannst du deinen Körper nach und nach bewusst wahrnehmen

und entspannen. (978-3-7423-1491-8)

© 2020 by Riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München

Nähere Informationen unter: <http://www.m-vg.de>



PAUSE

© des Titels »Pause« (978-3-7423-1491-8)

2020 by Riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München

Nähere Informationen unter: <http://www.m-vg.de>

Musik

Stelle dir eine Playlist mit fünf bis zehn Songs zusammen, die du gern hörst. Die Richtung ist völlig egal, es muss keine entspannende Musik sein, die Hauptsache ist, dass sie dir gefällt. Denn auch aus belebender Musik, die zum Tanzen anregt, kannst du neue Energie schöpfen. Diese Playlist kannst du je nach Stimmung laut zu Hause abspielen oder mit Kopfhörern im Büro oder in der

Bahnhöfen »Pause« (978-3-7423-1491-8)

2020 by Riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München

Nähere Informationen unter: <http://www.m-vg.de>



PAUSE

© des Titels »Pause« (978-3-7423-1491-8)

2020 by Riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München

Nähere Informationen unter: <http://www.m-vg.de>

Zählen

Es klingt banal, ist aber gerade in Stresssituationen eine gute Ablenkung, um schnell zur Ruhe zu kommen. Suche dir etwas in deiner Umgebung, das du zählen kannst. Zu Hause sind es vielleicht die Bücher im Regal oder die Fliesen auf dem Boden. Vom Bürofenster aus können es vorbeifahrende Autos oder Fenster an anderen Gebäuden sein – wichtig ist nur, dass du es schnell erfassen und mit dieser beruhigenden

Übung beginnen kannst.

© des Titels: Pausen (978-3-7131-1491-8)
2020 by Riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München

Nähere Informationen unter: <http://www.m-vg.de>



PAUSE

© des Titels »Pause« (978-3-7423-1491-8)

2020 by Riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München

Nähere Informationen unter: <http://www.m-vg.de>

Rückzug

Soziale Kontakte sind von enormer Bedeutung. Dennoch ist es wichtig, regelmäßig kurze Pausen einzulegen, in denen du wieder zu dir selbst findest: bei einem Spaziergang, mit dem Fahrrad oder bei einem Einkaufsbummel. Im lauten Büro oder in einer vollen Bahn kannst du dich mit Kopfhörern und guter Musik oder einem Hörbuch zurückziehen. Genieße die Zeit, in der du ganz mit dir allein bist!

© der Titel «Pause» (978-3-7423-1491-8)

2020 by Riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München

Nähere Informationen unter: <http://www.m-vg.de>



PAUSE

© des Titels »Pause« (978-3-7423-1491-8)

2020 by Riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München

Nähere Informationen unter: <http://www.m-vg.de>

Teatime

Der angenehme Geschmack eines warmen Tees kann sehr wohltuend sein. Koche dir eine Tasse Tee und genieße ihn Schluck für Schluck. Versuche, in dieser Tee-Pause nichts anderes nebenher zu erledigen. Wenn du regelmäßig neue Teesorten probierst, wird es auch nicht langweilig. Je nach Stimmung kannst du zwischen beruhigenden (z. B. Melisse) und belebenden Sorten (z. B.

Weißer Tee) wählen.

© des Titels »Pause« (978-3-7423-1491-8)

2020 by Riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München

Nähere Informationen unter: <http://www.m-vg.de>



PAUSE

© des Titels »Pause« (978-3-7423-1491-8)

2020 by Riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München

Nähere Informationen unter: <http://www.m-vg.de>

Snacktime

Nimm dir Zeit, um dir selbst etwas Gutes zu tun, und zwar in Form eines leckeren Snacks.

