

Conny Schumacher

Fit im Büro



Das business-
erprobte Programm
»Fit in Schlips®
und Pumps«

nymphenburger

- Für
- ★ schnelle Konzentration
 - ★ neue Energie
 - ★ sofortige Entspannung

Inhalt



Einleitung	11
Mehr Spaß und Lebensfreude	11
Spannung und Entspannung	11
Körper und Geist bilden eine Einheit	13
Was wir von Tieren lernen können	15
Der Körper zeigt uns, wer wir sind und wie wir uns fühlen	16
Neugier statt Erwartung	17
Machen Sie sich fit!	18
Wie dieses Buch entstand	19
Wie Sie dieses Buch benutzen	20
Haltung und Gleichgewicht oder: Die Kraft kommt aus dem Bauch	24
Basisübungen für Haltung und Gleichgewicht	27
Die Schale – Grundübung für Haltung und Gleichgewicht	27
Auf der Stelle kreisen – entlastet den Rücken, stabilisiert das Gleichgewicht	28
Der Wischer – stabilisiert das Gleichgewicht	29
<i>Variante</i>	29

Basisübungen für langes Stehen, Gehen und Sitzen 30

Der Baum – Grundübung zum Stehen	30
Knie ansaugen – hilft bei schweren Beinen	31
<i>Variante:</i> Storch im Salat	31
Der Catwalk – Grundübung zum Gehen	32
<i>Variante</i>	33
Richtiges Sitzen – entlastet den Rücken	34

Dehn- und Bewegungsübungen oder: Das Kreuz mit dem Kreuz 36

Tipps und Übungen für den unteren Rücken 39

Tauchstation – entlastet den Rücken	39
Bauchtanz – mobilisiert die Lendenwirbelsäule	40
Die Sphinx – entlastet die Brustwirbelsäule	41
Nach den Sternen greifen – dehnt den ganzen Rücken	42
Heiligenschein – lockert die Schultern	43
Akupressurpunkt – Rückenmassage bei Schmerzen im unteren Rücken	44
<i>Variante</i>	44

Tipps und Übungen bei Schulter- und Nackenverspannungen 45

Einen Baum umarmen – dehnt den Schultergürtel	45
Nüsse knacken – bei verspannten Schultern	46
Hände unter den Tisch – dehnt den oberen Rücken	46
Robby Longfinger – dehnt den Schultergürtel	47
Akupressurpunkt – die Maushand entspannen	48
Finger-Stretching – lockert die Maushand	49

<i>Variante</i>	49
Das Serohr – lockert den Halsmuskel	50
Den Kopf einsetzen – entspannt den Nacken	51
<i>Variante 1: den Kopf heben</i>	51
<i>Variante 2: den Nacken seitlich dehnen</i>	52
<i>Variante 3: Kopfnicken</i>	52
<i>Variante 4: die Schildkröte</i>	53
Akupressurpunkt – die Schultern massieren	54
Tipps und Übungen bei Kopf- und Augenschmerzen	56
Blickkontakt – gegen müde Augen	56
Augengymnastik – beruhigt gereizte, brennende Augen	57
Augenbrauen massieren – entspannt die Augenpartie	58
Druck auf die Augen – energetisiert die Augen	58
Achten malen – entspannt den Kopf	59
Akupressurpunkt – Massage bei Kopfschmerzen und Müdigkeit	59
Akupressurpunkt – Gesichtsnerv massieren bei Kopfschmerzen und Müdigkeit	60
Tipps und Übungen für Beine und Füße	61
Fußgymnastik – entkrampft die Fußgelenke	62
<i>Variante</i>	62
Sich mit den Zehen nach vorne arbeiten – massiert die Füße	63
Waden heben – bei Müdigkeit und schweren Beinen	63
<i>Variante 1: Waden heben im Stehen</i>	64
<i>Variante 2: Kniebeugen</i>	64
Akupressurpunkt – die Füße entspannen	65
Fußmassage – entspannt und aktiviert bis in die Haarwurzeln	66

