

DÜFTE



**Gesunde
Lebenswelten**
EIN ANGEBOT DER ERSATZKASSEN

DÜFTE

Benötigte Materialien

Düfte, die gefallen

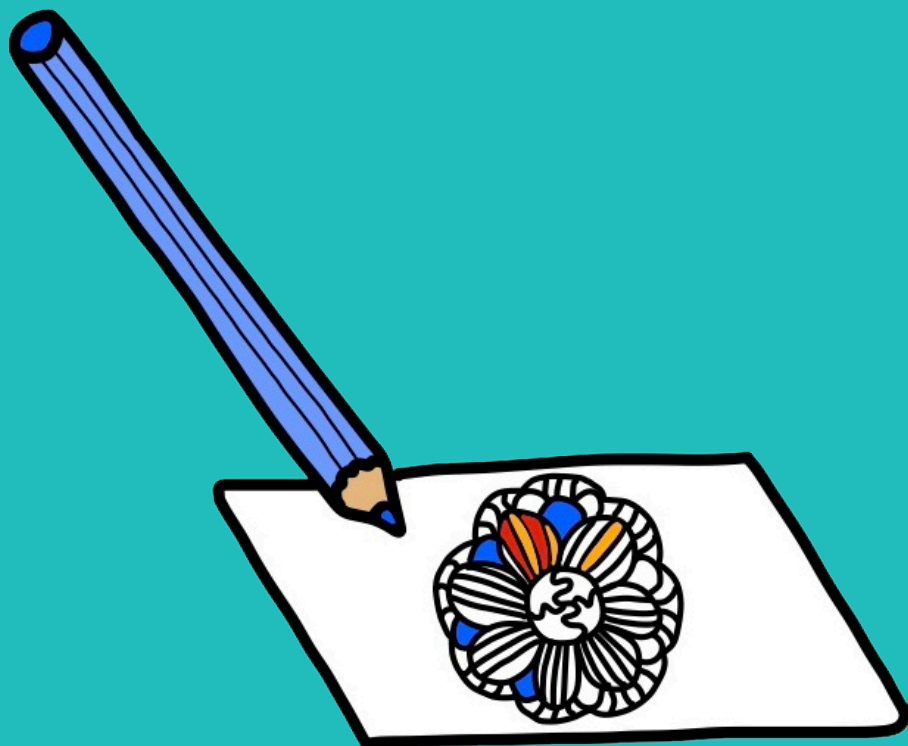
- Riechen Sie an dem Duft, den Sie sich ausgesucht haben. Versuchen Sie, sich ganz auf den Duft zu konzentrieren.
- Überlegen Sie, ob er Sie erfrischt, entspannt oder Erinnerungen weckt.
- Lassen Sie Ihren Gedanken freien Lauf ...



Hinweis

Riechen Sie nur so lange an dem Duft, wie es Ihnen guttut!

