



# Stressbewältigung am Arbeitsplatz - Übungen und Methoden

**BasisKomNet**

Arbeitsorientierte Grundbildung  
in Netzwerken verankern

**Arbeit und  
Leben**

# Vorwort

## Liebe lesende Person,

Stress betrifft uns alle mal und ist an sich natürlich und sehr vielseitig. Daher ist es sinnvoll, unterschiedliche Übungen zu kennen, um mit Stress umzugehen und Stress vorzubeugen.

Das Ziel des Buches ist es, Übungen zur Verfügung zu stellen. Diese Übungen bieten Möglichkeiten, das Empfinden von Stress zu reduzieren und präventiv zu handeln.

Was einer Person bei Stress hilft, kann dabei genauso unterschiedlich sein, wie die Anzeichen, durch die sich der Stress äußert. Dafür ist es auch wichtig zu erkennen, wie und wann Stress empfunden wird. Oft kann Stress durch körperliche Anzeichen zu erkennen sein, zum Beispiel durch Schweißausbrüche, Verspannungen, Kopfschmerzen oder Magen-Darm Probleme.

Aber auch andere Anzeichen können auf vermehrten Stress hinweisen, wie zum Beispiel Erschöpfung, Schlafstörungen oder Schwierigkeiten sich zu konzentrieren. Die Achtsamkeitsübungen helfen dabei, die Signale des eigenen Körpers wahrzunehmen, einzuordnen und mit den Übungen dagegen vorzugehen.

Dieses Buch wurde im Rahmen des Bundesprojektes BasisKomNet entwickelt. Das Projekt widmet sich der Förderung von Grundbildung. Arbeit und Leben NRW hat dabei einen besonderen Fokus auf das Thema gesundheitliche Grundbildung

Die hier vorgestellten Übungen wurden in einem Kurs zum Thema „Stressbewältigung am Arbeitsplatz“ für erzieherische Hilfskräfte in Oberhausen ausprobiert. Um die Übungen leicht umzusetzen, sind einige Übungen von Teilnehmer\*innen beispielhaft filmisch aufgenommen worden. Diese können über den abgedruckten QR-Code aufgerufen werden.

**Das hat mir  
gut getan!"**

**„Ich bin immer wach  
und neugierig im Kurs“**

**„Der Kurs war wie  
eine Therapie für  
mich!“**

gesetzt und veröffentlicht mit dieser Lektüre ein arbeitsplatzorientiertes Übungsbuch zur Stabilisierung der psychischen und physischen Gesundheit. Das Buch ist für alle Menschen gedacht, die sich Ideen für Übungen wünschen, die Stress reduzieren können.

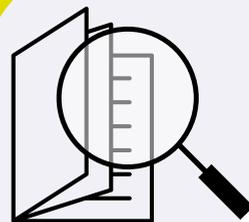
Dieses Buch ist in einfacher Sprache verfasst und ermöglicht so, eine schnelle und einfache, zum direkten Nachlesen geeignete Umsetzung der Übungen im Alltag.

Dennoch möchten wir darauf hinweisen, dass Stress ein ernstzunehmendes Thema ist und diese Übungen helfen können, Stress zu reduzieren, es aber immer hilfreicher ist, mit professioneller Unterstützung dem eigenen Stressempfinden und den möglichen Langzeiterkrankungen durch Stress vorzubeugen. Wir empfehlen, entsprechende Hilfeeinrichtungen zu nutzen.

**Wir wünschen viel Erfolg beim Ausprobieren  
der Übungen.**

# 1. | Übungen, die Stress abbauen

## Inhaltsverzeichnis



Kapitel	Thema	Seite
<b>1.</b>	<b>Übungen, die Stress abbauen:</b>	<b>4</b>
1.1	Negative Gefühle wegpusten	5
1.2	Positive Gefühle in dein Herz einladen	6 - 7
1.3	Magische Worte – Mache deinen Stress bunt	8 - 9
1.4	Angst und Stress kleiner machen	10 - 11
1.5	Piko Piko Atmung bei Stress – Heilung durch Atmung	12 - 13
1.6	Schüttele deinen Stress ab	14 - 15
1.7	Das Gefühlgefäß	16
1.8	Der Arbeitsbrief	17
<b>2.</b>	<b>Übungen, die dir Ruhe geben</b>	<b>18</b>
2.1	Antistress-Atmung	19
2.2	Achtsamkeitsübung – Beschreibe 2 Dinge	20 - 21
2.3	Veränderung des Stresssymbols	22 - 23
2.4	Schaue dir Naturfotos an	24 - 25
2.5	Augenentspannung	26
2.6	Muskelentspannung	27
<b>3.</b>	<b>Übungen die dir Kraft geben</b>	<b>28</b>
3.1	Geradestehen – Gerade sitzen: Achte auf deine Körperhaltung	29
3.2	Aktivierende Bewegungsübungen	30-33
3.3	Chi Kung – Körperbewusstsein	34 - 35
3.4	Grenzen setzen – Nein sagen	36 - 37
3.5	Positive Ziele aussprechen	38 - 39
	Fazit, Impressum	40

**1.**

**Übungen, die  
Stress abbauen:**



# 1. | Übungen, die Stress abbauen

## 1.1 | Negative Gefühle wegpusten



- ✓ Diese Übung kannst du im Stehen oder Sitzen machen
- ✓ Diese Übung ist eine ruhige Übung
- ✓ Zeit: 3-10 Minuten

Es gibt negative und schlechte Gefühle. Zum Beispiel: Wut, Trauer, Ärger oder Traurigkeit. Es ist für deine Gesundheit schlecht, dauerhaft negative Gefühle zu empfinden.