Wir wäre es beispielsweise mit einer kurzen Obstpause? Schneide dir etwas Obst und richte es schön auf einem Teller an. Alternativ kann es im Sommer natürlich auch ein leckeres Eis sein, mit dem du dir eine kurze Pause gönnst. Besonders wertvolle Energielieferanten sind neben Obst auch Nüsse und natürlich

Vollkornprodukte (978-3-7423-1491-8)

2020 by Riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München

Nähere Informationen unter: <http://www.m-vg.de>



PAUSE

© des Titels »Pause« (978-3-7423-1491-8)

2020 by Riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München

Nähere Informationen unter: <http://www.m-vg.de>

Offline

Schalte dein Handy aus, das Radio, den Fernseher, den Computer, das Tablet. Und wenn es nur für eine Viertelstunde ist. Jetzt bist du nicht erreichbar. Genieße die Ruhe und diesen Moment, der ganz dir gehört. Baue immer wieder solche Offline-Momente in deinen Alltag ein, um bei dir zu sein und deine Gedanken ordnen zu können.

© des Titels »Pause« (978-3-7423-1491-8)

2020 by Riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München

Nähere Informationen unter: <http://www.m-vg.de>



PAUSE

© des Titels »Pause« (978-3-7423-1491-8)

2020 by Riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München

Nähere Informationen unter: <http://www.m-vg.de>

Frische Luft

Gerade im Büro oder auf längeren Autofahrten ist es wichtig, regelmäßig für frische Luft zu sorgen. Öffne ein Fenster, halte kurz inne und atme die kühle Luft langsam und tief ein. Damit tankst du eine ordentliche Portion Sauerstoff und neue Energie. So bist du nicht nur konzentrierter, sondern nach langen Arbeitstagen auch weniger erschöpft.

© des Titels »Pause« (978-3-7423-1491-8)

2020 by Riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München

Nähere Informationen unter: <http://www.m-vg.de>



PAUSE

© des Titels »Pause« (978-3-7423-1491-8)

2020 by Riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München

Nähere Informationen unter: <http://www.m-vg.de>

Weitsicht

Ein Blick ins Weite entspannt nicht nur dich, sondern auch deine Augen. Schau aus dem Fenster oder, wenn du draußen bist, in Richtung Horizont. Was siehst du? Bäume, die sich im Wind bewegen? Oder eine Straße mit Autos? Vielleicht ist es aber auch nur die Zimmerpflanze am anderen Ende des Raumes. Es gibt immer und überall Details zu entdecken, die dir bisher noch nie aufgefallen sind.

© des Titels »Pause« (978-3-7423-1491-8)
2020 by Riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München
Nähere Informationen unter: <http://www.m-vg.de>



PAUSE

© des Titels »Pause« (978-3-7423-1491-8)

2020 by Riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München

Nähere Informationen unter: <http://www.m-vg.de>

Nach oben schauen

Diese Übung funktioniert am besten im Liegen. Alternativ kannst du dich aber auch im Sitzen bequem zurücklehnen. Wo bist du gerade? Im Büro, zu Hause, in der Bahn oder in einem Wartezimmer? Schau nach oben. Was siehst du? Selbst an einer weißen Zimmerdecke lassen sich interessante Muster oder Schatten erkennen. Unter freiem Himmel ist der Ausblick natürlich am besten.

© des Titels »Pause« (978-3-7423-1491-8)

2020 by Riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München

Nähere Informationen unter: <http://www.m-vg.de>



PAUSE

© des Titels »Pause« (978-3-7423-1491-8)

2020 by Riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München

Nähere Informationen unter: <http://www.m-vg.de>

Treppen steigen

Treppen steigen ist eine der einfachsten Alltagsübungen, denn du findest sie überall. Dabei werden zahlreiche Muskeln aktiviert und der Kreislauf kommt in Schwung. Das hilft, wenn du dich müde und erschöpft fühlst. Probier es aus! Es müssen ja nicht gleich 200 Stufen sein. Allein der regelmäßige Verzicht auf Aufzüge oder Rolltreppen ist eine gute Möglichkeit, diese Übung in den

Alltag zu integrieren.

© des Titels »Pause« (978-3-7423-1491-8)

2020 by Riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München

Nähere Informationen unter: <http://www.m-vg.de>



PAUSE

© des Titels »Pause« (978-3-7423-1491-8)

2020 by Riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München

Nähere Informationen unter: <http://www.m-vg.de>

Ein Spaziergang

Nimm dir zehn Minuten, um eine Runde durch das Wohngebiet zu drehen oder steige eine Station früher aus den Öffentlichen aus, um den Rest zu Fuß zu gehen. Willst du Stress abbauen, läufst du schnell. Brauchst du Ruhe, gehst du bewusst langsam, Schritt für Schritt. Atme die frische Luft tief ein und aus.