MANDALA



**Gesunde
Lebenswelten**
EIN ANGEBOT DER ERSATZKASSEN

MANDALA

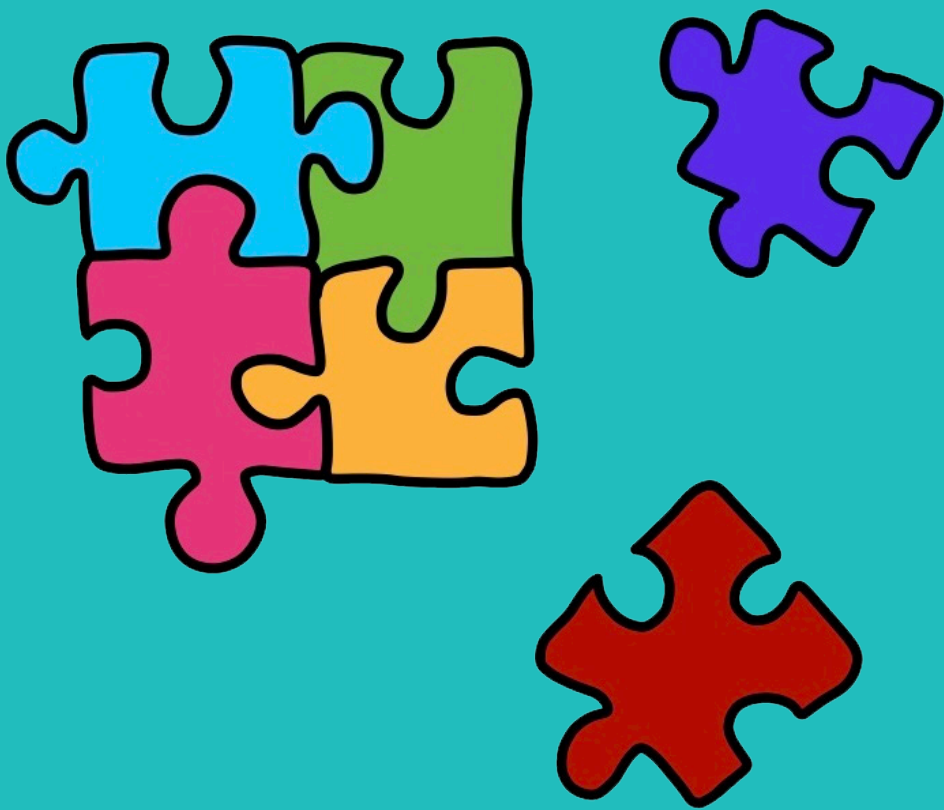
Benötigte Materialien

Stifte und Mandala-Vorlagen

(Die Vorlagen können aus dem Internet heruntergeladen und ausgedruckt werden.)

- Malen Sie die einzelnen Felder des Mandalas farbig aus, wie es Ihnen gefällt.
- Nehmen Sie sich Zeit.
- Sie können das Mandala auch erstmal nicht ganz ausmalen. Sie können es in mehreren Pausen nach und nach ausmalen.

PUZZLE



**Gesunde
Lebenswelten**
EIN ANGEBOT DER ERSATZKASSEN

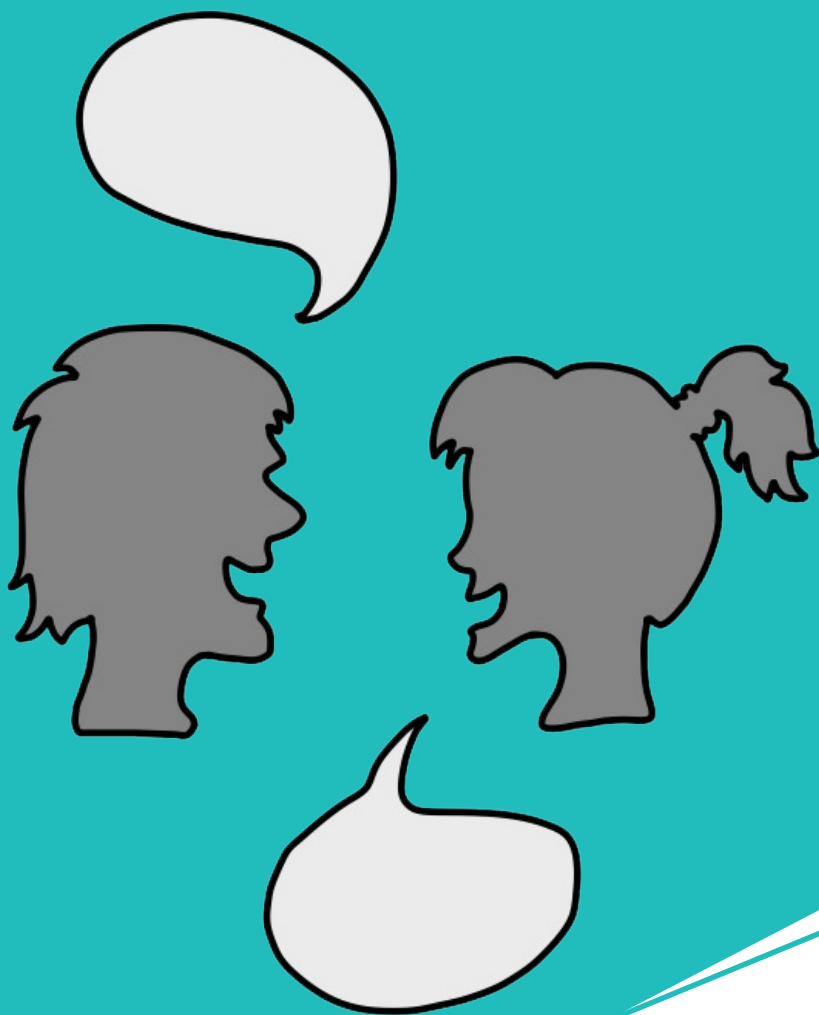
PUZZLE

Benötigte Materialien

Puzzle oder Knobel-Spiele

- Zur Entspannung in kurzen Pausen eignen sich Puzzle mit wenigen Teilen oder andere Knobel-Spiele.
- Um sich zu konzentrieren, ist es manchmal besser, einen ruhigen Platz aufzusuchen.
- Falls Sie nicht fertig werden, können Sie in der nächsten Pause weitermachen.