### Anleitung:

- ➔ Nimm das Gefühl, dass du nicht mehr empfinden möchtest, zum Beispiel Ärger, und lege es in deine linke oder rechte Handfläche.
- ➔ Führe die Hand zu deinem Mund und puste den Ärger kräftig, weit weg von dir.
- ➔ Du kannst auch das Fenster öffnen und den Ärger aus dem Fenster pusten.





# 1. | Übungen, die Stress abbauen

## 1.2 | Positive Gefühle in dein Herz einladen

- ✓ Diese Übung kannst du im Stehen oder Sitzen machen.
- ✓ Diese Übung ist eine ruhige Übung.
- ✓ Zeit: 5-10 Minuten

Für deinen Körper und deine Gesundheit ist es gut, positive und schöne Gefühle zu haben. Stell dir die Frage: Welches Gefühl möchtest du gerne in deinem Körper spüren? Zum Beispiel Liebe, Vertrauen oder Ruhe.



### Anleitung:

- ➔ Lege das, was du gerne fühlen möchtest, zum Beispiel Ruhe, in deine andere Hand und führe diese Hand zu deinem Herzen.
- ➔ Lass deine Hand eine Zeit lang dort, so dass sich die Ruhe in deinem Herzen ausbreiten kann.

# 1. | Übungen, die Stress abbauen

## 1.2 | Positive Gefühle in dein Herz einladen





# 1. | Übungen, die Stress abbauen

## 1.3 | Magische Worte – Mache deinen Stress bunt

- ✓ Für diese Übung brauchst du bunte Stifte und Papier.
- ✓ Diese Übung ist eine ruhige Übung, im Sitzen.
- ✓ Zeit: 3-10 Minuten

Worte sind in uns mit bestimmten Gefühlen verbunden. Ändern wir das Aussehen eines Wortes, verändern wir so das Gefühl dazu.



### Anleitung:

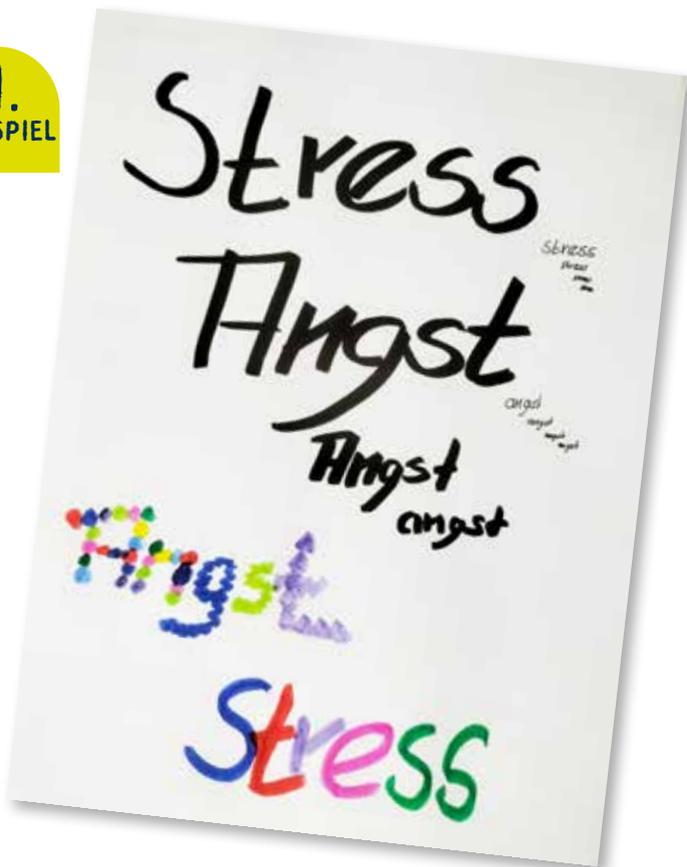
- ➔ Du kannst an das Wort Stress denken oder es aufschreiben.
- ➔ Wie sieht das Wort aus?
- ➔ Welche Farbe hat es?
- ➔ Welches Gefühl ist damit verbunden?
- ➔ Jetzt verändere die Farbe.
- ➔ Mache es zum Beispiel pink oder rosa.
- ➔ Dann verändere die Schriftgröße. Schreibe es ganz klein auf.
- ➔ Verändere das Wort so lange, bis du ein gutes Gefühl hast.

