

## Entspannungsübungen mit schriftlichen Anleitungen

Eine Gesamtübersicht aller Übungen

### **Team Entspannung des 5. Semesters**

Greta Meesenburg

Jarisa Gindorf

Mona Mai

Tjark Oetzmann

Europa-Universität Flensburg  
*Institut für Gesundheits- Ernährungs- und  
Sportwissenschaften*

Gesundheitsfördernde Lebenswelten berufsbildender Kontext  
(Gesundheit & Ernährung) HeSe20/21


## Inhaltsverzeichnis

<b>1.</b>	<b>Einführung .....</b>	<b>2</b>
1.1	<i>Entspannungsübungen mit schriftlichen Anleitungen.....</i>	2
<b>2.</b>	<b>Übungen .....</b>	<b>3</b>
2.1	<b>Übung 1:</b> „Einfach mal hängen lassen“.....	3
2.2	<b>Übung 2:</b> „Ordentlich den Rücken strecken“.....	4
2.3	<b>Übung 3:</b> „Ruhig die Arme kreisen“.....	5
2.4	<b>Übung 4:</b> „Unauffällig im Büro umsehen“.....	5
2.5	<b>Übung 5:</b> „Augenentspannung“ .....	6
2.6	<b>Übung 6:</b> „Lange Atemzüge“ .....	6
2.7	<b>Übung 7:</b> „Strecken“ .....	7
2.8	<b>Übung 8:</b> „Schulterkreisen“ .....	7
<b>3</b>	<b>Literatur- und Quellenangaben.....</b>	<b>8</b>
3.1	<i>Quellenangaben des Internets .....</i>	8
3.2	<i>Quellenangabe Audiodateien .....</i>	9
3.3	<i>Ausgewählter Literaturtipp für weitere Entspannungsübungen.....</i>	9

# 1. Einführung

## 1.1 Entspannungsübungen mit schriftlichen Anleitungen


Liebe Teilnehmer\_innen,

in diesem Dokument finden Sie verschriftliche Entspannungsübungen, die mit eigenen Bildern unserer Übungsanleiterinnen, Frau Gindorf und Frau Mai, visualisiert wurden. Zu unserem Projekt gehören insgesamt acht Entspannungsübungen, die Sie in diesem Dokument als Gesamtübersicht finden. Die Übungen 1, 2, 4 und 6 sind hier schriftlich dokumentiert. Darüber hinaus finden Sie die Übungen 3, 5, 7 und 8 gefilmt und vertont auf der Homepage. Die Videos können auf der Homepage angesehen und direkt abgespielt werden. 

Nutzen Sie die hier vorliegenden Fließtexte, indem Sie diese mehrfach und exakt in Ruhe lesen. Gehen Sie jeden beschriebenen Schritt der schriftlichen Anleitungen in Ihren persönlichen Gedanken durch, sodass Sie wissen, wie die jeweilige Übung durchgeführt werden soll. Achten Sie dabei vor allem auf die Atmung. Blicken Sie nun auf die Bilder, um eine konkrete Vorstellung zu entwickeln, wie die Übung ausgeführt aussehen soll.

Ist soweit alles eindeutig? Nein. → Bitte lesen Sie die Beschreibung noch einmal ganz genau durch, kontrollieren Sie jedes Wort und beginnen anschließend mit der Durchführung. Ist soweit alles eindeutig? Ja. → Dann beginnen Sie mit der Durchführung der Entspannungsübungen.

**Tipp:** Im Literatur- und Quellenverzeichnis befindet sich die Angabe eines Studienbriefs des Universitätsklinikum des Saarlands aus dem Jahr 2009, welcher ausgewählte Entspannungsverfahren (Progressive Muskelrelaxation und Autogenes Training) mit Anleitungen für je eine Übung ab Seite 10 theoretisch und praktisch vertieft. Sie können über unsere Entspannungsübungen hinaus diese Übungen in Ihren Alltag integrieren, dadurch für Abwechslung sorgen und Ihr Wissen erweitern.

