

Mind+Senses  
Dr. Andrea Zocholl

# **DER 10- MINUTEN- PLAN**

**GEGEN ARBEITSSTRESS**

10 kurze Übungen während  
der Arbeitszeit

# Wie du mit der 10-Minuten-Methode deinen Arbeitsstress im Griff hast

## Stress-Abbau für jeden Tag mit geringem Zeitaufwand

- 10 kurze Übungen während der Arbeitszeit, die sofort Wirkung zeigen
- für Bürotätigkeit geeignet
- ideal für Berufstätige mit wenig Zeit

## Anpassung an individuelle Bedürfnisse

Die Techniken können flexibel angepasst werden, um dir noch besser zu helfen.

Anhand eines Fragebogens kannst du ermitteln, wie hoch dein Stresslevel ist und was genau dir den Stress macht. So kannst du die Übungen auswählen, die am besten für dich geeignet sind. Ist dein Stresslevel bereits sehr hoch, dann reichen dir diese Übungen wahrscheinlich nicht aus, und du benötigst mehr Beratung.



# Ständiger Lärm macht Stress

Als unsere Firma die Einzelbüros abschaffte und alle Mitarbeiter in Zweierbüros setzte, hatte das für mich erhebliche Auswirkungen. Mein Kollege war im Marketing tätig und ständig am Telefon. Außerdem sollten wir immer die Bürotüren offen stehen lassen.

Ich hatte oft Texte zu lekturieren und Programmdateien zu prüfen und konnte mich kaum konzentrieren, weil der Lautstärkepegel so hoch war.

Als die Jahresgespräche anstanden, bekam ich wegen meiner geringen Produktivität eine schlechte Bewertung. Außerdem war ich so gestresst, dass ich schlecht schlief und ständig Magen-Darm-Probleme hatte.

Zusätzlich nervten mich die ständigen Störungen so sehr, dass ich dauernd gereizt und unfreundlich war, was mir dann wiederum leid tat. Abends war ich vollkommen erschöpft und wollte keine Menschen mehr sehen, da ich meine Ruhe brauchte.



Genutzt hat die Umstellung auf Zweier-Büros letztlich weder den Mitarbeitern noch der Firma. Viele der Beschäftigten suchten sich Arbeitsplätze mit besseren Bedingungen, und schließlich musste auch die Chefin gehen. Doch bis dahin musste man mit der Situation klarkommen, was für mich schwieriger war als für meinen Kollegen, der für seine Aufgaben nur selten Ruhe brauchte.



Die Arbeit war für mich so stressig, dass ich mich nicht länger als 45 Minuten konzentrieren konnte und dann eine Pause brauchte. Aber auch wenn die Umstände nicht so extrem sind, sorgen kleine Pausen zwischendurch dafür, dass der Stress nicht zu groß wird. So bleibst du entspannt, kannst länger konzentriert arbeiten, bist besser gelaunt und abends weniger erschöpft.

Wenn du dir immer schon gewünscht hast, auch unter Druck gelassen bleiben zu können, dann wirst du jetzt einen Weg finden, dies tatsächlich umzusetzen.

Es ist Zeit, mit einem Mythos aufzuräumen

## Stressfolgen

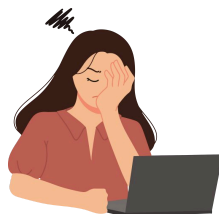
Die Wahrheit über Stress ist:

**Er hat durchaus positive Auswirkungen.**

Kurzfristig macht er uns **wach, aktiv und leistungsfähig**. Er motiviert uns. Das ist an sich nicht schädlich, sondern gut für die Konzentration und um ins Handeln zu kommen.

Allerdings **sollte er nicht zum Dauerzustand werden**, denn das ist dann nicht mehr gesund.

Stress am Arbeitsplatz ist etwas, das fast jeder kennt und täglich erlebt. Genau das ist aber das Gefährliche daran: man findet sich damit ab und versucht nicht mehr, es zu ändern.



Doch auch wenn du es kaum noch bemerkst, belastet Dauerstress das Gehirn und das Herz-Kreislauf-System. Auf lange Sicht führt das zu Erschöpfung und Müdigkeit, ständigem Bluthochdruck, Magen-Darm-Problemen, Rückenschmerzen oder anderen körperlichen Beschwerden. Das Immunsystem kann geschwächt werden, sodass du oft krank bist.