GESPRÄCHE MIT ANDEREN



**Gesunde
Lebenswelten**
EIN ANGEBOT DER ERSATZKASSEN

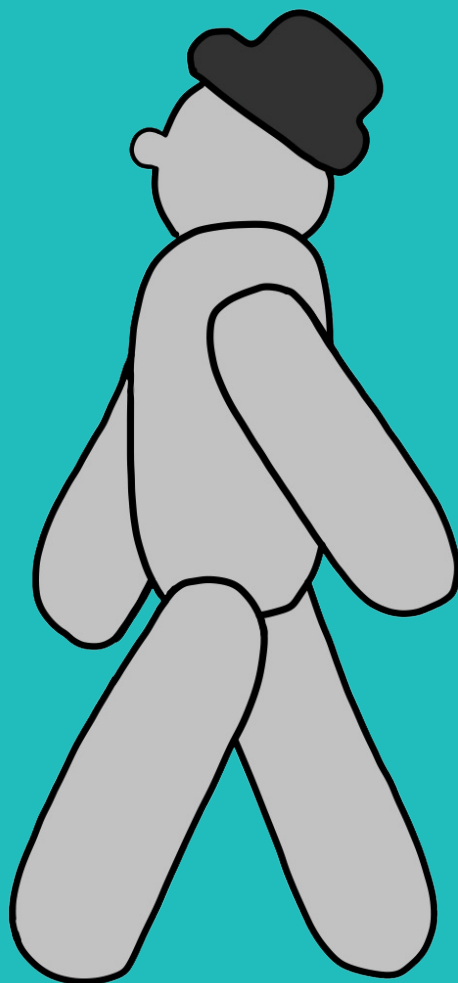
GESPRÄCHE MIT ANDEREN

Benötigte Materialien

Keine

- Verabreden Sie sich für die Pause mit anderen Leuten.
- Suchen Sie zusammen einen Ort auf, der Ihnen gefällt.
Und wo Sie niemanden bei der Arbeit stören.
Oder gehen Sie eine kleine Runde spazieren.
- Vielleicht finden Sie Gesprächsthemen, die nichts mit der Arbeit zu tun haben.

SPAZIERGANG



**Gesunde
Lebenswelten**
EIN ANGEBOT DER ERSATZKASSEN

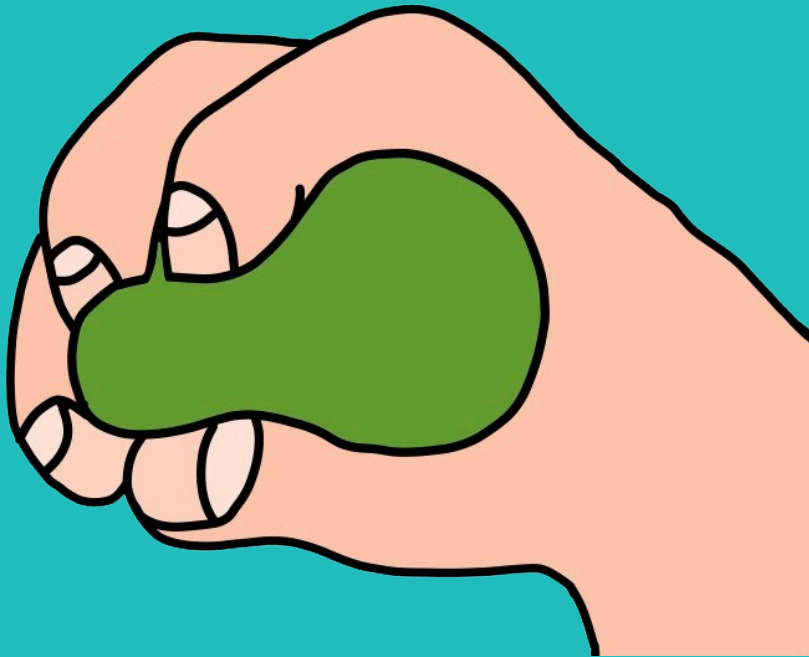
SPAZIERGANG

Benötigte Materialien

Keine

- Spazieren kann bei jedem Wetter entspannend sein.
- Legen Sie einen Schirm in der Werkstatt bereit, um auch bei Regen eine Runde an der frischen Luft zu entspannen.
- Suchen Sie einen Weg, den Sie gut in Ihrer Pause schaffen, ohne dass Sie sich beeilen müssen.