© des Titels »Pause« (978-3-7423-1491-8)

2020 by Riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München

Nähere Informationen unter: <http://www.m-vg.de>



PAUSE

© des Titels »Pause« (978-3-7423-1491-8)

2020 by Riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München

Nähere Informationen unter: <http://www.m-vg.de>

Aufstehen

Viele haben im Büro sogar die Möglichkeit, von der Sitz- in die Stehposition zu wechseln und ihre Tische entsprechend anzupassen. Wer nicht im Stehen arbeiten kann, stellt sich kurz hin und macht folgende Übung: Stell dich auf die Zehenspitzen und wippe mit den Füßen auf und ab. Das bringt nicht nur den Kreislauf wieder in Schwung, sondern ist auch gut für die Waden.

© des Titels »Pause« (978-3-7423-1491-8)

2020 by Riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München

Nähere Informationen unter: <http://www.m-vg.de>



PAUSE

© des Titels »Pause« (978-3-7423-1491-8)

2020 by Riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München

Nähere Informationen unter: <http://www.m-vg.de>

Notfall-Pause

Hast du das Gefühl, jeden Moment die Fassung zu verlieren, machst du eine Notfall-Pause. Dann schließt du entweder die Augen oder fokussierst einen bestimmten Punkt. Zähle bis zehn und atme langsam ein und aus. Bei Bedarf wiederholst du diese Übung dreimal. Im Idealfall kannst du der Situation, in der du dich gerade befindest, sogar et-

was **Positives** abgewinnen.

© des Titels »Pause« (1978-3-7425-1491-8)

2020 by Riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München

Nähere Informationen unter: <http://www.m-vg.de>



PAUSE

© des Titels »Pause« (978-3-7423-1491-8)

2020 by Riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München

Nähere Informationen unter: <http://www.m-vg.de>

Rituale

Bist du immer sehr beschäftigt und hast wenig Zeit für dich, kann es hilfreich sein, kurze, aber feste Rituale in deinen Alltag zu integrieren. Da reichen schon eine halbe Stunde oder zweimal zehn Minuten pro Tag. In dieser Zeit machst du immer das Gleiche: eine Entspannungsübung, einen Kaffee trinken, einen Apfel essen oder vielleicht einfach nur hinsetzen. Es gibt unzählige Möglich-

keiten des Titels »Pause« (978-3-7423-1491-8)

2020 by Riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München

Nähere Informationen unter: <http://www.m-vg.de>



PAUSE

© des Titels »Pause« (978-3-7423-1491-8)

2020 by Riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München

Nähere Informationen unter: <http://www.m-vg.de>

Schlaflose Nächte

Ja, selbst nachts können Pausen sinnvoll sein. Nämlich dann, wenn man nicht schlafen kann und sich grübelnd im Bett umherwälzt. Diese Dinge können helfen, um anschließend erfrischt ins Bett zurückzukehren und besser einzuschlafen:

- ❶ ein Glas kaltes Wasser trinken,
- ❷ das Fenster weit öffnen,
- ❸ eine App mit Naturgeräuschen.

© des Titels »Pause« (978-3-7423-1491-8)

2020 by Riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München

Nähere Informationen unter: <http://www.m-vg.de>



PAUSE

© des Titels »Pause« (978-3-7423-1491-8)

2020 by Riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München

Nähere Informationen unter: <http://www.m-vg.de>

Meditation

Auch als Laie kann man meditieren. Denn meditieren bedeutet nichts anderes, als zur Ruhe zu kommen, zu sich selbst zu finden und den eigenen Körper intensiv zu spüren. Das klingt banal, ist aber gar nicht so einfach. Setz dich bequem, aber aufrecht, hin und verschaffe dir so einen Moment der Ruhe. Konzentriere dich auf deine ruhige, bewusste Atmung. Lasse alle Gedanken und

Gefühle zu. »Pause« (978-3-7423-1491-8)