# 1. | Übungen, die Stress abbauen

## 1.3 | Magische Worte – Mache deinen Stress bunt



1.  
BEISPIEL



2.  
BEISPIEL

**STRESS** → **S**T**R**E**S**S **s**t**r**e**s**s **s**t**r**e**s**s

**ANGST** → **A**N**G**S**T** **A**ng**s**t **A**ng**s**t



# 1. | Übungen, die Stress abbauen

## 1.4 | Angst und Stress kleiner machen

- ✓ Diese Übung ist eine ruhige Übung im sitzen.
- ✓ Für diese Übung brauchst du einen Stift und Papier.
- ✓ Zeit: 5-10 Minuten.

Worte sind in uns mit bestimmten Gefühlen verbunden. Ändern wir das Aussehen eines Wortes, verändern wir so das Gefühl dazu.



### Anleitung:

- ➔ Schreibe das Wort Stress oder Angst.
- ➔ Schreibe es so groß, wie dein Gefühl z.B. Stress, sich gerade anfühlt.
- ➔ Jetzt schreibe das Wort Stress immer wieder.
- ➔ Schreibe dabei das Wort Stress jedes Mal ein wenig kleiner.
- ➔ Merke, wie der Stress in dir dabei auch immer kleiner wird.
- ➔ Schreibe das Wort so oft immer kleiner, bis du es nicht mehr sehen kannst.
- ➔ Dann verändere die Schriftgröße. Schreibe es ganz klein auf.

# 1. | Übungen, die Stress abbauen

## 1.4 | Angst und Stress kleiner machen



1.  
BEISPIEL





# 1. | Übungen, die Stress abbauen

## 1.5 | Piko Piko Atmung bei Stress – Heilung durch Atmung

- ✓ Du kannst diese Übung im Stehen oder im Sitzen machen.
- ✓ Diese Übung ist eine ruhige Übung.
- ✓ Zeit: 3-10 Minuten.

Bei Stress und Angst atmen Menschen auch flach. Bei flacher Atmung nimmt der Körper sehr wenig Sauerstoff. Durch eine tiefere Atmung kann der Körper in kurzer Zeit Stress abbauen. Dies führt zu innerer Ruhe und Entspannung.



### Anleitung:

- ➔ Atme ruhig, tief und lange ein.
- ➔ Lenke dabei deine Aufmerksamkeit auf einen Punkt, über deinem Kopf. Das kann zum Beispiel der Himmel, eine Wolke oder die Sterne sein.
- ➔ Jetzt atme ruhig und lange aus.
- ➔ Lenke dabei deine Aufmerksamkeit in Gedanken tief unter deine Füße. Das kann zum Beispiel die Mitte der Erde sein.
- ➔ Wünsche dir dabei Gesundheit, Liebe und Harmonie.
- ➔ Wiederhole diese Übung 5 - 10 Mal.

# 1. | Übungen, die Stress abbauen

## 1.5 | Piko Piko Atmung bei Stress – Heilung durch Atmung





# 1. | Übungen, die Stress abbauen

## 1.6 | Schüttele deinen Stress ab

- ✓ Diese Übung machst du am besten im Stehen.
- ✓ Diese Übung ist eine Powerübung, mit viel Bewegung.
- ✓ Zeit: 3-5 Minuten

Das Schütteln ist eine Körperübung, in der du Stress aus deinem Körper schütteln kannst. Diese Übung ist auch gut, wenn du sehr angespannt bist. Du kannst diese Übung gut mit Musik machen.



### Anleitung:

- ➔ Stelle dich hüftbreit hin und beginne damit, in deinen Knien weich zu federn.
- ➔ Schüttele erst deine rechte Hand hin und her. Dann deine linke Hand.
- ➔ Fange nun an, deine Hände zu schütteln.
- ➔ Mach es so, wie es sich für dich am besten anfühlt.
- ➔ Schüttele nun deine beiden Arme aus.
- ➔ Schüttele danach deine Schultern aus.

# 1. | Übungen, die Stress abbauen

## 1.6 | Schüttele deinen Stress ab



QR Code mit geeigneter App scannen und Übungsfilm zu „Schüttele deinen Stress ab“ ansehen!



# 1. | Übungen, die Stress abbauen

## 1.7 | Das Gefäßgefäß

- ✓ Diese Übung machst du während deines Heimwegs
- ✓ Ziel: Die Übung soll dabei unterstützen, Distanz zur Arbeit aufzubauen und zu Hause abzuschalten
- ✓ Zeit 2-3 Minuten

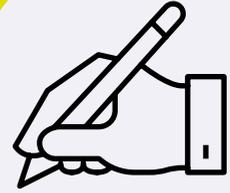


### Anleitung:

- ➔ Kurz bevor du dein Zuhause erreichst, stellst du dir ein Gefäß vor deiner Wohnungs- oder Haustür vor.
- ➔ In dieses Gefäß steckst du nun alles, was dir in Bezug auf deine Arbeit im Kopf geblieben ist.
- ➔ Am darauffolgenden Arbeitstag nimmst du alle Dinge aus diesem Gefäß wieder mit zur Arbeit.