Mentalübungen oder: Die Kunst, Herr seiner Gefühle zu sein	68
---	----

Tipps und Übungen für Gelassenheit trotz Stress und Zeitdruck	72
--	----

Wechselatmung – sorgt für einen klaren Kopf	72
Akupressurpunkt – Schläfen massieren bei Spannungskopfschmerz	74
Ohren lang ziehen – sorgt für gute Laune	74
Daumen hoch – für Kreativität und Entspannung	75
Schulterkreisen – gegen Verspannungen jeder Art	76
Akupressurpunkt – den Kniepunkt massieren bei Verspannung und Müdigkeit	76
Sternenregen – für Gelassenheit und innere Balance	78
Miniurlaub – sorgt für absolute Entspannung	78
Die blaue Kugel – schenkt Gelassenheit	79

Tipps und Übungen, um schwierige Situationen zu meistern	80
---	----

Den Gesprächspartner transformieren – sich auf unangenehme Gespräche vorbereiten	80
Chairhopping – bei Missverständnissen und Meinungsverschiedenheiten	81
Wirbelwind – negative Glaubenssätze loslassen	82
Schönreden – unangenehme Erlebnisse anders verarbeiten	83
Den Kopf leeren – bei Wut und Ärger	84
Regentropfen – macht den Kopf frei	84
Anker setzen – Wohlfühlzustand in Sekunden	85

Konzentration und Energie oder: Den Spannungslevel steuern 88

Atemtechniken	90
Akupressur	91

Tipps und Übungen für die Konzentration und zur Fokussierung 92

Akupressurpunkt – die Vitalität steigern	92
Mit dem Atem spielen – für Gelassenheit und Energie	93
<i>Variante 1:</i> den Schwerpunkt ausatmen	94
<i>Variante 2:</i> die Luft anhalten	94
<i>Variante 3:</i> pumpen für mehr Energie	95
Akupressurpunkt – Klarheit durch das dritte Auge	95
<i>Variante</i>	96
Kopf gegen Bauch – für Konzentration und gute Laune	96
Nasenfassen – steigert die Konzentration, macht gute Laune	97
Erfolg visualisieren – Herausforderungen meistern	97

Tipps und Übungen für Ausstrahlung und Stimme 99

Tiefes Atmen – für innere Ruhe	100
Atemtechnik – Energie tanken	101
Der summende Tischtennisball – Feintuning für die Stimme	102
Energieball wandern lassen – bringt ins Gleichgewicht	102

Ernährung oder: Brainfood – was wirklich hilft	104
Die richtigen Nahrungsmittel für Körper, Geist und Seele ...	108
Wärme von innen – zum Entspannen und Loslassen	108
Vitamine – wichtig für die Augen	109
Langsame Kohlenhydrate – für Gelassenheit	109
Schokolade – oder was der Seele wirklich guttut	110
Eiweiß – was man vor Höchstleistungen essen sollte	110
Heiße Milch mit Honig – schmiert den Hals	111
Sauer – macht lustig	111
Mineralien – gegen das Kreislauftief	112
Trinken, trinken, trinken – gut für die Konzentration	112
Nüsse und Obst – was Sie Ihren Geschäftspartnern bei Meetings anbieten können	113
Fünf-Minuten-Spezialprogramme	114
Das Fünf-Minuten-Programm zum Runterkommen	116
Das Fünf-Minuten-Programm für die gute Laune	116
Das Fünf-Minuten-Programm bei Konzentrations- und Energieabfall	116
Spezialprogramm: unauffällige Übungen für lange Meetings	117
Das Fit-in-Schlips-und-Pumps®-Spezial: das 15-Minuten-Programm für die Mittagspause, für Messen und Kongresse	117
Schlusswort	118
Danksagung	119
Die Autorin	119

Einleitung

Mehr Spaß und Lebensfreude

Dieses Buch basiert auf meiner langjährigen Erfahrung als Diplom-Sportökonomin und Personal Trainerin. Meine Beobachtung ist, dass der Mensch oft zu viel von sich selbst verlangt, aber auch von anderen oft unter Druck gesetzt wird. Das führt automatisch zu Verspannungen. Sie alle kennen das: Wenn uns etwas gegen den Strich geht, machen wir im wahrsten Sinne des Wortes zu – sowohl körperlich durch Anspannung als auch mental durch Frust, der nichts anderes ist als ein Festhalten an unangenehmen Erinnerungen.