KNETBALL



**Gesunde
Lebenswelten**
EIN ANGEBOT DER ERSATZKASSEN

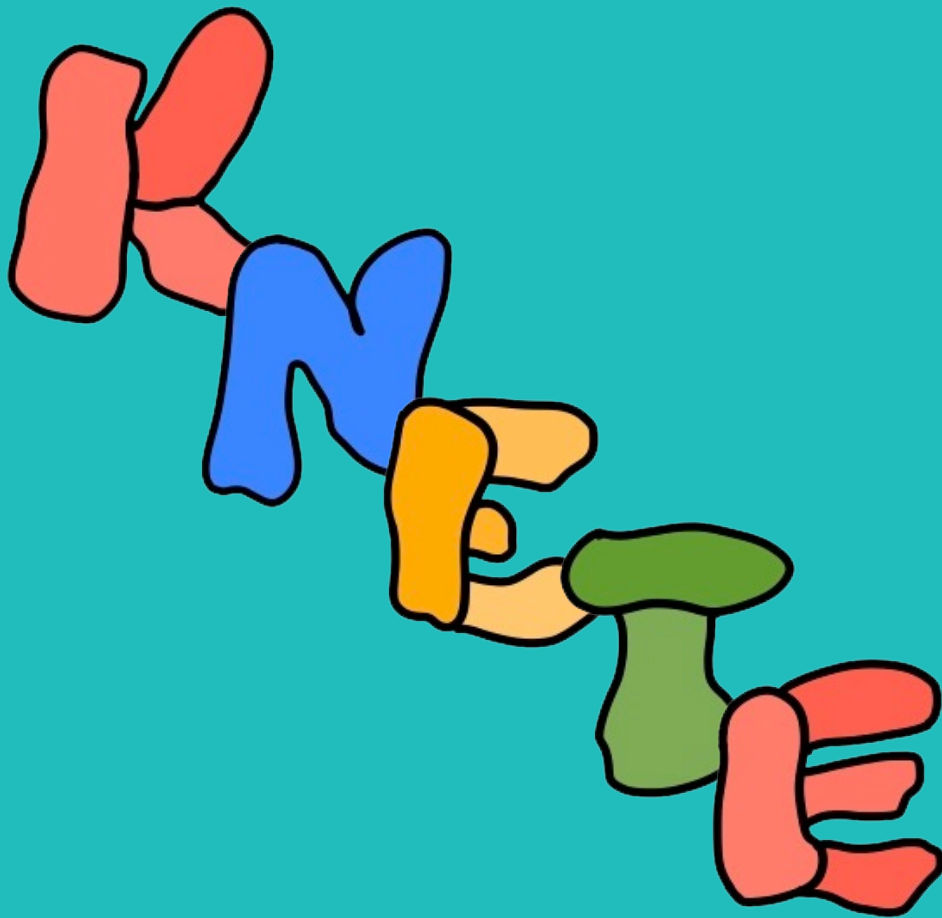
KNETBALL

Benötigte Materialien

Knetball

- Kneten Sie den Ball.
- Spüren Sie bewusst Ihre Kraft bei der Anspannung.
Und die Lockerheit bei der Entspannung.
- Sie können den Ball mit einer oder mit beiden Händen kneten.
Sie können die Finger auch abwechselnd hinein- oder den Ball auf den Tisch drücken.
- Probieren Sie aus, was Ihnen guttut.