2020 by Riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München

Nähere Informationen unter: <http://www.m-vg.de>



PAUSE

© des Titels »Pause« (978-3-7423-1491-8)

2020 by Riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München

Nähere Informationen unter: <http://www.m-vg.de>

Malen und Zeichnen

Beim Malen kommt dein Körper zur Ruhe. Es tut gut, sich ganz auf eine Sache zu konzentrieren. Langfristig macht es sogar stressresistenter. Du kannst selbst zeichnen oder etwas ausmalen. Die positive Wirkung von Farben ist dabei nicht zu unterschätzen. Rot belebt und gibt neue Energie, Grün wirkt beruhigend und Gelb hebt die Stimmung. Bunte und kräftige Farben insgesamt

können uns glücklich machen.

© des Titels »Pause« (978-3-7423-1491-8)

2020 by Riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München

Nähere Informationen unter: <http://www.m-vg.de>



PAUSE

© des Titels »Pause« (978-3-7423-1491-8)

2020 by Riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München

Nähere Informationen unter: <http://www.m-vg.de>

Ausmisten

Du brauchst hierfür kein Konzept und auch nicht viel Zeit. Nimm dir hin und wieder ein paar Minuten und schaue, was du nicht mehr brauchst. Im besten Fall verkaufst oder verschenkst du die Dinge. Solche effektiven Pausen im Alltag befreien nicht nur, sondern lassen uns auch langfristig zufriedener sein, weil sie dabei helfen, das Wesentliche zu sehen.

© des Titels »Pause« (978-3-7423-1491-8)

2020 by Riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München

Nähere Informationen unter: <http://www.m-vg.de>



PAUSE

© des Titels »Pause« (978-3-7423-1491-8)

2020 by Riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München

Nähere Informationen unter: <http://www.m-vg.de>

Bäume beobachten

Bäume findest du überall, auch mitten in der Metropole. Sie sind ein Symbol für Ruhe und Kraft. Es ist ein prächtiger Anblick, wie sich ihre Blätter und Äste im Wind bewegen. Such dir einen Baum und nimm dir fünf Minuten Zeit: Betrachte den Baum von unten bis oben, seine Form, seine Farben und seine Umgebung – egal, ob du direkt davorstehst oder ob du

aus dem Fenster schaust.

© des Titels »Pause« (978-3-7423-1491-8)

2020 by Riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München

Nähere Informationen unter: <http://www.m-vg.de>



PAUSE

© des Titels »Pause« (978-3-7423-1491-8)

2020 by Riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München

Nähere Informationen unter: <http://www.m-vg.de>

Pflanzen versorgen

Pflanzen haben eine positive Wirkung auf unser Wohlbefinden, denn sie sind ein Stück Natur. Sich um Pflanzen zu kümmern sorgt für Entspannung und Ausgeglichenheit. Nimm dir nach stressigen Tagen ein paar Minuten Zeit für deine Pflanzen. Dafür braucht es natürlich keinen großen Garten. Auch Zimmerpflanzen sind dankbare Gewächse. Gieße sie, verschneide sie, streife ihre Blätter oder betrachte einfach nur

ihre **einzigartigen Formen**.

© 2020 by Riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München

Nähere Informationen unter: <http://www.m-vg.de>



PAUSE

© des Titels »Pause« (978-3-7423-1491-8)

2020 by Riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München

Nähere Informationen unter: <http://www.m-vg.de>

Zeit zum Lächeln

Nimm dir Zeit zum Lächeln! Dafür reichen ein paar Sekunden am Morgen und am Abend. Stell dich vor den Spiegel, schaue dir in die Augen und schenke dir ein herzliches Lächeln. Es ist eines der größten Geschenke, das du dir selbst machen kannst. Nachweislich hebt Lächeln sogar unsere Stimmung. Und noch besser wird es, wenn du selbst in stressigen Situationen anderen ein Lächeln

schenkst. © des Titels »Pause« (978-3-7423-1491-8)

2020 by Riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München

Nähere Informationen unter: <http://www.m-vg.de>



PAUSE

© des Titels »Pause« (978-3-7423-1491-8)