Im Berufsalltag setzen uns oft viele Dinge zu – einseitige Belastung durch Sitzen oder Stehen, meist noch kombiniert mit einseitiger mentaler Überforderung, z.B. durch zu lange Konzentrationsphasen, Langeweile, anstrengende Kundenkontakte, Angst vor Versagen, Leistungs- und Erfolgsdruck, Aufregung, ein unangenehmes Gespräch mit Kollegen oder Vorgesetzten ...

Wenn diese Spannung im Körper bleibt, manifestiert sie sich und wird langfristig zum Problem. Nicht von ungefähr ist die Hauptursache für Berufsunfähigkeit in unserer modernen Arbeitswelt physische und psychische Überbelastung.

»Fit in Schlips und Pumps®«, das Programm, das diesem Buch zugrunde liegt,

ist ein neuer Ansatz, dieser Überforderung ohne großen Aufwand Herr zu werden. Die Übungen sind aus den unterschiedlichsten Disziplinen zusammengewürfelt und so einfach, dass Sie sie direkt an Ort und Stelle, im Büro, aber auch in Alltagssituationen durchführen können.

Im Endeffekt geht es bei allen hier beschriebenen Übungen um dasselbe: das Loslassen. Sei es, dass wir den Muskeltonus senken, um den Körper zu entspannen, oder den Kopf wieder frei bekommen, indem wir unangenehme Erinnerungen, Gefühle und Gedanken bewusst durch Neugier und Vorfreude auf Neues ersetzen. Es geht also lediglich um einen anderen Umgang mit den täglichen Anforderungen – und mit uns selbst. Und damit geht es um nichts Geringeres als um das Empfinden, sich rundum wohlfühlen, um Spaß und Freude – im Beruf und im Leben.

Spannung und Entspannung

Stellen Sie sich einmal die Frage, welche Geschäftspartner, Kollegen, Freunde und Bekannten Ihnen am liebsten sind.

Sind es die Choleriker, die Dauergestressten und Genervten? Oder sind Sie lieber mit Menschen zusammen, die gelassen, gut gelaunt und entspannt sind? Wer erreicht auf lange Sicht die besseren Ergebnisse? Oder anders gefragt:

Unter welchen Umständen waren Sie bisher besonders erfolgreich? Wenn Sie unbedingt Ihr Ziel erreichen wollten – egal, um welchen Preis? Oder wenn Sie gelassen und entspannt waren, wohl wissend, dass Sie alles getan hatten, was in Ihrer Macht stand?

Das Leben verläuft dynamisch und Dynamik entsteht aus dem Wechselspiel von Spannung und Entspannung. Das Herz mit seiner unermüdlichen Pumpleistung macht es vor – und alle Lebensbereiche machen es nach: Nur wer loslassen kann, kann Leistung bringen.

Der Zusammenhang ist offensichtlich – stellen Sie sich einen Muskel vor, der zu 80 Prozent verspannt ist. Wie soll der noch zusätzliche Kraft entfalten, wenn er kontrahiert? Er hat ja kaum noch etwas zum Zulegen! Es nutzt ihm daher auch relativ wenig, wenn er mehr Kraftreserven hat. Wenn die Grundspannung schon sehr hoch ist, ist nach oben hin einfach nicht mehr viel Luft!