KNETE



**Gesunde
Lebenswelten**
EIN ANGEBOT DER ERSATZKASSEN

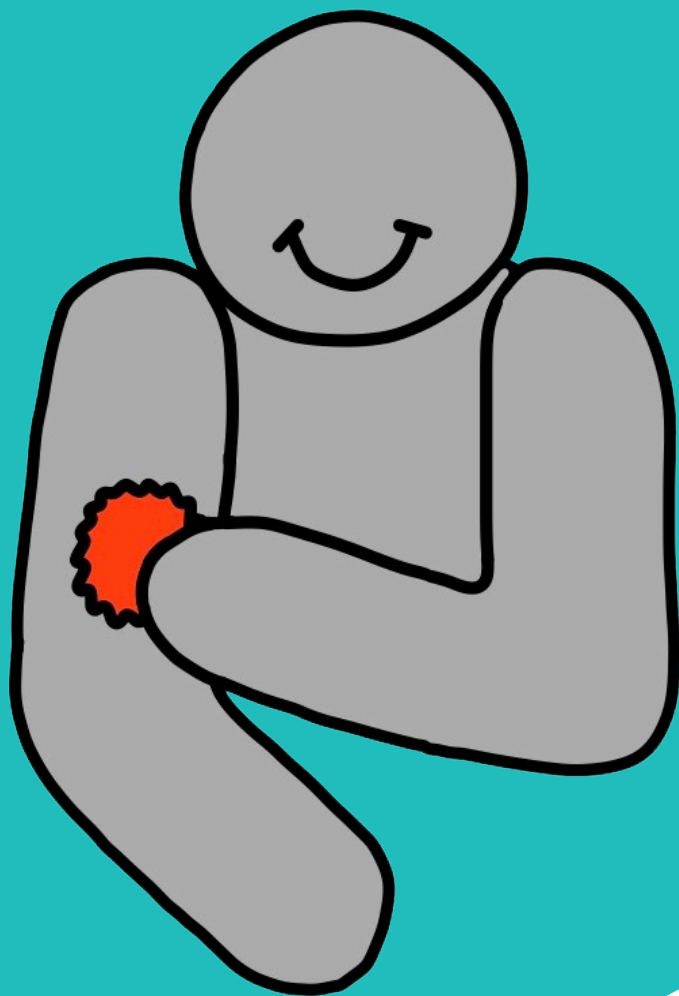
KNETE

Benötigte Materialien

Knete

- Mit der Knete können Sie verschiedene Figuren oder Formen machen.
- Sie können sie auch einfach kneten, auf der Tischplatte platt drücken oder mit beiden Händen rollen.
- Vielleicht hilft es Ihnen, sich hierbei auf Ihre Hände zu konzentrieren. Spüren Sie, wie sie sich vor, während und nach dem Kneten anfühlen.

