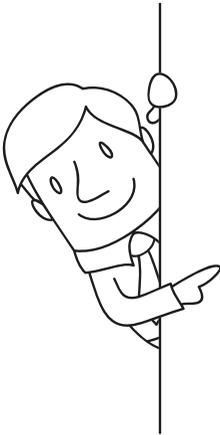


YogaBreak

Überleben im Büro



**Yoga für alle, die eigentlich
keine Zeit haben**

Impressum

© 2016 Carolin Wüllner

Umschlaggestaltung und Textlayout:

Zur Sache – Agentur für Marketing und Werbung

www.zur-sache.com

Lektorat und Schlusskorrektur: correctus e. K.

Das Werk, einschließlich seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung ist ohne Zustimmung des Verlages und des Autors unzulässig. Dies gilt insbesondere für die elektronische oder sonstige Vervielfältigung, Übersetzung, Verbreitung und öffentliche Zugänglichmachung.

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek:

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

BILDNACHWEIS

Fotoproduktion: Daniel Kotzsch

www.fotostudio-mietstudio-nuernberg.de

Yoga-Model: Felipe Chaparro

Umschlagbilder: Rudie Strummer/shutterstock.com

Calm businessman meditating: Datei #178413023

Smiling businessman pointing...: Datei #176756672

Abbildungen: Sebastian Kaulitzki/Fotolia.com

Falsche Sitzhaltung: Datei #51424721

Tristan3D/Fotolia.com

Evolution Affe bis Mensch vor dem Computer:

Datei #33165079

ironear/Fotolia.com:

Better sitting posture...: Datei #90559029

shockfactor.de/Fotolia.com:

Lustig Business Mann: Datei # 61396038

Inhalt

VORWORT	6
FÜR SCHNELLSTARTER UND KAPITELHOPPER	8
BEVOR ES LOSGEHT: DAS MÜSSEN SIE BEACHTEN!	10
YOGABREAK – PAUSE ZUM ÜBERLEBEN IM BÜRO	14
Was ist Yoga?	14
Wirkung von Yoga	16
YogaBreaks und was sie Ihnen bringen	20
Anwendung im Büroalltag	22
Umgang mit Ihrem Schweinehund	24
MEINE YOGABREAKS	29
Hinweise vorab	29
PSST! – EINFACH HEIMLICH ANFANGEN	35
IM GEHEN – WEGE SINNVOLL NUTZEN	43
IM SITZEN	53
Lockere Schultern	54
Entspannter Nacken	60
Schmerzfrequer Rücken	64
Klarer Kopf	68
Ausgeruhte Augen	72
Flinke Finger und geschmeidige Handgelenke	76
Entlastete Beine	80
IM STEHEN	83
Energieschub – besser als Kaffee	87
Relax – weg mit dem Stress	92
Fokus – für Konzentration	98
Painkiller – schmerzfreier Rücken	102

Power – starke Beine und Durchhaltevermögen	106
Aaah! – bei Aggressionen	110
LUSTIGES	115
PAUSE – MUT ZUR LÜCKE	120
Wo ist die Pausenklingel hin?	120
Warum Pausen Arbeitszeitgewinn schaffen	124
Richtig Pause machen	127
Stress vorbeugen mit Pausen	132
Warnzeichen für schädlichen Stress	135
Wenn Stress zum Burn-out wird	138
Pausen-Check	146
Zusammenfassung	148
SITZEN – DAS NEUE RAUCHEN	149
Volkskrankheit Sitzen	149
Sitz-Experiment	152
Auswirkung auf Körper, Leistung und Stimmung	154
Richtig sitzen	158
Sitz-Tipps für Vielsitzer	162
Sitz-Check	164
Zusammenfassung	166
EFFEKTIV ARBEITEN	167
10 Tipps für den Arbeitstag	169
Mein Rhythmus	172
MEHR ALS EIN BREAK	173
Energizer – Power für den Tag	174
Cool down – entspannt in den Feierabend	180
QUELLEN	186

Vorwort

Ich weiß schon, dafür haben Sie keine Zeit ...