Damit steigt langfristig das Risiko für:

- Übergewicht bzw. Diabetes,
- Herzinfarkt,
- Schlaganfälle,
- Krebs,
- einen Burnout,
- und sogar für eine Demenz.

Vielen ist leider nicht bewusst, dass Dauerstress sich extrem schädlich auf den Organismus auswirkt und Mitverursacher von tödlichen Krankheiten wie Herz-Kreislauf-Problemen und Schlaganfällen ist.

Natürlich dauert es in der Regel viele Jahre, bis sich die Symptome so massiv zeigen. Es ist daher genug Zeit, um dieses Schicksal abzuwenden und gesund zu werden.

Meistens ist es wie mit dem Rauchen: solange man noch keinen Raucherhusten hat und die eigene schwarze Lunge nicht sieht, werden die möglichen Folgen erfolgreich verdrängt.

Da können auf den Packungen noch so eklige Schockbilder sein, wenn der Leidensdruck noch nicht groß genug ist, betrifft es einen selbst vermeintlich nicht. Dass man die eigene Lebensqualität erheblich verbessern könnte, ist einem nicht bewusst.

Woher der Stress kommt, ist individuell sehr verschieden. Ursachen können zum Beispiel sein:

- Überforderung durch Zeitdruck und zu viele Aufgaben
- permanente Erreichbarkeit durch Handy oder E-Mail
- ständige Konflikte im Privatleben oder bei der Arbeit
- ungünstige Arbeitszeiten und die Herausforderung, Beruf und Privatleben in Einklang zu bringen
- zu wenig Schlaf
- Schicht- oder Nachtarbeit

**Was ist bei dir der Hauptgrund? Hier findest du einen Fragebogen, mit dem du ermitteln kannst, welche Ursachen der Stress bei dir hat:**

# Fragebogen Stressursachen



Bitte ankreuzen:

☐

1	Fühle ich mich überfordert? Wovon?	
a	• Zeitdruck und zu viele Aufgaben	
b	• Aufgaben, die mir nicht liegen	
c	• anderes	
2	Ich kann mich nur schwer konzentrieren.	
3	Ich mache mir viele Sorgen.	
4	Meine Gedanken kreisen immer wieder um die gleichen Themen.	
5	Ich habe ständige Konflikte im Privatleben oder bei der Arbeit.	
6	Ich habe das Gefühl, ständig kritisiert und nie gelobt zu werden.	
7	Ich habe ungünstige Arbeitszeiten und kann Beruf und Privatleben nur schwer in Einklang bringen. Dadurch habe ich zu wenig Schlaf.	
8	Ich muss permanent erreichbar sein.	
9	Ich schlafe schlecht.	
10	Ich arbeite in Schicht- oder Nachtarbeit.	
11	Ich habe körperliche Beschwerden, und zwar:	
a	• Rückenschmerzen	
b	• Kopfschmerzen Gelenkschmerzen	
c	• Gelenkschmerzen	
	• Magen- oder Darmprobleme	
	• Bluthochdruck oder Herzrasen	
	• andere	

Bitte zusammenzählen: Für jedes Kreuz der Fragen 1-10 gibt es einen Punkt.  
Für jedes Kreuz bei Frage 11 gibt es einen halben Punkt.



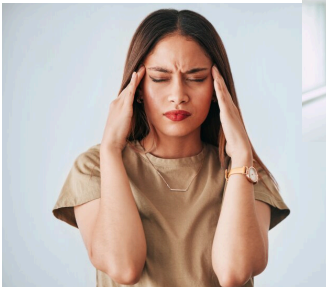
# Auswertung

Wenn vor allem die Fragen 1-6 angekreuzt wurden, dann sind folgende Übungen für dich am besten:	1	2	3	7	8	10
Sind eher die Fragen 7-11 angekreuzt, dann solltest du vor allem folgende Übungen öfter machen:	4	5	6	9	10	
Du hast mehr als 6 Punkte:	alle Übungen					

Alle hier gezeigten Übungen sind hilfreich. Du kannst nach Geschmack aber auswählen, welche Übungen du machen oder nicht machen möchtest.

Die in der Auswertung empfohlenen Übungen helfen bei den jeweiligen angekreuzten Symptomen besser und sollten nicht weggelassen werden.