# 1. | Übungen, die Stress abbauen



## 1.8 | Der Arbeitsbrief

- ✓ **Diese Übung machst du im sitzen**
- ✓ **Ziel: Die Übung soll dabei unterstützen, Distanz zur Arbeit aufzubauen**
- ✓ **Die Übung dauert 3-5 Minuten**



### Anleitung:

- ➔ **Kurz vor Ende deines Arbeitstages schreibst du alle arbeitsbezogenen Gedanken auf und legst diesen Zettel in einen Umschlag und verstaust ihn an deinem Arbeitsplatz/Spind.**
- ➔ **Dann verlässt du deinen Arbeitsplatz und lässt all deine Gedanken auf diesem Zettel.**
- ➔ **Am nächsten Arbeitstag holst du deinen Zettel wieder vor und beschäftigst dich erst dann wieder damit.**





2.

## Übungen, die dir Ruhe geben

## 2. | Übungen, die dir Ruhe geben

### 2.1 | Antistress-Atmung



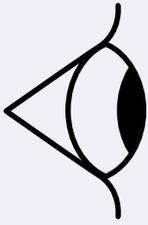
- ✓ Diese Übung kannst du im Stehen oder Sitzen machen.
- ✓ Es ist eine ruhige Übung.
- ✓ Zeit: 3-5 Minuten



#### Anleitung:

- ➔ Atme langsam ein und zähle dabei im Kopf bis 8.
- ➔ Dann atme langsam aus und zähle dabei im Kopf bis 8.
- ➔ Wiederhole diese Übung so oft, bis du dich ruhiger fühlst.
- ➔ So bringst du deinen Geist und deine Atmung zur Ruhe.





## 2. | Übungen, die dir Ruhe geben

### 2.2 | Achtsamkeitsübung – Beschreibe 2 Dinge

- ✓ Diese Übung kannst du im Stehen oder im Sitzen machen.
- ✓ Es ist eine ruhige Übung.
- ✓ Zeit: 5-10 Minuten



#### Anleitung:

- ➔ Beschreibe 2 Dinge aus deinem Umfeld, die du siehst.
- ➔ Beschreibe so genau wie möglich, was du siehst: Größe, Form, Position, Farbe.

#### BEISPIEL

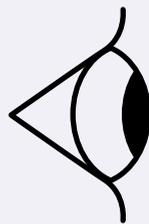
Ich sehe eine grüne Wiese. Die Wiese ist groß. Am Ende der Wiese stehen Bäume. Die Bäume haben Blätter. Hinter den linken Bäumen steht ein Haus. Über den Bäumen ist ein bunter Heißluftballon. Der Ballon ist groß. Der Ballon hat rechteckige verschieden farbige Muster. Der Ballon hat mehrere längliche Streifen. Unter dem Ballon ist ein Korb. In dem Korb stehen Menschen. Der Himmel ist blau. Er hat weiße Wolken.



QR Code mit geeigneter App scannen und Übungsfilm zu „Achtsamkeitsübung“ ansehen!

## 2. | Übungen, die dir Ruhe geben

### 2.2 | Achtsamkeitsübung – Beschreibe 2 Dinge





## 2. | Übungen, die dir Ruhe geben

### 2.3 | Veränderung des Stresssymbols

- ✓ **Diese Übung machst du am besten im Sitzen.**
- ✓ **Es ist eine ruhige Übung.**
- ✓ **Zeit: 10-15 Minuten**
- ✓ **Du kannst diese Übung in Gedanken machen**
- ✓ **oder du kannst diese Übung zeichnen.**

Stress- und Angstsituationen sind in unserem Gehirn mit bestimmten Mustern (Aussehen), verbunden. Verändern wir das Aussehen dieser Muster, verändern wir dadurch unsere negativen Gefühle. Dabei wählen wir für die Stresssituation ein Symbol. Ein Symbol könnte zum Beispiel sein: Mein Stress ist wie ein dicker schwarzer Stein. Oder mein Stress ist wie ein Feuer. Dieses Symbol veränderst du dann in der Übung.



#### Anleitung:

- ➔ Setze dich ruhig hin und atme gleichmäßig.
- ➔ Fühle für einen Moment deinen Stress.
- ➔ Dann frage dich selbst: Wenn es ein Symbol für diesen Stress geben könnte, was für ein Symbol wäre das für mich?
- ➔ Lass dich überraschen an welches Symbol du denken musst. Das kann zum Beispiel ein Stein, ein Feuer, eine Welle, ein schwarzes Loch, ein Bär oder eine Mauer sein.
- ➔ Wenn du DEIN Symbol hast, dann schaue es dir genau an.
  - Wie sieht es aus?
  - Welche Farbe hat es?
  - Wie groß ist es?
  - Was fühlst du dabei?