2020 by Riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München

Nähere Informationen unter: <http://www.m-vg.de>

Blick zum Himmel

Nichts scheint endloser als der Himmel. Sein Anblick gibt uns ein Gefühl von Freiheit und lässt manche alltägliche Probleme bedeutungslos erscheinen. Nimm dir fünf bis zehn Minuten Zeit. Setz dich auf eine Bank im Freien, leg dich auf eine Wiese oder unter ein Dachfenster. Jedes Bild ist einzigartig. Betrachte Wolken und ihre Formen, umherfliegende Vögel oder die Kondensstreifen von Flugzeugen. Noch reizvoller

ist der Nachthimmel. © des Titels: Phäno (978-3-7423-1491-8)

2020 by Riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München

Nähere Informationen unter: <http://www.m-vg.de>



PAUSE

© des Titels »Pause« (978-3-7423-1491-8)

2020 by Riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München

Nähere Informationen unter: <http://www.m-vg.de>

Museen

Museen sind ein Ort der Ruhe. Besuche ein Museum oder eine Ausstellung. Hier geht es gar nicht unbedingt um den Inhalt selbst. Ein solcher Besuch ist eine gute Übung, Ruhe zu finden und sich ganz auf eine Sache zu konzentrieren. Denn nur wer sich Zeit nimmt, die Dinge zu betrachten und auf sich wirken zu lassen, sieht, was dahintersteckt.

© des Titels »Pause« (978-3-7423-1491-8)

2020 by Riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München

Nähere Informationen unter: <http://www.m-vg.de>



PAUSE

© des Titels »Pause« (978-3-7423-1491-8)

2020 by Riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München

Nähere Informationen unter: <http://www.m-vg.de>

Bewusste Langsamkeit

Es ist egal, was du tust. Dieses Konzept funktioniert sogar bei der Arbeit. Wähle dir eine bestimmte Aufgabe, der du dich mit höchster Konzentration widmen kannst. Versuche dabei, jeden Stress und jede Hektik zu vergessen. Dieses bewusste und gezielt langsame Verrichten einer Tätigkeit bringt nicht nur optimale Ergebnisse, sondern hilft dir auch, in stressigen Situationen wieder

herunterzufahren.

© des Titels »Pause« (978-3-7423-1491-8)

2020 by Riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München

Nähere Informationen unter: <http://www.m-vg.de>



PAUSE

© des Titels »Pause« (978-3-7423-1491-8)

2020 by Riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München

Nähere Informationen unter: <http://www.m-vg.de>

Gewässer

Wasser ist ein Lebenselement. Auch du bestehst zu großen Teilen aus Wasser. Egal ob es brausende Wellen am Meer sind oder das Plätschern eines Brunnens. Schon allein die Vorstellung dieser Geräusche gibt uns ein Wohlfühlgefühl. Auch das Betrachten eines ruhigen Sees kann dir zu tiefer innerer Entspannung verhelfen. Genieße die Geräusche und den Anblick von Wasser, wann immer es passt. Das gilt auch für prasselnde Regentropfen.

© des Verlags Riva (ISBN 978-3-7423-1491-8)

2020 by Riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München

Nähere Informationen unter: <http://www.m-vg.de>



PAUSE

© des Titels »Pause« (978-3-7423-1491-8)

2020 by Riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München

Nähere Informationen unter: <http://www.m-vg.de>

Bilder und Fotos

Suche dir ein schönes Bild, das du gern betrachtest. Beispielsweise eine schöne Landschaft oder ein selbstaufgenommenes Urlaubsfoto. Nimm dir in hektischen Momenten eine kurze Pause, um dieses Bild zu betrachten. Sein Anblick wird dich entspannen. Und bei dem ein oder anderen Betrachten entdeckst du sicher wieder neue Details, die dir bisher entgangen sind.

© des Titels »Pause« (978-3-7423-1491-8)

2020 by Riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München

Nähere Informationen unter: <http://www.m-vg.de>



PAUSE

© des Titels »Pause« (978-3-7423-1491-8)

2020 by Riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München

Nähere Informationen unter: <http://www.m-vg.de>

Affirmationen

Nimm dir Zeit für positive Affirmationen. Sie machen selbstbewusster, zufriedener, optimistischer und langfristig auch erfolgreicher. Dafür reicht eine Minute am Morgen oder am Abend, in der du dir folgende Sätze ins Bewusstsein rufst:

Ich bin stark!

