



ENTSPANNUNGSPULS I

2 Minuten Nichts-Tun

Führen Sie diese bewussten kurzen Pausen, in denen Sie für 2 Minuten nichts tun, 5 Mal über den Tag verteilt, durch.

Sorgen Sie dafür, dass Sie möglichst ungestört sind. Outlook zu, Handy auf Flugmodus, Telefon auf Anrufbeantworter oder lautlos.

Setzen Sie sich mit aufgerichteter Wirbelsäule auf den Stuhl, Ihre Füße sind dabei fest auf dem Boden aufgestellt, die Arme und Hände legen Sie bequem ab. Nachdem Sie sich den Timer in Ihrem Handy auf 2 Minuten gestellt haben, schließen Sie die Augen und tun für 2 Minuten absolut nichts. Es werden Ihnen Gedanken, Bilder oder Gesprächsfetzen durch den Kopf gehen, lassen Sie sie weiterziehen.

Es kann helfen sich auf das Ein- und Ausatmen zu konzentrieren, um den Gedankenstrom zu unterbrechen.

Sie tun absolut nichts. Wenn der Wecker klingelt, öffnen Sie langsam wieder die Augen. Die Betonung liegt auf l a n g s a m.

Strecken und recken Sie sich, lassen Sie sich Zeit, stellen Sie sich nun den Wecker auf die Uhrzeit, zu der Sie wieder eine kurze 2 Minuten Pause machen werden.

Wichtig!

Machen Sie sich die 2 Minuten Pause zur Gewohnheit, so kann sie ihre volle Wirkung entfalten.