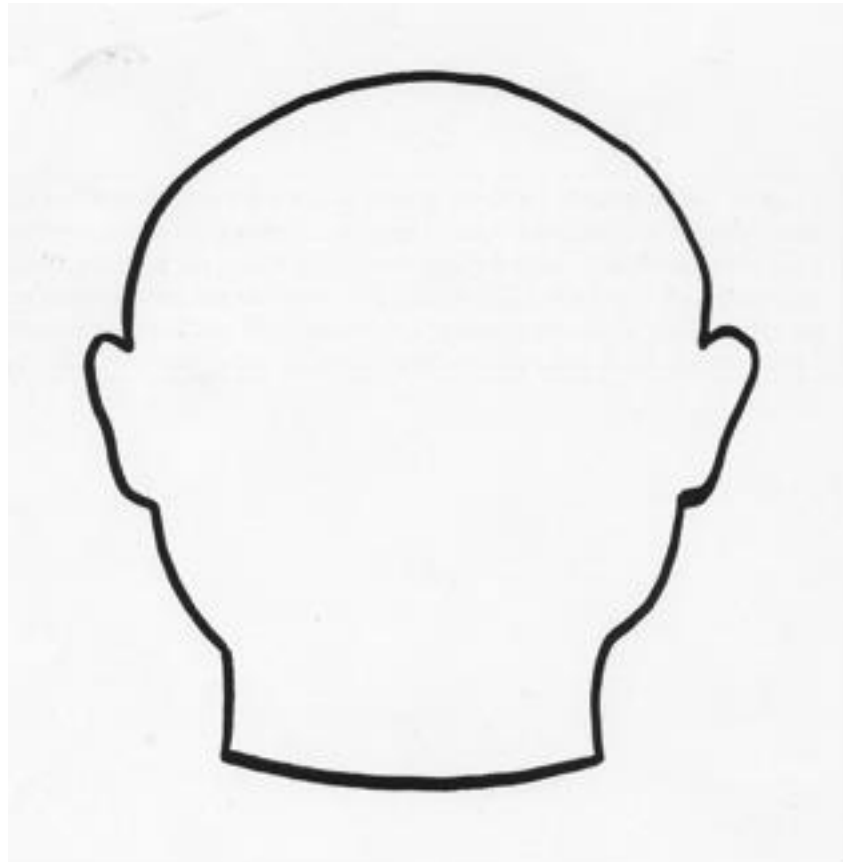


ZWISCHEN INTERNET OF THINGS UND MEDITATION

Work-Life-Balance im vernetzten Zeitalter
Johanna Zimmermann

Hektischer Alltag

- Wo sind wir mit unseren Gedanken?



Ziel des Vortrags

- Bewusstsein schaffen für den Stressgedankenkreislauf
- Möglichkeiten aufzeigen den Kreislauf zu unterbrechen
- Möglichkeiten aufzuzeigen für eine kurze Pause, ein Durchatmen

Atemübung 1

- Einatmen und dabei zählen
 - Eins, Zwei, Drei...
- Ausatmen und dabei zählen
 - Eins, Zwei, Drei..
- Mehrmals wiederholen

- Abwandlungen:
- Doppelt solange ausatmen wie einatmen

Atemübung 2

- Beim Einatmen so viele Muskeln wie möglich anspannen
- Luft kurz anhalten
- Dann langsam ausatmen und alle Muskeln wieder entspannen
- 5-mal wiederholen
- Noch zwei Minuten mit geschlossenen Augen da sitzen & an etwas Schönes denken
- Danach strecken

- [Atemübungen](#)

Achtsamkeit

- Definition nach Kabat-Zinn: Achtsamkeit ist eine bestimmte Form der Aufmerksamkeit, die
 - *absichtsvoll* ist,
 - sich auf den *gegenwärtigen Moment* bezieht (statt auf die Vergangenheit oder die Zukunft), und
 - *nicht wertend* ist.
- Übung: Achtsamkeit auf dem Weg zur Arbeit:
 - Gedanken nicht abschweifen lassen / aufs Handy schauen
 - Was gibt es im hier und jetzt zu beobachten?
 - Wie fühle ich mich?

[Kurzes video](#)

[Übungen für den Alltag](#)

[Ein guter Artikel](#)

Achtsamkeit: die Rosinenübung

- 1. Die Rosine in die Hand legen**
- 2. Die Rosine genau anschauen**
- 3. Die Rosine anfassen (evtl Augen schließen)**
- 4. An der Rosine riechen**
- 5. Rosine schmecken (noch nicht essen)**
- 6. In die Rosine beißen, kauen**
- 7. Die Rosine herunterschlucken**
- 8. Abschlussbetrachtung – wie war es?**

- [Die Rosinenübung beschrieben](#)

Finger Yoga – Mudras

- Stressabbau & Konzentration - Ideal fürs Büro
- Für Konzentration



- [Konkrete Übungen beschrieben](#)
- [Yoga Wiki Mudras](#)

Finger Yoga – Mudras

- Stressabbau
- Geste des Loslassens und der Entspannung



- [Weitere Übungen und Beschreibung](#)

Body Scan

- Bequem hinsetzen
- Augen schließen
- Tief durchatmen
- Wie fühlt sich der Körper?
 - Wie stehen die Füße auf dem Boden?
 - Wie liegen die Hände auf?
 - Wo sind Anspannungen im Körper?
- Anleitung zum BodyScan
- 4 min gesprochene Anleitung

Dankbarkeitsnotizen / -tagebuch

- Wofür bin ich heute dankbar?
- Wofür bin ich in meinem Job dankbar?