## 2. | Übungen, die dir Ruhe geben

### 2.3 | Veränderung des Stresssymbols



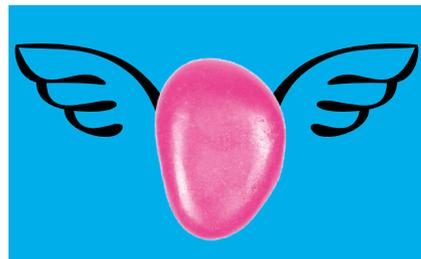
- ➔ Nun verändere dein Symbol:
- ➔ Gib deinem Symbol eine neue Farbe.
- ➔ Mache es kleiner oder größer.
- ➔ Was möchtest du gerne fühlen?
- ➔ Verändere dein Symbol so lange, bis du ein gutes Gefühl hast.
- ➔ Vielleicht kannst du deinem Symbol auch einen neuen Namen geben.

#### BEISPIEL

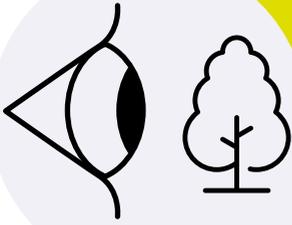
Das Symbol für meinen Stress ist: ein großer schwarzer Stein.  
Der Hintergrund ist weiß.

#### Veränderung:

1. Zuerst mache ich den Stein kleiner.
2. Dann mache ich den Stein rosa.
3. Jetzt gebe ich dem rosa Stein rechts und links kleine weiße Flügel.
4. Den Hintergrund mache ich hellblau.
5. Jetzt fühlt es sich leicht an.
6. Der neue Name für mein Symbol: Glücksstein



QR Code mit geeigneter App scannen und Übungsfilm zu „Veränderung des Stresssymbols“ ansehen!



## 2. | Übungen, die dir Ruhe geben

### 2.4 | Schaue dir Naturfotos an

- ✔ Diese Übung kannst du im Stehen und im Sitzen machen.
- ✔ Zeit: 5-15 Minuten

Wer sich Fotos von der Natur anschaut, kann sich schneller von Stress erholen. Menschen, die Fotos von Bäumen sehen, erholen sich schneller von stressigen Situationen als Menschen, die Bilder von Häusern sehen.

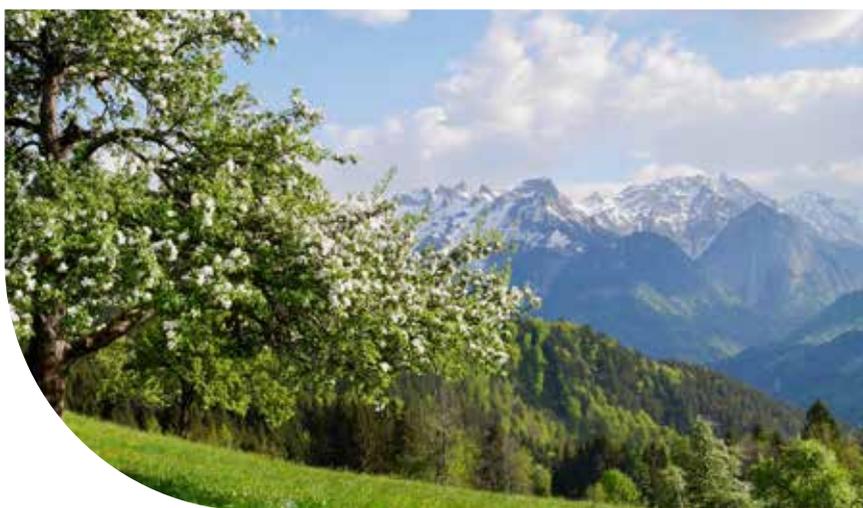
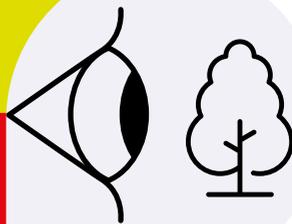


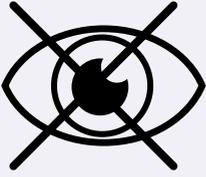
#### Anleitung:

- ➔ Schaue dir Naturfotos an.
- ➔ Wähle Fotos von Bäumen, Pflanzen oder Blumen, die du magst.
- ➔ Du kannst auch Fotos von einer Gegend nehmen.
- ➔ Die Gegend kann zum Beispiel sein: ein Strand, der Wald, die Berge.

## 2. | Übungen, die dir Ruhe geben

### 2.4 | Schaue dir Naturfotos an





## 2. | Übungen, die dir Ruhe geben

### 2.6 | Augenentspannung

- ✓ Diese Übung kannst du im Stehen oder im Sitzen machen.
- ✓ Zeit: 3-5 Minuten

Diese Übung entspannt deine Augen. Dadurch können deine Gedanken zur Ruhe kommen.



#### Anleitung:

- ➔ Reibe deine beiden Handflächen kräftig gegeneinander.
- ➔ Mache dies 30-60 Sekunden.
- ➔ Stell dir dabei vor, dass du deine Handflächen mit Energie auflädst.
- ➔ Dann lege deine beiden Handflächen so auf deine Augen, dass du nichts mehr sehen kannst.
- ➔ Atme dabei ruhig weiter.
- ➔ Lasse deine Hände so lange auf deinen Augen liegen, bis du zur Ruhe kommst.
- ➔ Fühle, wie deine Augen zur Ruhe kommen.
- ➔ Fühle, wie deine Gedanken zur Ruhe kommen.