... aber genau darum geht es: Die brauchen Sie für YogaBreaks nicht. Jedenfalls nicht „extra“. Dieses Buch ist speziell für alle, die viel arbeiten, Stress haben, Pausen ausfallen lassen – und allmählich die Folgen bemerken: Sie sind verspannt, fühlen sich k. o. und haben nach Ihrem Arbeitstag keine Energie mehr, um auch etwas für sich selbst zu tun. In Sachen Arbeit bekommen Sie irgendwie alles noch hin und in Sachen Gesundheit würden Sie ja auch was tun – also dann, wenn Sie endlich mal Zeit dafür hätten.

Vergessen Sie's!

Fangen Sie JETZT an – wenn Sie das nächste Mal aufstehen und zum Kopierer gehen. Es kann losgehen: Blättern Sie auf Seite 43.

Warum dieses Buch?

Weil ich all das selbst erlebt habe. Und weil ich weiß, wie man es anders machen kann, ohne gleich ein anderer Mensch werden zu müssen. Ich hatte üble Schulterschmerzen – vom Stress bei der Arbeit, dem vielen Sitzen und dem Hochziehen der Schultern, wenn es zeitlich mal wieder besonders knapp wurde. Und das, obwohl ich nach der Arbeit viel Yoga machte.

Der Knackpunkt

Deshalb fing ich an, Schulter- und Rückenübungen zu machen – WÄHREND der Arbeit. Ich achtete mehr auf meine Sitzhaltung und

zusätzlich zur Mittagspause verteilte ich mehrere kurze Pausen über den Tag.

Es funktioniert

Meine Schulterbeschwerden verschwanden. Kurze Zeit später stellte ich Kollegen mein neues Pausenkonzept vor, denn auch sie klagten regelmäßig über körperliche Beschwerden und Stress. Wir machten in der Mittagspause eine kurze Yogapause im Stehen. Alle waren von der Wirkung überrascht und begeistert:

„Ich bin gar nicht mehr müde.“

„Wow, fünf Minuten bringen ja richtig was!“

„Das tat jetzt mal richtig gut.“

Von vorn bis hinten – oder durcheinander

Das Buch ist so aufgebaut, dass Sie es chronologisch von vorne bis hinten durchlesen können. Sie können sich aber ebenso gut auf einzelne Kapitel konzentrieren, die Sie besonders interessieren.

Sie sollten unbedingt weiterlesen, wenn Sie ...

... mit wenig Aufwand, viel Spaß und einem schlaun Konzept gesund und fit bleiben wollen. Ich freue mich über Anregungen, Geschichten und Kommentare:

info@carolinwuellner.com

Bitte haben Sie Verständnis, dass ich aufgrund der leichteren Lesbarkeit das generische Maskulinum benutze; Leserinnen sind damit natürlich genauso angesprochen.

Für Schnellstarter und Kapitelhopper

Sie sind Vielsitzer?

Nehmen Sie sich direkt einige YogaBreaks vor und setzen Sie sie in die Tat um. YogaBreaks verbinden Pause mit Bewegung. Sie sind besonders geeignet für Vielsitzer. ☞ S. 29 ff.

Sie wollen Ihre Leistung steigern und entspannter arbeiten?

Lesen Sie „Pause – Mut zur Lücke“. Hier setzen Sie sich mit Ihrem Pausenverhalten auseinander. Sie erfahren, wie Pausen wirken und wie Sie sie am effektivsten in Ihren Arbeitstag integrieren, um Stress vorzubeugen. Am Ende des Kapitels entwickeln Sie Ihre eigene individuelle Pausenstrategie. ☞ S. 120 ff.

Schmerzen beim Sitzen?

... oder Sie wollen erst gar keine bekommen? Dabei hilft Ihnen „Sitzen – das neue Rauchen“. Analysieren Sie Ihr Sitzverhalten und ändern Sie mit vielen praktischen Tipps Ihren Arbeitsalltag. ☞ S. 149 ff.

Sie kommen nach der Arbeit unzufrieden nach Hause?

Lesen Sie „Effektiv arbeiten“. So können Sie Ihre Aufgaben mit Freude und Energie erledigen und kommen abends zufrieden nach Hause. Lassen Sie sich davon inspirieren, probieren Sie es aus und entwickeln Sie Ihre eigene Strategie. ☞ S. 167 ff.

Mehr als eine Pause?

Wenn Sie mehr wollen als kurze Pausen im Büro: In „Mehr als ein Break“ finden Sie einfache und wirksame Yogaübungen. Starten Sie mit Energie – oder lassen Sie den Tag ausklingen. ☞ S. 173 ff.

