



© pro mente Oberösterreich

## SICH ENTSPANNEN

### ENTSPANNUNG IST VORAUSSETZUNG FÜR GUTE LEISTUNG.

Regelmässige Entspannung – sowohl während als auch ausserhalb der Arbeitszeit – ist Voraussetzung für gutes Arbeiten. Entspannen heisst, einen Gang herunterzuschalten, zur Ruhe zu kommen und sich selber gegenüber achtsam zu sein. Wer Anspannung und Entspannung gut ausbalanciert, ist nicht nur leistungsfähiger, sondern reduziert auch Beschwerden wie Rücken- und Kopfschmerzen, Verdauungsstörungen und Reizbarkeit.

Für eine konstante Leistungsfähigkeit während der Arbeit sind Pausen wichtig. Neben der Mittagspause helfen regelmässige Kurzpausen auch im hektischen Alltag, die Ruhe zu bewahren.

- Wie kann ich mir im Arbeitsalltag «Entspannungseinseln» schaffen?
- Wie kann ich mir Kurzpausen während der Arbeit organisieren?
- Kenne ich Entspannungsmethoden, die mir gut tun?
- Wie kann ich mich in meiner Freizeit gut erholen?  
Was hilft mir, mich abzugrenzen? Was ist hinderlich?

#### Weitere Informationen:

[www.gesundheit.lu.ch/betriebe](http://www.gesundheit.lu.ch/betriebe) > Themen