QR Code mit geeigneter App scannen und Übungsfilm zu „Augenentspannung“ ansehen!

## 2. | Übungen, die dir Ruhe geben

### 2.6 | Muskelentspannung (Progressive Muskelentspannung nach E. Jacobsen)



- ✓ **Diese Übung kannst du im Sitzen machen.**
- ✓ **Zeit: 5-10 Minuten**

Bei dieser Übung spannst du abwechselnd deine Muskeln an und lässt sie wieder locker. Diese Übung hat sich bei Stress- und Angstbewältigung und bei Schlafstörungen als wirksam erwiesen.



#### **Anleitung:**

- ➔ Setz dich bequem hin und schließe deine Augen.
- ➔ Atme ein paarmal tief ein und aus.
- ➔ Spann nacheinander jeden Muskel deines Körpers an. Halte die Spannung jeweils für 10 Sekunden und entspann die Muskeln wieder.  
**Geh dabei nach folgender Reihenfolge vor:**
- ➔ Beuge deine rechte Zehen
- ➔ rechten Unterschenkel, rechten Oberschenkel
- ➔ linken Zehen, linken Unterschenkel, linken Oberschenkel
- ➔ Bauch, Rücken, Schultern
- ➔ Balle die rechte Hand zur Faust und spanne den rechten Oberarm
- ➔ Balle die linke Hand zur Faust und spanne den linken Oberarm
- ➔ Spanne dein Gesicht an, ziehe eine Grimasse
- ➔ Atme dabei ruhig und gleichmäßig und beende die Übung



**QR Code mit geeigneter App scannen und Übungsfilm zu „Muskelentspannung“ ansehen!**

**3.**

## Übungen, die dir Kraft geben



### 3. | Übungen, die dir Kraft geben



#### 3.1 | Geradestehen – gerade sitzen: Achte auf deine Körperhaltung

- ✔ Diese Übung kannst du im Stehen oder Sitzen machen.
- ✔ Zeit: Mache diese Übung so oft wie möglich am Tag.

Wer gerade steht oder gerade sitzt, kann so seinen Stress reduzieren. Wenn du gerade stehst, wird dein Körper mit viel Sauerstoff versorgt.



#### Anleitung „Gerade stehen“:

- ➔ Stelle deine Beine schulterbreit auseinander.
- ➔ Stelle dich aufrecht hin, so dass dein Rücken gerade ist.
- ➔ Achte darauf, dass deine Schultern in gleicher Linie zu deinem Körper positioniert sind.
- ➔ Halte den Kopf gerade.
- ➔ Atme ruhig und gleichmäßig.
- ➔ Schau geradeaus.
- ➔ Die Beine oder Füße dürfen sich nicht überkreuzen.
- ➔ Halte deinen Rücken gerade.
- ➔ Halte deine Schultern gerade.
- ➔ Schau geradeaus, nach vorne.
- ➔ Atme dabei ruhig und gleichmäßig.



**Achte jeden Tag mehrmals auf eine gerade Körperhaltung!**



## 3. | Übungen, die dir Kraft geben

### 3.1 | Geradestehen – gerade sitzen: Achte auf deine Körperhaltung



#### Anleitung „Gerade sitzen“:

- ➔ Stelle beide Füße flach auf den Boden.
- ➔ Die Beine oder Füße dürfen sich nicht überkreuzen.
- ➔ Halte deinen Rücken gerade.
- ➔ Halte deine Schultern gerade.
- ➔ Schau geradeaus, nach vorne.
- ➔ Atme ruhig und gleichmäßig.



**Achte jeden Tag mehrmals auf eine gerade Körperhaltung!**



QR Code mit geeigneter App scannen und Übungsfilme zu „gerade stehen“ und „gerade sitzen“ ansehen!

### 3. | Übungen, die dir Kraft geben

## 3.2 | Aktivierende Bewegungsübungen



Durch Bewegung kann man Stress gut abbauen. Versuche, in deinem Arbeitstag darauf zu achten, dich hin und wieder zu bewegen. Gehe z.B. in deiner Pause nach draußen und laufe eine Runde. Oder setze folgende Übungen um.

#### Hüpfen auf der Stelle:

- ✓ **Diese Übung wird im Stehen gemacht.**
- ✓ **Zeit: 3-5 Minuten**

Mit dieser Übung aktivierst du deinen Körper. Du bekommst Energie. Durch die körperliche Bewegung aktivierst du deinen Kreislauf. Dadurch wird deine Blutzirkulation angeregt und mehr Sauerstoff durch deinen Körper geleitet.



#### Anleitung:

- ➔ Stell dich gerade hin.
- ➔ Deine Augen schauen geradeaus.
- ➔ Beuge deine Knie ein wenig.
- ➔ Jetzt springe ein wenig hoch.
- ➔ Stell dir vor, du bist ein Kind und du freust dich.
- ➔ Du kannst auch durch den Raum hüpfen.
- ➔ Fühle wie die Energie in deinem Körper wächst.