Dasselbe gilt für mentale, für geistige Höchstleistung. Je entspannter ich bin, desto mehr Energie kann ich entfalten. Ein gewisses Maß an Grundspannung ist wichtig und gut, aber Überspannung – sprich Aufregung, Überdrehtheit, Stress – verhindert klares Denken, senkt die Konzentrationsfähigkeit und steht uns auf dem Weg zu Bestleistung massiv im Weg.

Beobachten Sie mal eine Gruppe Sprinter: Gewinnt der Läufer, dessen Gesichts-

züge locker sind, oder gewinnt der, der verkrampft die Zähne zusammenbeißt? Der Lockere gewinnt! Denn seine körperliche Lockerheit überträgt sich auch auf seine Gemütsverfassung. Das heißt bestimmt nicht, dass ihm das Ergebnis egal ist. Kein Finalist eines 100-Meter-Endlaufs bei den Olympischen Spielen ist unbeteiligt! Doch der Lockere ist Herr seiner Muskeln und Gedanken, geht absolut fokussiert mit seiner Power um, lässt alles los, was er nicht braucht. Der verbissene Läufer jedoch verpulvert unnötige Energie für seine Anspannung.

Im Alltag lebt der Verspannte – Otto Normalverbraucher also – unter Dauerstress, kommt selten runter, empfindet »Entspannung« und »Loslassen« als esoterischen Unsinn – und wundert sich dann, wenn irgendwann die Sicherung durchbrennt.

Das Prinzip von Spannung und Entspannung macht also den Unterschied zwischen Höchstleistung und Durchschnitt. Niemand kann permanent 100 Prozent bieten, auf Dauer auf »Hochtouren« laufen. Kein Sportler und kein Manager. Beim Sportler versteht es jeder – aber im Berufsalltag?

Aus meiner Erfahrung als Personal Trainerin behaupte ich, dass sich nahezu 80 Prozent der Bevölkerung gar nicht mehr richtig entspannen können. Die Unfähigkeit, »runterzukommen«, ist ein echtes Gesellschaftsproblem!

Merke:

Unsere Leistungsfähigkeit hängt zum größten Teil davon ab, wie gut wir entspannen können.

Körper und Geist bilden eine Einheit

Da Körper und Geist sich gegenseitig beeinflussen, können wir die Auswirkungen von Spannung – oder »Ver-spannung« – und Entspannung sowohl auf körperlicher als auch auf mentaler Ebene beobachten.

Verspannungen drücken sich immer auf beiden Ebenen aus. Haben Sie ein persönliches Problem, ziehen Sie häufig die Schultern hoch. Sind Sie körperlich stark verspannt, schlafen Sie schlecht. Wachen Sie dann morgens mit Schmerzen auf, ist Ihre Lebensfreude und Stimmung am Nullpunkt, ehe der Tag überhaupt angefangen hat. Wenn Sie zu aufgekratzt ins Bett gehen, können Sie nicht entspannen, schlafen schlecht – und wachen am nächsten Tag gerädert auf.

Die enge Verbindung von Körper und Geist ermöglicht es uns aber auch, auf beiden Ebenen Einfluss auszuüben. Wir können über die Macht der Gedanken, über mentale Techniken auf unser Wohlbefinden genauso einwirken wie über Körperübungen.

Das heißt aber im Umkehrschluss auch: Wir haben Einfluss auf unsere Gedanken und Gefühle. Wir sind ihnen nicht machtlos ausgeliefert, wir können etwas tun. Wir tragen die Verantwortung dafür, wie wir uns fühlen. Diese Behauptung hat nichts mit Esoterik zu tun. Das sind jedermann zugängliche Erkenntnisse aus der Hirnforschung und der Quantenphysik.



Test



Eine kleine Übung, die ich immer zu Beginn meiner Workshops mit den Teilnehmern mache, um sie an das Thema heranzuführen, wird Ihnen den Zusammenhang verdeutlichen und auch demonstrieren, wie simpel alles im Grunde ist, wenn man nur weiß, was man tun muss: Setzen Sie sich hin, lümmeln Sie sich richtig in Ihren Sitz, lassen Sie den Kopf hängen und schauen Sie bewusst nach unten. Nun überlegen Sie, was Sie am heutigen Tag noch alles erledigen müssen.

