

Trotz Zeitdruck gut konzentrieren

– Ein Tipp von unserer Expertin Sonja Früh –

Enge Termine und viel zu viel zu tun. Die folgende Übung hilft bei mentalen Ermüdungserscheinungen und unterstützt Sie, auch bei Stress, Aufgaben effizient zu erledigen.

Stellen Sie sich aufrecht hin und schauen Sie gerade aus. Legen Sie Zeige- und Mittelfinger einer Hand unter Ihre Unterlippe.

Nun legen Sie das Handgelenk der anderen Hand mit der Innenseite auf den Bauchnabel. Dabei zeigen die Finger nach unten.

Atmen Sie tief ein und lassen Sie den Blick allmählich von unten nach oben und wieder nach unten wandern. Nur Ihre Augen bewegen sich, der Kopf behält seine gerade Position bei. Dann atmen Sie tief aus.

Beim nächsten Einatmen lassen Sie die Augen wieder nach unten und dann nach oben wandern.

Die Finger bleiben dabei unter der Unterlippe und das Handgelenk auf dem Bauchnabel liegen.

Wiederholen Sie die Wanderungen mit den Augen mindestens 3 Atemzüge lang. Ihre Augen und Ihr Körper entspannen sich von Atemzug zu Atemzug mehr.