

## Entspannt im Business

Als Service habe ich hier noch die links zu einige Übungsbeschreibungen und links zusammengefasst.

### Der Trick mit der Körperhaltung

Nimm eine Powerpose ein, das ist eine Haltung, in der du viel Raum einnimmst z. B. breitbeinig und die Hände in die Hüften.

In Studien wurde herausgefunden, dass diese Haltung dazu führt, dass der Testosteronspiegel steigt und der Cortisolspiegel fällt. Es genügt, wenn du diese Haltung für 2 Minuten einnimmst. Es braucht dich dabei niemand zu sehen. (Das könnte überheblich wirken 😊)

### Entspannt vor dem Bildschirm

- **Palmieren**  
Du reibst deine Hände aneinander, bis sie richtig warm sind und dann legst du sie sanft auf dein Gesicht. Die Augen sind geschlossen. Die Fingerkuppen berühren sanft die Stirn und die Handballen liegen am Kinn auf. Genieße die Dunkelheit und die Wärme. Nach einer Zeit zieh die Hände sanft nach unten ab, wobei du mit den Fingerkuppen ganz sacht über dein Gesicht streichst.
- **Kutscherhaltung**  
Setz dich gemütlich auf einen Stuhl. Die Beine stehen hüftweit auseinander. Beuge dich aus der Taille heraus nach vorne und stütze die Unterarme auf den Oberschenkeln ab. Den Kopf hängen lassen. Spüre die Dehnung im Nacken und die Entspannung im Rücken.  
Die Kutscherhaltung entspannt den gesamten Rücken und auch die Nackenmuskulatur. Sie ist eine einfache Übung, die auch im Büro immer wieder ausgeführt werden kann.
- **Eule**  
Eine genaue Beschreibung der Übung findest du hier. Du brauchst selbst nicht bei Facebook sein, um diese Seite aufrufen zu können.  
<https://www.facebook.com/notes/entfaltungsparadies-ilse-maria-lechner/kinesiologie%C3%BCbung-eule/283433065004936>

### Vor Kundenterminen und Besprechungen

- Denkmütze  
Hier findest du die Übungsbeschreibung:  
<https://www.facebook.com/notes/entfaltungsparadies-ilse-maria-lechner/kinesiologie%C3%BCbung-vom-17092012/280718081943101>
- Weiße Wand  
Setz dich in Ruhe hin und stell dir eine weiße Wand oder eine leere Kinoleinwand vor. Auf dieser lässt du all deine Gedanken vorbeiziehen, wie in einem Film. Bemerke sie und lass sie ziehen, bewerte sie dabei nicht. Lass sie einfach gehen.

### Nach Kundenterminen oder Besprechungen

- Überkreuz-Bewegungen  
die Übung findest du hier:  
<https://www.facebook.com/notes/entfaltungsparadies-ilse-maria-lechner/kinesiologie%C3%BCbung-vom-27092012/282889155059327>

### Im Auto

Wenn du viel mit dem Auto unterwegs bist, dann kannst du auch dort bewusst für Entspannung sorgen.

- Angenehme Musik hören  
Das kann eine eher beruhigende Musik sein, die dir hilft, dich zu konzentrieren oder auch deine Lieblingsmusik, die dich in gute Laune versetzt.
- Rollende Universität  
Es gibt eine große Auswahl von Hörbüchern und Vorträgen auf CD oder als Podcast. Wenn du dein Auto als Fortbildungsstätte nutzt, ärgert dich nie wieder über einen Stau. Du kannst diese Vorträge ganz einfach nebenbei hören. Du weißt ja, du kannst sie jederzeit wiederholen und so wirst du mit der Zeit den ganzen Inhalt aufgenommen haben.

### Und am Abend

Wichtig ist hier, dass du das Tagesgeschehen nicht in dein Privatleben mitnimmst. Schaffe Grenzen und etabliere Rituale, die dir helfen, diese Grenzen einzuhalten.