Nichts geht mehr?

Sie fühlen sich ständig gestresst und erschöpft? Was Sie dagegen tun können, erfahren Sie unter „Warnzeichen für schädlichen Stress“. ☞ S. 135 ff.

Mehr Informationen

Am Ende des Buches finden Sie zu jedem Kapitel Quellen für weiterführende Infos. ☞ S. 186 ff.

Bonusmaterial

Klicken Sie auf www.carolinwuellner.com/bonusmaterial
Dort erhalten Sie die Checklisten und Tipps zum Ausdrucken sowie YogaBreak-Videos.

Umsetzungskurs zum Buch

Erleben Sie in meinem Mini-Onlinekurs „Runterkommen“
Entspannung zu Hause und bei der Arbeit (mit Videos und Audios).
Reduzieren Sie Stress mit YogaBreaks und Orga-Tricks.

www.carolinwuellner.com/runterkommen-mit-yogapausen

Bevor es losgeht: Das müssen Sie beachten!

1. Atmung

- ✓ Durch die Nase ein- und ausatmen
- ✓ Atem tief in den Bauch fließen lassen:
Beim Einatmen hebt sich der Bauch leicht nach vorne,
beim Ausatmen senkt sich der Bauch Richtung Wirbelsäule
- ✓ Atmen und wohlfühlen:
Tiefes Atmen im Einklang mit einer Bewegung ist anfangs
ungewohnt. Verstehen Sie die Hinweise zum Ein- und Ausatmen
als Angebot. Wichtig ist, dass Sie sich wohlfühlen und
entspannen. Falls Sie beim Atmen verkrampfen oder sich
verspannen, atmen Sie auf Ihre Weise, die Sie als angenehm
empfinden.

2. Einatmen – Ausatmen – Atempause

... davon lebt jede Yoga-Übung. Für Anfänger ist es ungewohnt, so
„nach Plan“ zu atmen. Bei jeder Übung ist beschrieben, wann Sie
ein- oder ausatmen sollen – und wann ggf. der Atem anzuhalten ist.
Die Atmung entspannt und beruhigt Körper und Geist.
Um maximal entspannen zu können, beachten Sie die vier Phasen
der Atmung. Ein Atemzug besteht aus:

- ✓ Einatmung
- ✓ Pause nach der Einatmung
- ✓ Ausatmung
- ✓ Pause nach der Ausatmung

Die Pause nach der Ein- und Ausatmung meint die ganz natürliche Atempause von einem kurzen Augenblick. Sie müssen nichts Besonderes dafür tun.

3. Auf den Körper hören

- ✓ Das tun, was gut tut
- ✓ Wenn etwas schmerzt, aufhören oder die Übung sanfter ausführen
- ✓ Kein Stress: nichts erzwingen; nehmen Sie sich an, wie Sie sind

4. Körperhaltung

- ✓ Rücken gerade aufrichten und Schultern entspannen
- ✓ Kinn parallel zum Boden halten
- ✓ Unter „Meine YogaBreaks“ finden Sie konkrete Hinweise zum Sitzen (☞ S. 32 ff.) und zum Stehen (☞ S. 84 ff.)

5. Erst komplett lesen – dann machen

Lesen Sie sich die jeweilige Übung zuerst vollständig durch. Stellen Sie sich dabei vor, wie Sie sie ausführen. Erst dann beginnen Sie aktiv.

6. Für totale Yoga-Neulinge

Es wäre hilfreich, wenn Sie eine Yoga-Schnupperstunde oder einen kleinen Wochenend-Crashkurs mitmachen würden. Einfach nur, damit Sie die Atemtechnik kennenlernen. Mehr als ein Wochenende muss es nicht sein – danach reichen wieder die Übungen und Beschreibungen aus dem Buch.

7. Bei Schwangerschaft

- ✓ Keine Atemübungen, bei denen der Atem angehalten wird
- ✓ Bauch immer entspannt und weich lassen

8. Risiken und Nebenwirkungen

Das Ausführen jeder Übung unterliegt der eigenen Verantwortung. Für etwaige Schäden wird keine Haftung übernommen.

Bei psychischen und/oder physischen Beschwerden bitte immer ärztlichen Rat aufsuchen und Rücksprache zu den Übungen halten.

YogaBreak – Pause zum Überleben im Büro

Was ist Yoga?