IGELBALL



**Gesunde
Lebenswelten**
EIN ANGEBOT DER ERSATZKASSEN

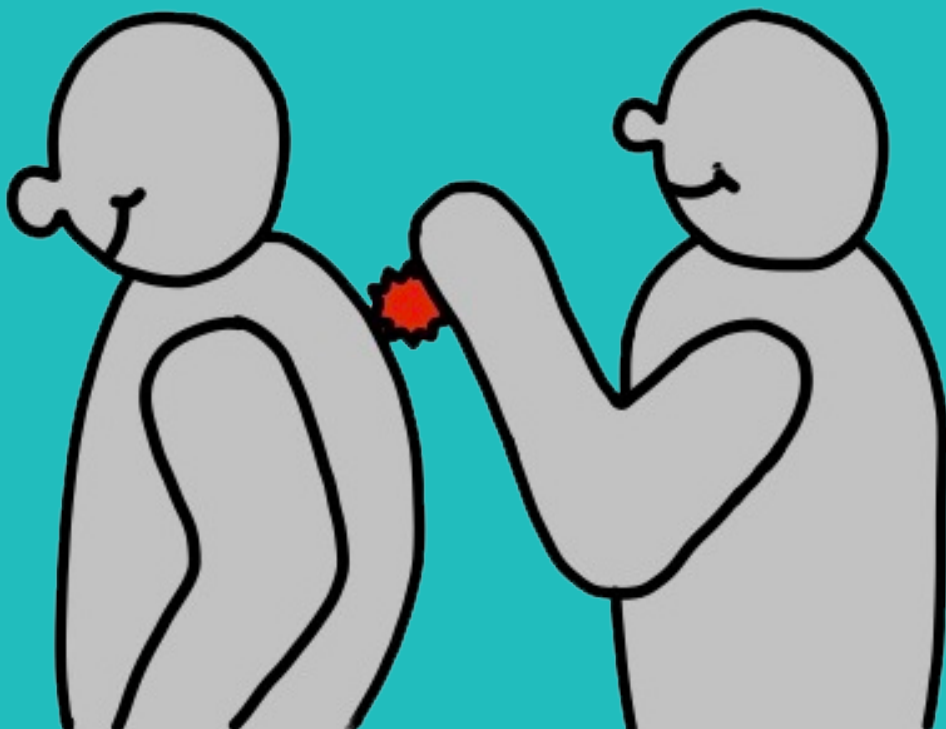
IGELBALL

Benötigte Materialien

Igelball

- Kreisen Sie den Igelball in der Handfläche, auf dem Handrücken und dem Arm auf der Außenseite herauf.
- Bleiben Sie ein wenig im Schulter-Nacken-Bereich und kreisen Sie auf der Innenseite des Arms wieder herunter.
- Wechseln Sie zum anderen Arm.
- Verändern Sie den Druck auf den Ball und überlegen Sie sich, was Ihnen guttut. Manche Leute mögen auch ein leichtes Abklopfen.

IGELBALL-MASSAGE



**Gesunde
Lebenswelten**
EIN ANGEBOT DER ERSATZKASSEN

IGELBALL-MASSAGE

Benötigte Materialien

Igelball

- ➔ Verabreden Sie sich mit jemandem, dem Sie vertrauen, zu einer Igelball-Massage.
- ➔ Besonders gut tut es, sich gegenseitig den Rücken und den Schulter-Nacken-Bereich zu massieren.
- ➔ Fragen Sie sich gegenseitig nach dem gewünschten Druck des Balls.



Hinweis

Seien Sie vorsichtig bei der Wirbelsäule.
Dort darf nicht so fest gedrückt werden!

MUSIK HÖREN



**Gesunde
Lebenswelten**
EIN ANGEBOT DER ERSATZKASSEN

MUSIK HÖREN

Benötigte Materialien

Handy, MP3- oder CD-Player mit Musik
und Kopfhörern

- Setzen Sie sich entspannt hin
oder gehen Sie eine Runde spazieren.
- Hören Sie dabei Musik, die Ihnen gefällt.
- Vielleicht mögen Sie ein bisschen mitsummen,
mit dem Kopf nicken
oder sich schöne Dinge vorstellen.

HÖRSPIELE



**Gesunde
Lebenswelten**
EIN ANGEBOT DER ERSATZKASSEN

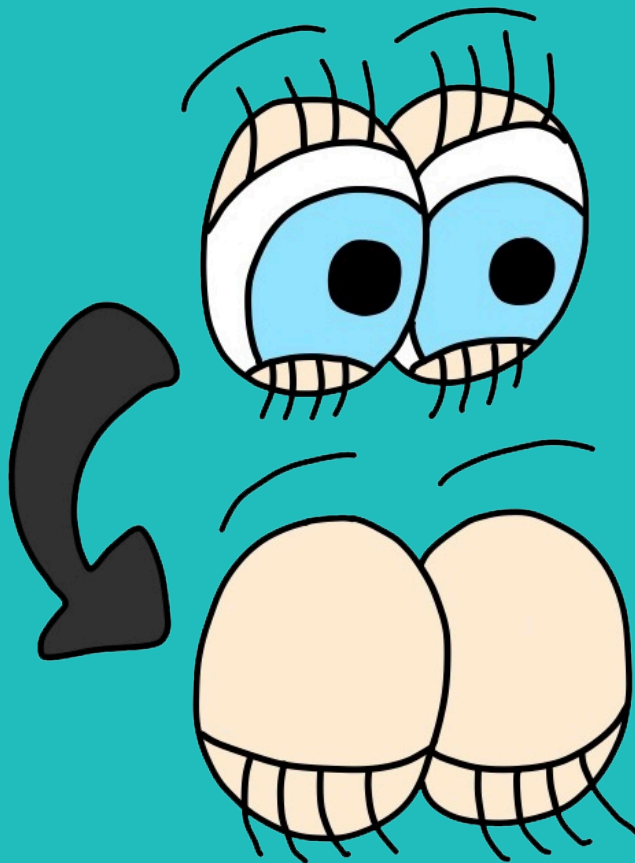
HÖRSPIELE

Benötigte Materialien

Handy, MP3- oder CD-Player mit Musik
und Kopfhörern

- Setzen Sie sich entspannt hin
oder gehen Sie eine Runde spazieren.
- Hören Sie hierbei ein kurzes Hörspiel,
das Ihnen gefällt.