Abwandlung

- Was lief heute gut? / Was habe ich geschafft?

Yoga im Büro

Auf dem Stuhl:

- Nacken nach abwechselnd nach links & rechts
 - Nacken nach vorne & hinten
 - Halbe Drehung nach hinten zu beiden Seiten
 - Arm heben und zur anderen Seite lehnen – auf beiden Seiten
 - Arme verschränken und nach vorne lehnen
 - Arme übereinander verschränken und heben – auf beiden Seiten
 - Finger verschränken und nach hinten lehnen
 - Knie anwinkeln und nach vorne lehnen – auf beiden Seiten
-
- [Yoga at your desk 6 min video](#)

Wechselatmung

- fördert Harmonie und Konzentration
- gute Technik, um den Geist zur Ruhe zu bringen

Anleitung:

- Eine Hand wählen und Zeigefinger, Mittelfinger und Ringfinger anwinkeln
 - Daumen und kleiner Finger bleiben gestreckt
 - Dann mit dem Daumen ein Nasenloch abdecken und durch das andere Nasenloch einatmen
 - Dann das freie Nasenloch mit dem kleinen Finger abdecken und das andere Nasenloch frei lassen und ausatmen
 - So immer wechseln
-
- [Erklärung Wechselatmung](#)
 - [Weiter Erklärung zur Wechselatmung](#)

Yoga: Palmieren

- Übung zur Entspannung der Augen

Anleitung:

- Hände aneinander reiben
- Dann mit den Händen Schalen formen
- Hände auf die Augen legen
- Ruhig atmen und Dunkelheit genießen

- [Focus Yoga im Büro – Energie von innen schöpfen](#)
(weiterklicken zum Video Basisübung: Energie von innen schöpfen)
- [Beschreibung](#)

Yoga: Löwenatmung (Lions breath)

- Entspannt und strafft das Gesicht
- Bringt Energie
- Hilft emotionale Spannungen zu beseitigen
- Wirkt sehr befreiend

- [Focus Yoga im Büro Video Löwenatmung](#)
- [Video explaining Lion's breath](#)

Übung: Schulterwurf

- Arme nach vorne etwas hochheben und Hand und Finger locker ausstrecken
- Dann: Arm über die Schulter nach hinten bewegen
- Leichte Wurfbewegung von vorn über die Schulter
- Rechts und links im Wechsel
- Bis "heitere Gleichgültigkeit & Gelassenheit aufkommen"

*Quelle: Emotion. Das Frauenmagazin, Ausgabe 07-2015, Artikel: Krafttraining für die Seele

Übung: Sich hin und herwiegen*

- Beruhigend
- Harmonisierend & entspannend

Anleitung:

- Breitbeinig stehen und sich hin- und herwiegen
- Langsam & gleichmässig
- Funktioniert auch auf dem Bürostuhl

*Quelle: Emotion. Das Frauenmagazin, Ausgabe 07-2015, Artikel: Krafttraining für die Seele

Wie geht es jetzt weiter?

- Was bleibt aus dem Vortrag?
- Wo finde ich weitere Informationen?
 - Anhang: Apps, Artikel, Bücher, Zeitschriften
- Was kann ich machen um mich daran zu erinnern durchzuatmen?
 - Ideen: Pflanze, Zettel, Kalendereintrag, Apps, “Erinnerungspartner”

Apps

- [Headspace](#) Meditation app (English)
- [Gratitude Journal](#) (Bliss)
- [Mindfulness Bell](#)
- [Calm](#)
- [7Mind Meditation & Achtsamkeit](#)
- [Buddhify](#)
- [Stop Breathe Think](#)

Blogs & Artikel Empfehlungen

- [Mindfulness Blog](#)
- [9 mindfulness rituals](#)
- [30 Wege Dankbarkeit zu zeigen](#)
- [Dankbarkeitstagebuch - Warum](#)
- [Wie man ein Dankbarkeitstagebuch schreibt](#)
- [Dankbarkeitstagebuch](#)

Literaturempfehlungen

- Zeitschriften

- Emotion slow
- Emotion Sonderausgabe: Weg mit dem Stress
- Flow
- Psychologie Heute (aktuelle Ausgabe Titelthema “Viel zu tun?”)

- Bücher

- Mach mal Platz im Kopf – Meditation bringt's! – *Andy Puddicombe*
- Mudras - Kompaktführer: Finger-Yoga - Einfache Übungen mit großer Wirkung -- *Andrea Christiansen*
- Slow Time – Einfach mal meditieren. Die besten Kurzmeditationen – *Johannes Lauterbach*
- Gelassenheit to go – Im Handumdrehen entspannt – *Ashley Bush*
- Calm – Gelassen werden und die Welt verändern – *Michael Acton Smith*