*Yoga besteht zu 1 % aus Theorie
und zu 99 % aus Praxis und Erfahrung.*

PATTHABI JOIS

Yoga ist ein Jahrtausende altes wissenschaftliches Übungssystem aus Indien, das zum Ziel hat, Körper, Geist und Seele in Harmonie zu bringen.

Hatha Yoga – auf dem dieses Buch basiert – verbindet

- ✓ Asanas (körperliche Übungen)
- ✓ Atem- und Tiefenentspannungstechniken
- ✓ gesunde Ernährung
- ✓ positives Denken und Meditation

Ha (aus dem Sanskrit) bedeutet *Sonne* und steht für die männliche Energie wie Wärme, Aktivität und Verstand.

Tha bedeutet *Mond* und steht für die weibliche Energie wie Kühle, Ruhe und Intuition.

Das Wort Yoga bedeutet Verbinden oder Zusammenführen.

Hatha Yoga hat zum Ziel, beide Kräfte, die in uns wirken, zusammenzubringen und uns zu uns selbst zu führen.

Wissenschaftlich bewiesen

Yoga wirkt! Hier ein Einblick in die Forschungslandschaft:

*Yoga lindert chronische Rückenschmerzen
teilweise besser als klassische medizinische Methoden*

**NATIONAL CENTER FOR COMPLEMENTARY
INTEGRATIVE HEALTH (NCCIH)**

Yoga verlangsamt die Alterung des Gehirns

**UNIVERSITÄT GIESSEN, CHARITÉ BERLIN UND
UNIVERSITÄTEN AUS DEN USA**

Yoga hebt die Stimmung und verringert Angst und Stress

FAKULTÄT FÜR MEDIZIN, BOSTON

Mit Yoga 49 Milliarden sparen

Wissenschaftler schätzen den volkswirtschaftlichen Schaden von Rücken- und Nackenerkrankungen in Deutschland auf 49 Milliarden Euro! Die Studie von Prof. Dr. Michelsen und Kollegen beweist, dass bereits nach neun Wochen 90-minütiger Yogapraxis pro Woche Linderung eintritt:

Im Vergleich zu der Kontrollgruppe konnte bei den Yoga-Praktizierenden eine deutliche Reduktion der Schmerzen und eine Zunahme des psychischen Wohlbefindens festgestellt werden. (...) All dies (...) verdeutlicht das Potential von Yoga und stützt Argumente, Yoga als therapeutisches Verfahren einzusetzen.

**BERUFSVERBAND DER YOGALEHRENDEN
IN DEUTSCHLAND E. V.**

Wirkung von Yoga ...

... auf den Körper

- ✓ Stärkung und Dehnung der Muskulatur
- ✓ Linderung von Rücken- und Kopfschmerzen
- ✓ Reduzierung von Schulter- und Nackenverspannungen
- ✓ Stärkung des Immunsystems
- ✓ Entgiftung durch Anregung der Organe
- ✓ Entspannung und Erholung

... auf den Geist

- ✓ Beruhigung des Geistes
- ✓ Verbesserung der Konzentration
- ✓ Positives Denken, Selbstvertrauen
- ✓ Innere Ausgeglichenheit
- ✓ Zufriedenheit und Gelassenheit
- ✓ Stressprävention und -abbau

... auf die Seele⁹

- ✓ Verbindung mit sich selbst, seiner inneren Quelle
- ✓ Erhöhung der Lebensfreude
- ✓ Stärkung der Intuition

⁹ Die Seele ist das, was wir wirklich sind. Die Seele ist unser wahres Selbst – ewig neue bewusste Freude. Vielleicht kennen Sie Momente, in denen Sie im Inneren ein tiefes Glück empfinden, z. B. während Ihrer Lieblingstätigkeit, bei einem Spaziergang im Wald oder einem intensiven Gespräch: Das sind die Augenblicke, in denen wir in Kontakt mit unserer Seele sind.

Im Yoga ist Meditation das Mittel, um sich bewusst mit der Seele zu verbinden.

Wer andere führen will ...

... muss sich selbst erstmal führen.