Wenn du **mehr als 6 Punkte** hast, dann ist dein Stresslevel bereits so hoch, dass es mit 10 Minuten zum Entspannen nicht getan ist. Hol' dir am besten einen Beratungstermin über das Kontaktformular oder schreibe mir einfach eine E-Mail an **[kontakt@mind-senses.de](mailto:kontakt@mind-senses.de)**



# Atemübungen zur Sofortentspannung

## 1 Die 5-Finger-Atmung

**Ziel:** Reduziert akuten Stress und beruhigt den Geist

Diese Übung wirkt beruhigend auf den Geist, indem sie von stressenden oder negativen Gedanken ablenkt. Sobald man sich auf mehrere Dinge konzentrieren muss, ist das Gehirn beschäftigt und die Aufmerksamkeit gebunden.

Wir setzen uns bequem hin oder lehnen uns im Bürostuhl zurück und betrachten unsere linke (oder rechte) Handinnenfläche. Nun fahren wir langsam mit dem Zeigefinger der anderen Hand an der Außenseite des kleinen Fingers entlang bis zur Spitze und atmen dabei ein. Dabei folgt der Zeigefinger dem Atemrhythmus.

Während wir ausatmen, fahren wir auf der Innenseite des kleinen Fingers nach unten.

Mit dem erneuten Einatmen fahren wir dann den Ringfinger hinauf und mit dem Ausatmen wieder nach unten usw., bis wir die ganze Hand abgefahren haben.

Dann wechseln wir die Hände und fahren die andere Hand mit dem Zeigefinger ab.

**Dauer: ca. 1 Minute**





## 2 Die Bauchatmung

**Ziel:** Beruhigt das Denken

Atmet man regelmäßig und entspannt in den Bauch, dann entspannt sich auch der Brustkorb, und es entsteht ein Empfinden von Ruhe, Glück und Freude. Die Atmung beeinflusst unser Fühlen und Denken viel stärker, als wir denken. Alleine das richtige Atmen kann daher schon sehr viel bewirken, um Stress aufzulösen.

Wir setzen uns entspannt hin, legen die Hände auf den Bauch und lassen den Atem dann frei fließen. Dabei achten wir darauf wie das Einatmen und das Ausatmen geschieht und was wir dabei fühlen.

Wir lassen nun den Atem bewusst in den Bauch strömen, der Bauch hebt sich dabei und senkt sich wieder, wenn wir ausatmen. Dabei lassen wir den Atem frei und natürlich fließen, ohne Einfluss darauf zu nehmen, fühlen nur, wie der Bauch sich beim Einatmen hebt und wieder senkt.

**Dauer:** ca. 1 – 2 Minuten

## 3 Die 3-2-6-Atemtechnik

**Ziel:** Beruhigen und den Blutdruck senken

Dies ist eine schnell wirksame Übung, einfach, die aber sehr effektiv auf das Nervensystem wirkt. Durch die Atemtechnik wird der Parasympathikus aktiviert, und bei regelmäßigem Üben senkt sich der Blutdruck dauerhaft. Ihre Wirkung ist umfangreich medizinisch getestet und wird in verschiedenen Varianten regelmäßig z. B. von den Krankenkassen empfohlen (meist als 4-7-8-Übung).

Wir setzen uns bequem hin und atmen ruhig und entspannt in den Bauch. Dann beginnen wir mit folgender Atmung:

- 3 Sekunden einatmen,
- 2 Sekunden den Atem halten,
- 6 Sekunden ausatmen.

Sobald die Atmung sich darauf eingestellt hat, können wir die einzelnen Phase verlängern. Nun atmen wir

- 4 Sekunden ein,
- 5 Sekunden den Atem halten,
- 8 Sekunden aus.

Es ist auch möglich, den Atem länger anzuhalten, allerdings nie so lange, dass es sich nicht natürlich anfühlt. Höre auf deinen Körper.

**Dauer:** ca. 1 – 2 Minuten

# Entspannungsübungen

## 4 Die Nacken- und Schultermuskulatur lockern

**Ziel:** Nacken- und Schultermuskulatur lockern, um Verspannungen zu lösen

Wir sitzen aufrecht auf einem Stuhl und legen die Hände locker auf die Oberschenkel. Nun heben wir beide Schultern soweit möglich an und lassen sie dann locker fallen. Das wiederholen wir 8-mal.