Ich bin schön, so wie ich bin!

Ich liebe mich selbst!

Du kannst sie nach Belieben erweitern oder verändern.

© des Titels »Pause« (978-3-7423-1491-8)

2020 by Riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München

Nähere Informationen unter: <http://www.m-vg.de>



PAUSE

© des Titels »Pause« (978-3-7423-1491-8)

2020 by Riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München

Nähere Informationen unter: <http://www.m-vg.de>

Dankbarkeit

Zu viel Stress wirkt sich häufig auch negativ auf unsere Stimmung aus. Dabei gibt es nur selten einen Grund für schlechte Stimmung. Nimm dir fünf Minuten Zeit, um in dich zu gehen. Überlege, wofür du dankbar sein kannst in deinem Leben und in diesem Moment. Du wirst staunen, wie lang eine solche Liste werden kann.

© des Titels »Pause« (978-3-7423-1491-8)

2020 by Riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München

Nähere Informationen unter: <http://www.m-vg.de>



PAUSE

© des Titels »Pause« (978-3-7423-1491-8)

2020 by Riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München

Nähere Informationen unter: <http://www.m-vg.de>

Freiheit

Die Natur ist endlos und gibt uns ein Gefühl von Freiheit und Unabhängigkeit. Kurze Pausen im Freien lassen dich ruhiger und entspannter werden. Gehe beispielsweise barfuß über eine Wiese oder spüre den Regen auf deiner Haut. Wer noch einen langen Tag im Büro vor sich hat oder im Stau steht, kann dem frischen Luftzug am offenen Fenster nachspüren.

© des Titels »Pause« (978-3-7423-1491-8)

2020 by Riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München

Nähere Informationen unter: <http://www.m-vg.de>



PAUSE

© des Titels »Pause« (978-3-7423-1491-8)

2020 by Riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München

Nähere Informationen unter: <http://www.m-vg.de>

Singen

Singen ist nicht nur gut für deinen Körper und deine Atmung, sondern es reduziert auch Stress und macht glücklicher. Du kannst laut unter der Dusche singen, für deine Haustiere oder zusammen mit deinen Kindern. Schiefe Töne stören keinen, im Gegenteil, regelmäßiges Singen sorgt für gute Stimmung, nicht nur bei dir.

© des Titels »Pause« (978-3-7423-1491-8)

2020 by Riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München

Nähere Informationen unter: <http://www.m-vg.de>



PAUSE

© des Titels »Pause« (978-3-7423-1491-8)

2020 by Riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München

Nähere Informationen unter: <http://www.m-vg.de>

Tiere beobachten

Tiere haben eine beruhigende und ausgleichende Wirkung. Verfolge die Bewegungen eines Käfers, einer Schnecke, einer Ameise oder eines Regenwurms – was dir gerade über den Weg läuft. Aber auch das liebevolle Streicheln von Haustieren hat eine sehr beruhigende Wirkung. Ein Spaziergang mit dem Hund ist ebenfalls eine perfekte Pause.

© des Titels »Pause« (978-3-7423-1491-8)

2020 by Riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München

Nähere Informationen unter: <http://www.m-vg.de>



PAUSE

© des Titels »Pause« (978-3-7423-1491-8)

2020 by Riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München

Nähere Informationen unter: <http://www.m-vg.de>

Wasser trinken

Wasser ist ein Lebenselement. Es ist nicht nur erfrischend und beruhigend zugleich, sondern auch wichtig für dein Wohlbefinden. Mache regelmäßig kleine Pausen, in denen du ein Glas pures Wasser trinkst – im Sommer kann es kühl und erfrischend sein, im Winter vielleicht gekocht. Der neutrale Geschmack gibt dir Ruhe und Kraft.