AUGEN SCHLIESSEN UND NICHTS MACHEN



**Gesunde
Lebenswelten**
EIN ANGEBOT DER ERSATZKASSEN

AUGEN SCHLIESSEN UND NICHTS MACHEN

Benötigte Materialien

Keine

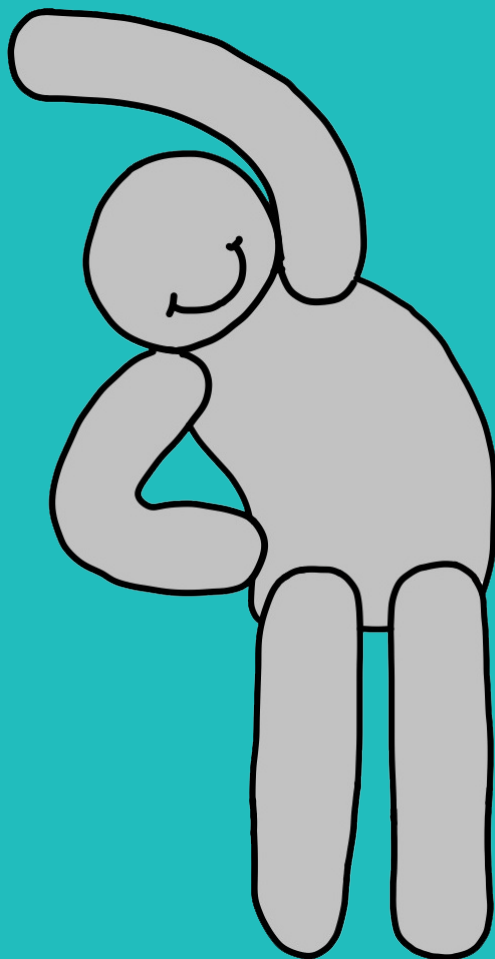
- Setzen Sie sich gemütlich hin, schließen Sie die Augen und machen Sie nichts.
- Manchmal kann es helfen, sich auf den eigenen Atem zu konzentrieren.



Hinweis

Stellen Sie sich einen Wecker, damit Sie nicht immer schauen müssen, wann Ihre Pause endet.

BEWEGUNGSPAUSE



**Gesunde
Lebenswelten**
EIN ANGEBOT DER ERSATZKASSEN

BEWEGUNGSPAUSE

Benötigte Materialien

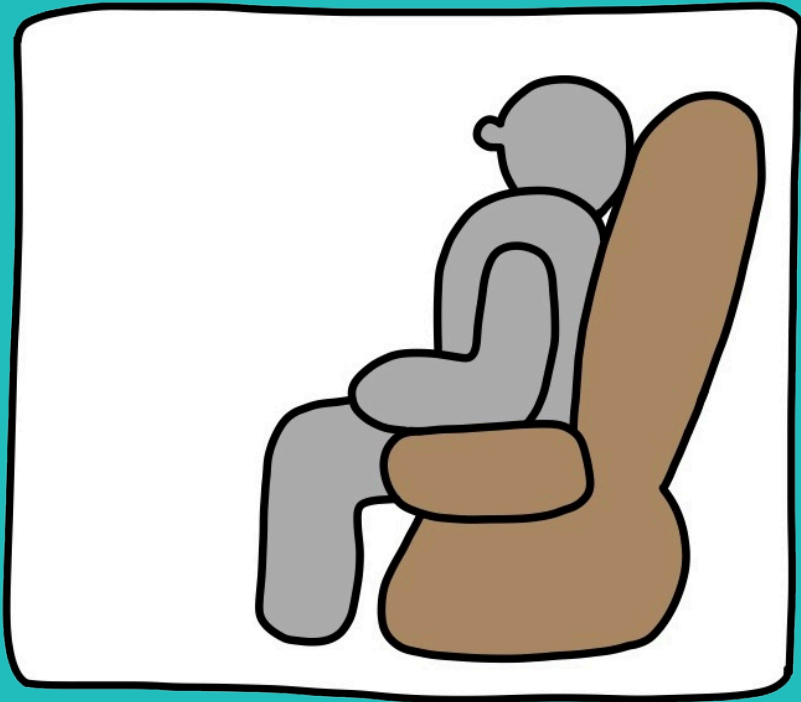
Keine

- Vielleicht kennen Sie selbst Übungen, die Ihnen guttun.
- Bewegen Sie sich kurz an einem Ort mit ausreichend Platz.