Das Team Entspannung wünscht Ihnen viel Freude und gezielte Erholung mit unserem Projekt. 

## 2. Übungen


### 2.1 Übung 1: „Einfach mal hängen lassen“

Stehen Sie von Ihrem Arbeitsplatz auf, stellen Sie die Beine schulterbreit auf und gehen Sie leicht in die Knie. Beugen Sie sich vorne über, verschränken Sie die Arme und lassen Sie sich einfach für ein paar Minuten hängen. 🕒 Das entspannt den Kopf, den Nacken und die Schultern.



Übungsanleiterin, Frau Gindorf zeigt hier die Übung 1.

## 2.2 Übung 2: „Ordentlich den Rücken strecken“

Setzen Sie sich gerade auf Ihren Bürostuhl. Die Schulterblätter sollten die Rückenlehne berühren. Strecken Sie die Arme nach oben über den Kopf. Atmen Sie tief ein und bringen Sie die gestreckten Arme so weit wie möglich nach hinten. Ihre Schulterblätter pressen Sie dabei weiter gegen die Rückenlehne des Stuhls. Halten Sie die Arme für circa fünf Sekunden, bevor Sie sie wieder nach vorne  bringen. So dehnen Sie Ihren Rücken und lösen Verspannungen.



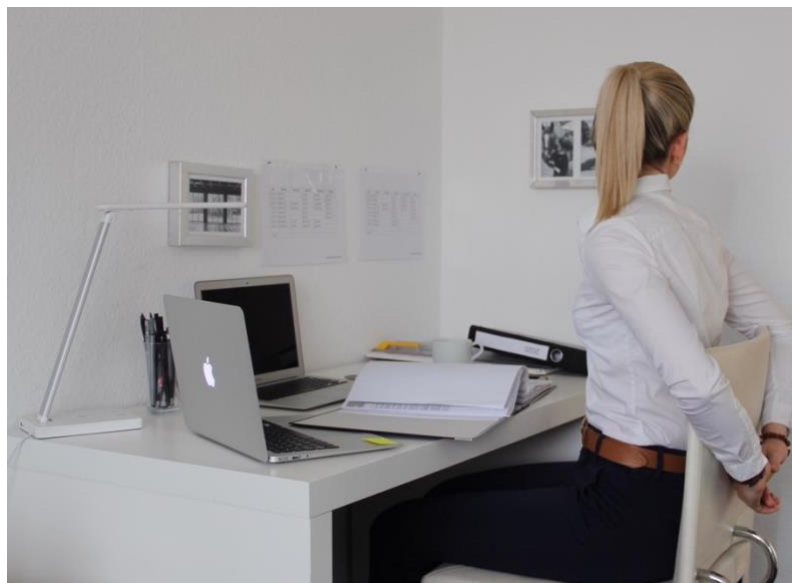
Übungsanleiterin, Frau Mai zeigt hier die Übung 2.

### 2.3 Übung 3: „Ruhig die Arme kreisen“

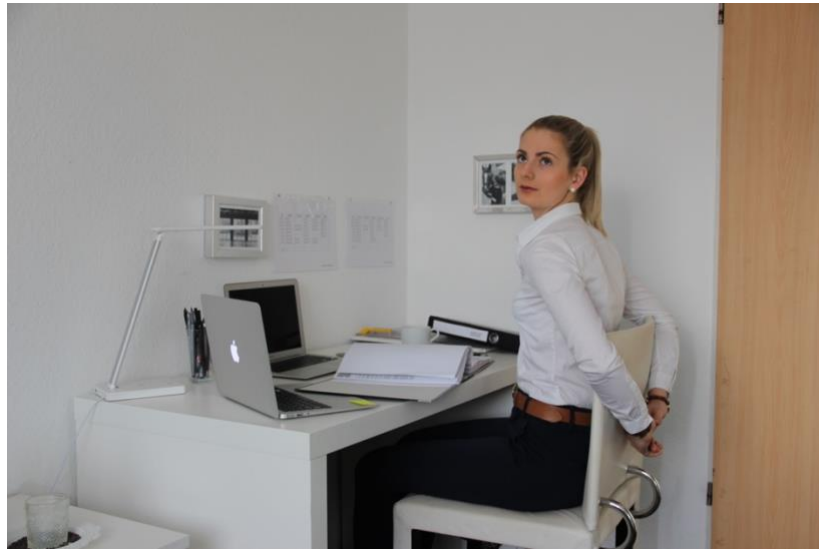
Diese Übung ist als Videoanleitung auf der Homepage verfügbar und wird durch die Übungsanleiterin, Frau Mai in Aktion durchgeführt. Damit Sie eine Anleitung haben, kommentiert Frau Mai Schritt für Schritt die nötigen Anweisungen zur gezielten Durchführung der Übung.