## 3. | Übungen, die dir Kraft geben

### 3.2 | Aktivierende Bewegungsübungen

#### Laufen auf der Stelle

- ✓ Du kannst auch 2-3 Minuten an deinem Arbeitsplatz auf der Stelle joggen.



#### Anleitung:

- ➔ Stell dich gerade hin.
- ➔ Schüttele zuerst deine beiden Arme aus.
- ➔ Danach schüttele deine beiden Beine aus.
- ➔ Dann laufe 2-5 Minuten auf der Stelle.
- ➔ Atme dabei ruhig und gleichmäßig.
- ➔ Du kannst das auch gemeinsam mit deinen Arbeitskollegen\*innen machen.

#### Treppensteigen

- ✓ Diese Übung wird in Bewegung gemacht.
- ✓ Zeit: 3-10 Minuten



QR Code mit geeigneter App scannen und Übungsfilm zu „Aktivierende Bewegungsübungen“ ansehen!

## 3. | Übungen, die dir Kraft geben

### 3.2 | Aktivierende Bewegungsübungen



#### Anleitung:

- ➔ Finde eine Treppe, die in der Nähe ist.
- ➔ Diese kann in einem Gebäude sein.
- ➔ Du kannst diese Übung auch draußen machen.
- ➔ Überall dort, wo eine Treppe ist.
- ➔ Laufe diese Treppe ruhig hoch und wieder runter.
- ➔ Atme dabei gleichmäßig.
- ➔ Jetzt erhöhe das Tempo und laufe etwas schneller hoch und runter.
- ➔ Du kannst diese Übung so oft und so lange machen, wie es dir gut tut.
- ➔ Schließe die Übung mit einem ruhigen langsamen Tempo ab.
- ➔ So, dass dein Herzschlag und dein Puls wieder zur Ruhe kommen!





## 3. | Übungen, die dir Kraft geben

### 3.3 | Chi Kung – Körperbewusstsein

✔ Diese Übung kannst du im Stehen machen.

✔ Zeit: 5-15 Minuten



#### Anleitung:

1. Stell dich gerade hin.
2. Deine Beine sollten schulterbreit auseinander stehen.
3. Beuge deine Knie ein wenig.
4. Halte deine beiden Hände unterhalb des Bauchnabels mit den Handinnenflächen nach oben.
5. Lege nun deine linke Hand in deine rechte Hand.
6. Beide Hände liegen nun, ineinandergelegt, unterhalb deines Bauchnabels.
7. Führe jetzt deine beiden Hände, an deinem Körper entlang, bis über deinen Kopf.
8. Atme dabei langsam ein, bis du über deinem Kopf angekommen bist.
9. Über deinem Kopf drehe deine Handflächen nach oben.
10. Dann öffne deine Hände.
11. Jetzt strecke deine Arme rechts und links von deinem Körper aus.
12. Und führe deine Arme rechts und links am Körper entlang.
13. Dabei atme langsam aus.
14. Mach dies so lange, bis deine Hände wieder ineinander, unterhalb deines Bauchnabels, liegen.
15. Wiederhole die Übung 10 Mal.
16. Fühle dabei, wie du immer ruhiger wirst.
17. Fühle, wie dein Körper Kraft tankt.

## 3. | Übungen, die dir Kraft geben

### 3.3 | Chi Kung – Körperbewusstsein



1. - 6.



7.



8. - 9.



10. - 13.



14.



15. - 17.



QR Code mit geeigneter App scannen und Übungsfilm zu „Körperbewusstsein“ ansehen!



## 3. | Übungen, die dir Kraft geben

### 3.4 | Grenzen setzen – Nein sagen

- ✔ Diese Übung ist eine Übung, die dich im Alltag begleitet.
- ✔ Für diese Übung brauchst du Papier und einen Stift
- ✔ Zeit: 10-15 Minuten

#### Kraft bekommen durch Klarheit

Wir verlieren jeden Tag viel Kraft an Menschen, die uns nicht guttun. Es gibt Menschen, die nehmen alles, doch sie geben uns nichts zurück. Zum Beispiel bitten sie um Hilfe, doch wenn wir ihre Hilfe brauchen, haben sie keine Zeit. Das sind Situationen, in denen wir „**Ja**“ sagen, obwohl wir „**Nein**“ sagen wollen. Wir vergessen eine Grenze zu setzen. Oder wir haben nicht den Mut, „Nein“ zu sagen. Wir trauen uns nicht, „**STOP**“ zu sagen. Wenn wir anderen Menschen keine Grenze zeigen, können sie nicht erkennen, wann wir keine Kraft mehr haben. Wenn du „**Nein**“ sagst, hilfst du anderen Menschen zu erkennen, wann du keine Kraft mehr hast.



#### Anleitung:

- ➔ Überlege dir: Von welchen Menschen bekommst du nichts zurück?
- ➔ Wie kannst du dort respektvoll „**STOP**“ sagen?
- ➔ Überlege dir: In welchen Situationen setzt du keine Grenze?
- ➔ In welchen Situationen sagst du „**Ja**“, obwohl du „**Nein**“ sagen willst?
- ➔ Entscheide dich, wann du zum ersten Mal respektvoll „**STOP**“ sagen möchtest.