© des Titels »Pause« (978-3-7423-1491-8)

2020 by Riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München

Nähere Informationen unter: <http://www.m-vg.de>



PAUSE

© des Titels »Pause« (978-3-7423-1491-8)

2020 by Riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München

Nähere Informationen unter: <http://www.m-vg.de>

Lauschen

Nimm dir ein paar Minuten und setz dich. Egal ob im Büro, im Park oder zu Hause. Sei ganz still und höre genau auf die Geräusche deiner Umgebung. Konzentriere dich auf die Geräusche, die dir guttun: Vogelgezwitscher, raschelnde Blätter oder prasselnde Regentropfen. So kannst du vorbeifahrende Autos, Stimmengewirr oder Baulärm bewusst

ausblenden

© des Autors »Pause« (978-3-7423-1491-8)

2020 by Riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München

Nähere Informationen unter: <http://www.m-vg.de>



PAUSE

© des Titels »Pause« (978-3-7423-1491-8)

2020 by Riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München

Nähere Informationen unter: <http://www.m-vg.de>

Kopfmassage

Sie muss nicht professionell sein, um zu helfen. Massiere mit deinen Fingerspitzen deine Kopfhaut. Mit leichtem Druck und kreisenden Bewegungen kannst du auch im Bereich der Stirn, an den Ohren oder um die Augen herum massieren. Finde dabei heraus, an welchen Stellen es besonders guttut. Der Entspannungseffekt ist am größten, wenn du währenddessen die Augen

schließt.

© des Titels »Pause« (978-3-7423-1491-8)

2020 by Riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München

Nähere Informationen unter: <http://www.m-vg.de>



PAUSE

© des Titels »Pause« (978-3-7423-1491-8)

2020 by Riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München

Nähere Informationen unter: <http://www.m-vg.de>

Augen zu

Der ständige starre Blick auf Computer, Tablets oder Smartphones ist sehr anstrengend für deine Augen. Gönn ihnen eine kurze Pause: Schließe die Augen und massiere mit deinen Fingern in einer kreisenden Bewegung zuerst über deine Augenbrauen, entlang der Schläfen und unterhalb des Auges. Anschließend legst du die Handteller über deine Augen und genießt für einige Sekunden die Wärme und Dunkelheit.

© des Titels »Pause« (978-3-7423-1491-8)

2020 by Riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München

Nähere Informationen unter: <http://www.m-vg.de>



PAUSE

© des Titels »Pause« (978-3-7423-1491-8)

2020 by Riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München

Nähere Informationen unter: <http://www.m-vg.de>

Richtig gähnen

Welche körperliche Funktion das Gähnen eigentlich hat, ist bisher nicht so genau erforscht. Tatsache ist aber, dass wir nicht nur bei Müdigkeit, sondern auch bei Stress gähnen. Mit dem Drang zu gähnen, teilt uns unser Körper etwas mit. Also gib diesem Drang nach und atme tief ein und aus. Strecke beim Einatmen Arme und Oberkörper. Mit dem Ausatmen fällt die Spannung von dir ab.

© des Titels »Pause« (978-3-7423-1491-8)

2020 by Riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München

Nähere Informationen unter: <http://www.m-vg.de>



PAUSE

© des Titels »Pause« (978-3-7423-1491-8)

2020 by Riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München

Nähere Informationen unter: <http://www.m-vg.de>

Auspowern

Auspowern hilft, um Abstand vom stressigen Rhythmus des Alltags zu gewinnen. Sport und ein Hausputz helfen dir beispielsweise, um von der Arbeit im Büro abzuschalten. Wenn du wütend oder frustriert bist, kannst du diese Energie in Körperbewegungen umwandeln, indem du sprintest, Treppen hochläufst, Gewichte hebst oder Rad fährst.

© des Titels »Pause« (978-3-7423-1491-8)

2020 by Riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München

Nähere Informationen unter: <http://www.m-vg.de>



PAUSE

© des Titels »Pause« (978-3-7423-1491-8)

2020 by Riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München

Nähere Informationen unter: <http://www.m-vg.de>

Wärme

Wärme löst Verspannungen. Sonnenstrahlen sind eine perfekte natürliche Wärmequelle. Wenn es regnet oder du keine Zeit für eine Pause im Freien hast, kannst du Wärmflaschen oder Körnerkissen verwenden. Praktisch für unterwegs sind kleine Handwärmer (auch im Sommer). Einfach bei Bedarf aktivieren und beispielsweise an den verspannten

Nacken halten.