### 2.4 Übung 4: „Unauffällig im Büro umsehen“

Setzen Sie sich gerade auf Ihren Stuhl und stellen Sie die Füße fest auf den Boden. Drehen Sie dann Ihren Oberkörper und Kopf nach hinten zur Stuhllehne, ohne jedoch Ihre Sitzposition zu verändern. Die Füße bleiben fest auf dem Boden. Drehen Sie nur so weit, wie Sie kommen, ohne die Position zu verlassen. Umfassen Sie, wenn möglich, die Stuhllehne und sehen Sie sich im Büro um. Nach einigen Sekunden können Sie die Dehnung lösen und das gleiche zur anderen Seite machen. So entkrampfen Sie Ihre Rückenmuskeln.



Übungsanleiterin, Frau Gindorf zeigt hier Übung 4 zur rechten Seite.



Übungsleiterin, Frau Gindorf zeigt hier die Übung 4 zur linken Seite.

### 2.5 Übung 5: „Augenentspannung“

Die Übung „Augenentspannung“ haben wir für Sie verfilmt. Die Übungsleiterin, Frau Gindorf führt die Übung aus. Herr Oetzmann gibt dabei die einzelnen Schritte mündlich an. Das Video ist auf der Homepage verfügbar.

### 2.6 Übung 6: „Lange Atemzüge“

Setzen Sie sich bequem auf Ihren Bürostuhl. Die Füße stehen fest auf dem Boden, lehnen Sie sich mit gleicher Druckverteilung an die Stuhllehne aufrecht an. Legen Sie Ihre Hand unterhalb des Bauchnabels auf den Bauch. Atmen Sie tief ein, sodass Ihr Bauch sich nach vorne wölbt. Atmen Sie langsam und gleichmäßig aus. Konzentrieren Sie sich auf Ihren Atem und führen Sie 10 gezielte Atemzüge für circa zwei bis drei 🕒 Minuten aus. Diese Übung lässt Sie Kraft tanken und fördert die geistige Entspannung.



Übungsanleiterin, Frau Mai führt hier die Übung 6 aus.

### 2.7 Übung 7: „Strecken“

Diese Übung steht für Sie als Video auf der Homepage bereit. Die Übungsanleiterin, Frau Mai führt die Übung gezielt durch und gibt die einzelnen Schritte zur erfolgreichen Ausführung der Übung „Strecken“ mündlich an Sie weiter.

### 2.8 Übung 8: „Schulterkreisen“

Die Übung „Schulterkreisen“ steht ebenfalls für Sie als Video bereit. Frau Gindorf, die Übungsleiterin, lässt Sie an dieser Übung teilhaben. Herr Oetzmann erklärt Ihnen die nötigen Anweisungen für eine zielbewusste Durchführung.



## 3 Literatur- und Quellenangaben

### 3.1 Quellenangaben des Internets

#### **Übung 1:** „Einfach mal hängen lassen“

Management Circle. Bildung für die besten. (2020). *Bye-bye Stress: 16 Tipps zur Entspannung – für Büro & Feierabend*. Verfügbar unter: <https://www.management-circle.de/blog/tipps-zur-entspannung/>. Zugriff am: [15.11.2020].