PATER ANSELM GRÜN¹⁰

Die körperlichen Übungen stärken, reinigen und entspannen den Körper und fördern eine gerade Körperhaltung. Die bewusste Atmung und die aufrechte Wirbelsäule ermöglichen es, den sprunghaften Geist in der Meditation zur Ruhe zu bringen. In seiner Biografie beschreibt Steve Jobs seine Erfahrungen mit Meditation mit folgenden Worten:

Wenn man einfach dasitzt und beobachtet, merkt man, wie ruhelos der Geist ist. Wenn man versucht, ihn zu beruhigen, wird es nur noch schlimmer. Mit der Zeit wird er jedoch ruhiger, und wenn dies geschieht, bleibt Raum, subtilere Dinge zu hören – das ist der Moment, in dem die Intuition sich entfaltet, man Dinge klarer sieht und mehr der Gegenwart verhaftet ist.

STEVE JOBS¹¹

Wer macht Yoga?

Yoga machen kann jeder! Etwa 2,6 Millionen Deutsche praktizieren heute Yoga. Otto Normalverbraucher und immer mehr Prominente aus Film und Fernsehen, der Musikbranche, aber auch aus Wirtschaft und Politik nutzen Yoga für ihr Leben. Neugierig?

¹⁰ Benediktiner-Mönch, Autor und gefragter Berater vieler Unternehmen.

¹¹ Steve Jobs übte die buddhistische Zen-Meditation. Zudem ließ er sich sehr von dem Buch „Autobiographie eines Yogi“ von Paramahansa Yogananda inspirieren, das er allen Anwesenden auf seiner Beerdigung schenken ließ.

Schauspieler Richard Gere
Musikerin Madonna
BMW-Aufsichtsratschef Norbert Reithofer
US-amerikanische Politikerin Hillary Clinton
Fußballtrainer der Nationalmannschaft Jogi Löw
(und seine Nationalspieler!)
Schauspielerin Ursula Karven

(...) Yoga hilft mir dabei, die Spannung aus dem Körper zu kriegen, die innere Balance wiederzufinden oder zu behalten und auch, um den Kopf frei zu machen.

RWE-CHEF PETER TERIUM¹²

Welcher Yogastil ist der richtige?

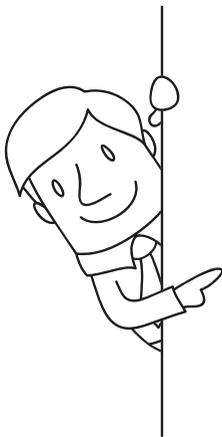
Dynamisch, spirituell, körperorientiert, meditativ, mit Musik, ... die verschiedenen Yogastile ermöglichen jedem, den eigenen Weg zu finden, sich mit Körper, Geist und Seele zu verbinden.

Wenn Ihnen ein Stil oder ein Lehrer nicht gefällt, dann wechseln Sie die Yogarichtung oder Ihren Lehrer.

Über die Zeit verändert sich der persönliche Yoga-Weg – das kann ich aus eigener Erfahrung sagen und das beobachte ich auch bei Kollegen. Früher konzentrierte ich mich mehr auf die Körperübungen, heute meditiere ich mehr.

Welche Yoga-Richtung Sie auch üben, beobachten Sie, ob es Sie glücklicher, gesünder und liebevoller im Umgang mit sich und anderen macht.

¹² Im Interview mit Deutschlandfunk.



UNSER TIPP

Krankenkassen fördern Yoga-Kurse.

Heute dokumentieren viele wissenschaftliche Studien die positive Wirkung von Yoga auf Körper, Geist und Seele. Daher beteiligen sich auch die Krankenkassen an den Kosten von Yoga-Kursen.

Fragen Sie bei Ihrer Krankenkasse nach!

YogaBreaks und was sie Ihnen bringen

Stellen Sie sich Folgendes vor:

- ✓ Sie arbeiten voller Freude, Energie und Konzentration.
- ✓ Sie schaffen Ihre Arbeit ohne fünf Tassen Kaffee am Nachmittag.
- ✓ Sie kommen abends ohne Kopf- und Schulterschmerzen nach Hause und freuen sich, an Ihrem Feierabend noch etwas zu unternehmen, weil Sie noch genügend Energie dafür haben.

Wenn Sie sich das wünschen, dann sind YogaBreaks für Sie das Richtige!

Ein YogaBreak ist eine

B - ewusste

R - egenerative

E - ffektive

A - ktive

K - urze

Pause.

YogaBreaks unterstützen die positive Wirkung von Kurzpausen und bieten gleichzeitig Vielsitzern die notwendige Bewegung im starren Bürostuhlalltag.