© des Titels »Pause« (978-3-7423-1491-8)

2020 by Riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München

Nähere Informationen unter: <http://www.m-vg.de>



PAUSE

© des Titels »Pause« (978-3-7423-1491-8)

2020 by Riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München

Nähere Informationen unter: <http://www.m-vg.de>

Gerüche

Wohlriechende Dinge aus dem Alltag sorgen für gute Stimmung. Mach kurze Duftpausen. Dafür brauchst du keine speziellen Öle, je nach Vorliebe oder Ausstattung können das ganz alltägliche Dinge sein: frisch aufgebrühter Kaffee, klare Regenluft, eine aufgeschnittene Zitrone, Minze, ein Honigbrot, frisch gemähter Rasen oder dein Lieblingsduschgel.

© des Titels »Pause« (978-3-7423-1491-8)

2020 by Riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München

Nähere Informationen unter: <http://www.m-vg.de>



PAUSE

© des Titels »Pause« (978-3-7423-1491-8)

2020 by Riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München

Nähere Informationen unter: <http://www.m-vg.de>

Spontanität

Pausen solltest du nicht nur dann machen, wenn gerade Zeit dafür ist, sondern auch dann, wenn der richtige Moment dafür ist. Siehst du auf der Fahrt zum Einkaufen gerade einen Regenbogen? Hörst du einen schönen Song im Radio, obwohl du jetzt losmusst? Nimm dir die Zeit, halte kurz inne und gib dich diesem einzigartigen Moment hin. So lässt du zu, dass zwei bis drei Minuten zum Highlight deines Tages werden

können. © des Titels »Pause« (978-3-7423-1491-8)

2020 by Riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München

Nähere Informationen unter: <http://www.m-vg.de>



PAUSE

© des Titels »Pause« (978-3-7423-1491-8)

2020 by Riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München

Nähere Informationen unter: <http://www.m-vg.de>

Power-Nap

Probier es aus. Zehn Minuten oder eine viertel Stunde können dir neue Energie verschaffen und manchmal sogar Kopfschmerzen lösen. Nicht jeder kann so schnell abschalten und einschlafen, aber auch das bloße Hinlegen und Schließen der Augen sorgen für Entspannung und geben neue Kraft für den Rest des Tages.

© des Titels »Pause« (978-3-7423-1491-8)

2020 by Riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München

Nähere Informationen unter: <http://www.m-vg.de>



PAUSE

© des Titels »Pause« (978-3-7423-1491-8)

2020 by Riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München

Nähere Informationen unter: <http://www.m-vg.de>

Kind sein

Gönn dir regelmäßig kurze Auszeiten, in denen du das machst, was du schon als Kind leidenschaftlich gern getan hast. Das können die unterschiedlichsten und unvorstellbarsten Dinge sein. Meist sind es sogar nur Kleinigkeiten: auf einem Trampolin springen, in eine Pfütze hüpfen, ein Eis essen, Kaugummi-Blasen machen oder barfuß laufen. Du wirst sehen, dass du danach viele Dinge gelassener betrachtest, die dich **eben noch gestresst haben**.

© des Titels »Pause« (978-3-7428-1491-8)

2020 by Riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München

Nähere Informationen unter: <http://www.m-vg.de>



PAUSE

© des Titels »Pause« (978-3-7423-1491-8)

2020 by Riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München

Nähere Informationen unter: <http://www.m-vg.de>

Perspektivwechsel

Lehn dich zurück und nimm dir einen Moment Zeit, alles von außen zu betrachten. Stell dir vor, du beobachtest dich aus dem Universum: Du siehst dich, dann den Ort, an dem du gerade bist, die Menschen, die dich umgeben, die Stadt, das Land und die Erde als Ganzes. So wirkt alles viel kleiner – auch deine aktuellen Probleme und Sorgen.

© des Titels »Pause« (978-3-7423-1491-8)

2020 by Riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München

Nähere Informationen unter: <http://www.m-vg.de>



PAUSE

© des Titels »Pause« (978-3-7423-1491-8)

2020 by Riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München

Nähere Informationen unter: <http://www.m-vg.de>