#### **Übung 2:** „Ordentlich den Rücken strecken“

Management Circle. Bildung für die besten (2020). *Bye-bye Stress: 16 Tipps zur Entspannung – für Büro & Feierabend*. Verfügbar unter: <https://www.management-circle.de/blog/tipps-zur-entspannung/>. Zugriff am: [15.11.2020].

#### **Übung 3:** „Ruhig die Arme kreisen“

Management Circle. Bildung für die besten (2020). *Bye-bye Stress: 16 Tipps zur Entspannung – für Büro & Feierabend*. Verfügbar unter: <https://www.management-circle.de/blog/tipps-zur-entspannung/>. Zugriff am: [15.11.2020].

#### **Übung 4:** „Unauffällig im Büro umsehen“

Management Circle. Bildung für die besten (2020). *Bye-bye Stress: 16 Tipps zur Entspannung – für Büro & Feierabend*. Verfügbar unter: <https://www.management-circle.de/blog/tipps-zur-entspannung/>. Zugriff am: [15.11.2020].

#### **Übung 5:** „Augenentspannung“

Bell, E. business-wissen.de. Büro. (2018). *Übungen zur Entspannung am Arbeitsplatz*. Verfügbar unter: <https://www.business-wissen.de/artikel/buero-uebungen-zur-entspannung-am-arbeitsplatz>. Zugriff am: [15.11.2020].

#### **Übung 6:** „Lange Atemzüge“

Guten Morgen Gazette. Blueprints Lesevergnügen und Inspiration (2020). *Übungen zum Entspannen am Arbeitsplatz*. Verfügbar unter: <https://www.blueprints.de/artikel/ruhe-entspannung/uebungen-entspannen-arbeitsplatz.html>. Zugriff am: [15.11.2020].

## Übung 7: „Strecken“

Hokify. (2016). 10 Einfache Entspannungsübungen fürs Büro. Verfügbar unter: [10 Schnelle Entspannungsübungen Fürs Büro | hokify](#) Zugriff am: (15.11.2020).

## Übung 8: „Schulterkreisen“

Hokify. (2016). 10 Einfache Entspannungsübungen fürs Büro. Verfügbar unter: [10 Schnelle Entspannungsübungen Fürs Büro | hokify](#) Zugriff am: (15.11.2020).

### 3.2 Quellenangabe Audiodateien

#### Teaser:

Sleepy Hollow von E's Jammy Jams: <https://www.youtube.com/watch?v=m9HkGoq3bPY>

#### Fantasiereisen:

Peaceful Mind von Astron: <https://www.youtube.com/embed/2yotXK3Bmlc>

#### Entspannungsvideos:

Interplanetary Alignment von NoMBE: <https://www.youtube.com/watch?v=aGVAKX2H8aA>

*Hinweis: Alle drei genannten Audiodateien sind lizenzfrei.*

### 3.3 Ausgewählter Literaturtipp für weitere Entspannungsübungen

Universitätsklinikum des Saarlandes und Medizinische Fakultät der Universität des Saarlandes. Psych. Psychotherapeut R. D'Amelio: Studienbrief: *Entspannungsverfahren* – Version 2009. Verfügbar unter: [https://www.uniklinikum-saarland.de/fileadmin/UKS/Einrichtungen/Kliniken und Institute/Medizinische Kliniken/Innere Medizin IV/Patienteninfo/Psychologe/Entspannung\\_EntspannungsverfahrenSTUDIENBRIEF.pdf](https://www.uniklinikum-saarland.de/fileadmin/UKS/Einrichtungen/Kliniken und Institute/Medizinische Kliniken/Innere Medizin IV/Patienteninfo/Psychologe/Entspannung_EntspannungsverfahrenSTUDIENBRIEF.pdf). Zugriff am: [27.11.2020].