### 3. | Übungen, die dir Kraft geben

#### 3.4 | Grenzen setzen – Nein sagen





## 3. | Übungen, die dir Kraft geben

### 3.5 | Positive Ziele aussprechen

- ➔ Du kannst diese Übung im Sitzen machen.
- ➔ Zeit: 10 – 15 Minuten.
- ➔ Du brauchst für diese Übung Papier und einen Stift.

Wenn du weißt, was dein Ziel ist, kannst du das Ziel erreichen. Positiv sprechen bedeutet, dass du sagst, was du möchtest. Wenn du sagst: „Ich will keinen Stress“. Dann sagst du, was du nicht möchtest. Was möchtest du, wenn du keinen Stress möchtest? Möchtest du Ruhe? Entspannung? Gelassenheit?



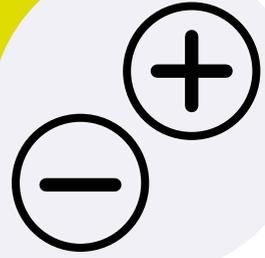
#### Anleitung:

- ➔ Formuliere jetzt dein Ziel positiv.
- ➔ Zum Beispiel: „Ich will mich entspannen.“
- ➔ Oder „Ich will in dieser Situation lächeln.“
- ➔ Oder „Ich will ruhig sprechen“.



### 3. | Übungen, die dir Kraft geben

#### 3.5 | Positive Ziele aussprechen



1.	Wenn du dein Ziel positiv aussprichst, darf es keine Negation enthalten.
2.	Negationen sind: nicht, keine, niemals, nie, un-.
3.	Formuliere jetzt ein positives Ziel für dich.
4.	Sprich dein Ziel laut aus.
17.	Fühle, wie dein Körper Kraft tankt.

**1.**  
BEISPIEL

➔ **Negativ:** Ich will keinen Stress mehr in meinem Leben.

➔ **Positiv:** Ich will Ruhe und Gelassenheit in meinem Leben.

So veränderst du deinen Fokus und deine Wahrnehmung

**2.**  
BEISPIEL

➔ **Negativ:** Kinder, schreit nicht so laut.

➔ **Positiv:** Kinder, seid bitte leise.

**3.**  
BEISPIEL

➔ **Negativ:** Ich will nicht so viel Schokolade essen, wenn ich nach Hause komme.

➔ **Positiv:** Ich esse eine Banane und einen Joghurt, wenn ich nach Hause komme.

# Fazit

## Umgang mit Stress am Arbeitsplatz lernen!

Der Umgang mit Stress erfolgt auf der Grundlage der eigenen Landkarte:

- ➔ Was haben wir gelernt, was Stress bedeutet?
- ➔ Was haben wir als Kind erlebt, in einem anderen Land, aus dem wir kommen?
- ➔ Wie wurde zu Hause mit Stress durch unsere Vorbilder (Eltern, Familienangehörige) umgegangen?

## Wir müssen unseren eigenen Weg gehen lernen.

- ➔ Was beeinflusst diesen Weg? Erfahrungen, Kultureller Hintergrund Geschlecht

## Wir müssen lernen, Grenzen zu setzen. Nicht jeden Schuh anziehen, der da steht!

Grenzen sich selbst gegenüber setzen!  
Lernen, Luft zu holen, zu sich zu



kommen! Hilfreich sind kleine Pausen mit einem Spaziergang, einem Kaffee oder vielen anderen Formen...

## Reset! Innehalten für fünf Minuten!

Wir wünschen allen Leser\*innen des Übungsbuches „Stressbewältigung am Arbeitsplatz“ viele Möglichkeiten für Atempausen und Erfolg bei der individuellen Stressbewältigung!

Karin Pätzelt und das Team des Projekts BasisKomNet bei Arbeit und Leben DGB/VHS NRW e.V.

## Impressum

**Autorin der Übungen:** Karin Pätzelt, Lehrcoach NLP. Ergänzungen durch: Hannah Trulsen, Projektmitarbeiterin Grundbildung Arbeit und Leben NRW.

**Erstellung der Filmaufnahmen:** Susanne Funderich, Agentur Grubenblumen

**Mitwirkung an den Filmaufnahmen:** Teilnehmerinnen des Kurses „Stressbewältigung am Arbeitsplatz für erzieherische Hilfskräfte“ im November 2022 in Oberhausen

**Herausgabe durch:** Projektteam bei Arbeit und Leben DGB/VHS NRW e.V.: Barbara Kröger, Laura Koczelnik, Veronika Hähner, Kai Schulz (Team BasisKomNet, Arbeit und Leben NRW)

**Grafik-Design, Layout und Satz:** Klaus Friedrich

Diese Publikation mit Ausnahme der Fotos ist unter folgender Creative-Commons-Lizenz veröffentlicht:  
<https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0>

BasisKomNet (2021–2024) wird mit Mitteln des Bundesministeriums für Bildung und Forschung gefördert (Förderkennzeichen W1488A0G)