Oder

- Strecken Sie sich einmal und lassen Sie dann alles wieder locker.
- Spüren Sie in sich hinein. Fühlen Sie sich entspannter, ruhiger oder wacher?

ALLEIN IN EINEN RAUM GEHEN



**Gesunde
Lebenswelten**
EIN ANGEBOT DER ERSATZKASSEN

ALLEIN IN EINEN RAUM GEHEN

Benötigte Materialien

Keine

- Gehen Sie allein in einen Raum.
- Falls das nicht möglich ist, schauen Sie, ob es eine Liege gibt. Dann können Sie sich darauf legen. Oder Sie verlassen einfach kurz Ihren Arbeitsplatz.
- Manchmal gibt es auch gemeinschaftlich genutzte Räume, wo gerade nichts los ist. Dort können Sie auch hingehen.

ERINNERUNGEN



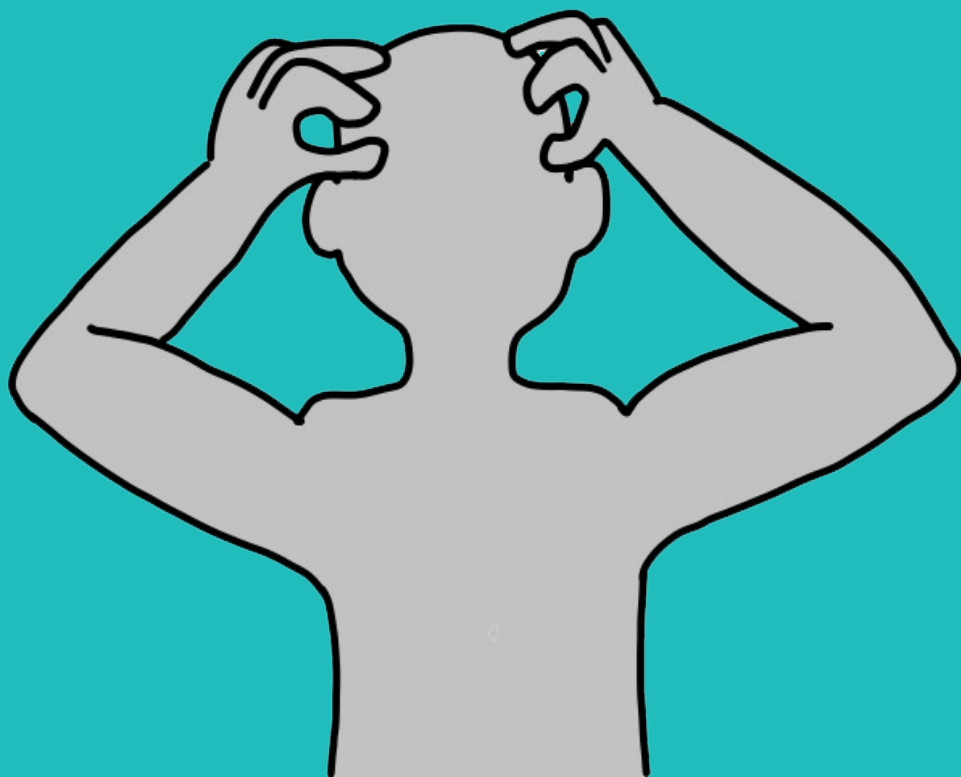
ERINNERUNGEN

Benötigte Materialien

Erinnerungsstücke

- Schauen Sie die Erinnerungsstücke an.
Und erinnern Sie sich an schöne Dinge,
die Sie erlebt haben.
- Vielleicht können Sie sich auch verabreden
und jemandem von den Erlebnissen berichten.

KOPFMASSAGE



**Gesunde
Lebenswelten**
EIN ANGEBOT DER ERSATZKASSEN

KOPFMASSAGE

Benötigte Materialien

Keine

- Schließen Sie die Augen.
- Legen Sie beide Hände an den Haaransatz vorne am Kopf. Massieren Sie kreisend Ihre Stirn von innen nach außen.
- An den Schläfen gehen Sie etwas abwärts mit den Händen und kreisen oberhalb der Ohren entlang. Hinter den Ohren kreisen Sie in Richtung Nacken.
- Entscheiden Sie, was Ihnen guttut. Verändern Sie den Druck und die Geschwindigkeit.