Nun lassen wir 3-mal die Schultern kreisen, zuerst nach vorn, dann heben wir sie an und lassen sie schließlich nach hinten locker fallen. Danach in die umgekehrte Richtung kreisen lassen.

Nun legen wir die rechte Hand an die rechte Schläfe und versuchen den Kopf nach links zu schieben, wobei wir mit dem Kopf gegenhalten. Für 10 Sekunden halten, dann Seitenwechsel.

Den Kopf dann langsam nach rechts drehen, dabei das Kinn leicht anheben und einatmen. Dann wieder geradeaus schauen und ausatmen. Den Kopf nach links drehen und einatmen, wieder geradeaus schauen und ausatmen. Dasselbe in jede Richtung 2-mal wiederholen.

**Dauer: ca. 3 Minuten**

## 5 Die Beckenschaukel

**Ziel:** Rückenverspannungen lösen

Wir sitzen aufrecht auf dem vorderen Drittel des Stuhls und stellen die Füße schulterbreit auf den Boden. Dann kippen wir das Becken leicht nach vorn, so dass ein Hohlkreuz entsteht. Danach das Becken wieder zurückschieben und einen leichten Rundrücken machen.

Diese Bewegung führen wir nun langsam einige Minuten fort, sodass eine Schaukelbewegung entsteht.

Wie bleiben dabei auf dem vorderen Bereich des Stuhls sitzen.

**Dauer: 2 Minuten**

## 6 Muskelpumpe

**Ziel:** Anregung des Kreislaufs

Wir sitzen aufrecht auf einem Stuhl und kippen das Becken leicht nach vorn in ein Hohlkreuz. Die Füße stehen schulterbreit auf den Boden, die ganze Fußsohle berührt dabei den Boden. Nun heben und senken wir die Fersen abwechselnd 1 Minute lang, während die Fußspitzen auf dem Boden bleiben.

Danach strecken wir die Beine waagerecht nach vorne aus und ziehen abwechselnd die linke und die rechte Fußspitze an. Der Oberkörper wird dabei leicht nach vorne gebeugt, sodass eine Dehnung in der hinteren Beinmuskulatur (durch ein leichtes Ziehen) spürbar wird. Das machen wir ebenfalls 1 Minute lang.

**Dauer: 2 Minuten**



## Selbstmassage

Eine Möglichkeit, um akute Stresssymptome sofort zu dämpfen oder sogar abzustellen, ist die Akupressur. Das heißt, es werden bestimmte Meridianpunkte auf der Haut massiert oder gedrückt. Akupressur ist die sanftere Variante der Akupunktur. Statt Metallnadeln in die Haut zu stechen, wird nur Druck ausgeübt, mit Händen, Fingern, Ellenbogen oder künstlichen Hilfsmitteln.

Die Punkte sind dieselben wie bei der Akupunktur, nämlich bestimmte Stellen auf den Meridianen, und zwar auf beiden Körperseiten. Das heißt, außer den Punkten auf den Meridianen in der Körpermitte gibt es die meisten doppelt.

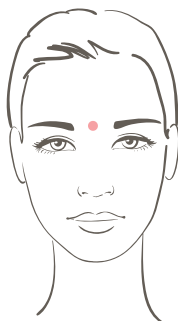
## 7 Das „dritte Auge“ (Yin Tang)

**Ziel:** Kopfschmerzen lindern, Konzentration fördern

Dieser Punkt befindet sich auf der Stirn, zwischen den Augenbrauen. Wenn wir hier mit einem Finger leichten Druck ausüben, dann wirkt es entspannend und beruhigend auf den Geist. Das Gedankenkarussell kommt zur Ruhe und die Stirn glättet sich. Den Punkt drücken wir 1 – 2 Minuten lang sanft, dabei schließen wir die Augen und atmen ohne Zwang in den Bauch.

Der Yin Tang kann bei stressbedingten Kopfschmerzen helfen, erhöht die Konzentration und mildert Schlafstörungen durch zu viel Grübeln.

**Dauer: 2 Minuten**



## 8 „Herz 7“ (Straße zur Heiterkeit)

**Ziel:** Reizbarkeit und Ärger auflösen

Der Punkt Herz 7 liegt am inneren Handgelenk. An der Verlängerung des kleinen Fingers nach oben verläuft der Herzmeridian. In der Handgelenksfalte liegt der Akupressurpunkt zwischen zwei Sehnen in einer Vertiefung.