Nach einer Minute setzen Sie sich aufrecht und gerade hin und heben den Kopf, blicken zur Decke und überlegen sich noch einmal, was Sie heute zu erledigen haben.

Wetten, Ihnen fallen in der zweiten Haltung andere, viel angenehmere Dinge ein und Sie sind wesentlich motivierter, Ihren Tag anzugehen?

Über die Hirnforschung lässt sich dieses »Phänomen« ganz einfach erklären, denn verschiedene Körperhaltungen stimulieren schlicht und einfach unterschiedliche Bereiche im Gehirn. Die gekrümmte Haltung lässt zudem die Atmung flacher werden, wodurch weniger Sauerstoff in den Körper und ins Gehirn gelangt.

Und nun schauen Sie sich einmal um, wie Ihre Mitmenschen (und Sie selbst auch) durchs Leben gehen. Kopf gesenkt, krummer Rücken, hochgezogene Schultern! Ist es ein Wunder, dass wir da schlecht drauf sind? An Verspannungen leiden? Keine Lust und Lebensfreude haben?

Gerades, physiologisch richtiges Sitzen und auch Stehen – Sie werden dazu in diesem Buch jede Menge Tipps bekommen – lässt mehr Sauerstoff in den Körper, spart Kraft und schafft positive Gefühle. Sie sind wesentlich entspannter, aufnahmefähiger und neugieriger.

Damit wirken Sie übrigens auch auf Ihr Umfeld offener und sympathischer. Sie werden es deutlich leichter haben, gute Kontakte aufzubauen.

Was wir von Tieren lernen können

Zu den Klassikern im Berufsalltag gehören – auch in jungen Jahren schon – Rücken-, Kopf- und Nackenschmerzen. Sie entstehen vorrangig durch zu langes und unfunktionelles, statisches Sitzen und Stehen, denn dafür ist unser Körper nicht gebaut. Wer tagein, tagaus acht Stunden sitzt, die Maus umklammert und in den Bildschirm starrt, muss sich nicht wundern, wenn seine Beschwerden mit der Zeit chronisch werden.

Nie gab es so viele Fitnessstudios und Fitnessstudiogänger. Und dennoch sinkt

die Zahl der Berufsunfähigen aufgrund von Schäden am Bewegungsapparat nicht ab. Liegt es wirklich am Bewegungsmangel? Ich behaupte, es fehlt uns an »artgerechter Haltung« – damit meine ich einerseits die richtige Ernährung, andererseits die Bewegungsvielfalt, das »Positionswechseln«.

Katzen haben keine Rückenschmerzen. Warum? Katzen machen genau das, was wir Menschen uns aus soziokulturellen Gründen verkneifen. Sie dehnen, recken und strecken ihre Glieder genüsslich und gähnen mit einer faszinierenden Gelassenheit, ehe sie geschmeidig und würdevoll wie eine Königin von dannen ziehen. Und sie machen das nicht nur abends in der Wirbelsäulengymnastik (zu der ich Ihnen dringend rate!), sondern x-mal am Tag, immer dann, wenn sie längere Zeit in ein und derselben Position verharren haben. Gerade noch träge in der Sonne gelegen, sind sie in Sekundenschnelle von null auf hundert einsatzfähig.

Das können Sie auch! Und genau dazu will ich Sie ermutigen. Achten Sie wieder auf Ihren natürlichen Instinkt. Dehnen, recken und strecken Sie sich nicht nur dann, wenn Sie sich unbeobachtet fühlen, sondern dann, wenn es Ihnen guttut. Ihre Kollegen werden es Ihnen in zweierlei Hinsicht danken – auch sie können mal unauffällig gähnen, ohne dass es peinlich ist, und Sie sind viel umgänglicher, als Sie es ohne diese kleine Einlage wären.