Der Punkt löst Ärger und Gedankenschleifen und soll auch bei Schlaflosigkeit, Reizbarkeit, Angst und Gedächtnisproblemen helfen. Man drückt ihn 30 Sekunden bis eine Minute lang.

Man kann diesen Punkt an beiden Handgelenken behandeln. Kein Mensch ist symmetrisch, denn meist ist eine Seite etwas verspannter oder stärker von Beschwerden betroffen. Oft wirkt die Akupressur daher auf einer Seite besser oder der Punkt ist schmerzhafter. Probiere selbst aus, welche Seite wirksamer ist.

**Dauer: 2 Minuten**

## 9 „Gallenblase 20“ (Teich des Windes)

**Ziel:** Nackenverspannung lösen

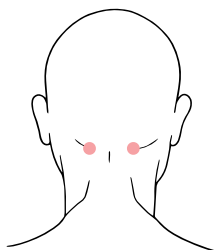
Die beiden Punkte Gallenblase 20 helfen bei Schlafstörungen, bei Nackenverspannungen, Kopfschmerzen, Bluthochdruck und Nasenbluten. Außerdem soll die Massage dieser Punkte auch bei Kurzsichtigkeit wirken.

Die Punkte liegen am hinteren Schädelknochen links und rechts, dort wo der Knochen endet. Legt man die Hände auf die Ohren, sodass sie ganz bedeckt sind, dann kann man die Punkte zu beiden Seiten der Wirbelsäule mit dem Zeigefinger tasten. Die Punkte drückt man gleichzeitig mit den Mittel- oder Zeigefingern etwa eine Minute lang.

Danach fassen wir mit der rechten Hand über den Kopf und ziehen ihn so in Richtung der rechten Schulter. Dort kurz halten, dann Seitenwechsel.

Dann verschränken wir die Hände hinter dem Kopf und ziehen das Kinn zur Brust, um den Nacken zu dehnen. Kurz halten, dann entspannen.

**Dauer: 4 Minuten**





# Abschlussübung

## 10 Palmieren, Augenbrauen ausstreichen

**Ziel:** Augenentspannung

Wir setzen uns bequem hin und stützen die Ellenbogen auf dem Tisch auf. Wir reiben kurz die Hände, um sie aufzuwärmen und schließen die Augen. Dann legen wir die Hände locker über die Augen, sodass die Handballen auf den Wangenknochen liegen. Dabei soll kein Licht mehr an die Augen kommen, aber die Augen sollen mit den Händen dabei nicht berührt werden.

Die Schultern entspannen und die Hände etwa 1 Minute lang auf den Augen lassen. Danach wieder langsam die Augen öffnen.

Wir streichen mit gekrümmten Zeigefingern die Augenbrauen am unteren Rand des Knochens aus. Dabei stützen wir die Hände mit den Daumen seitlich auf den Wangenknochen auf.

**Dauer: 2 Minuten**



## Beständigkeit ist der Schlüssel

Vielleicht fragst du dich, ob Übungen zur Stressreduktion denn wirklich etwas bringen und wann man das merken sollte. Tatsächlich sind alle Übungen gründlich getestet und reduzieren Stresssymptome merklich.

Bereits am ersten Tag sollte der Effekt spürbar sein, aber vielleicht nimmt man es noch nicht so wahr, weil bestimmte Symptome erst auf Dauer verschwinden. Daher lohnt es sich, täglich dranzubleiben und auch an hektischen Tagen zu üben.

Gerade, wenn es stressig ist, hat man die Pausen schließlich nötig. Mit der Zeit wirst du feststellen, dass du generell ruhiger wirst, weil dein Blutdruck sich normalisiert und dein Schlaf besser wird.

Mehr Übungen gibt es in meinen Kursen, schau einfach auf meiner Website: <https://mind-senses.de/> oder in meiner Facebook-Gruppe: Stressfrei mit taoistischer Heilkunde

Schreibe mir, ob es für dich funktioniert hat.  
Hast du Probleme mit der Umsetzung? Noch Fragen?

Wenn es dich überzeugt hat, freue ich mich auch über deine Bewertung! Schreibe mir einfach eine E-Mail an [kontakt@mind-senses.de](mailto:kontakt@mind-senses.de)

Deine Andrea

Web: <https://mind-senses.de>  
Facebook: @AZstressfrei