

Übung zur Mobilisierung

Nasenpinsel – den Nacken lockern

- Setzen Sie sich aufrecht auf Ihren Stuhl. Schließen Sie die Augen und stellen Sie sich vor, an Ihrer Nase sei ein Pinsel befestigt.
- Schreiben Sie Ihren Vornamen mit dem Pinsel in die Luft. Machen Sie dabei nur kleine Bewegungen.
- Nun beginnen Sie ausgehend von einem Punkt in kleinen kreisenden Bewegungen eine immer größer werdende Spirale in die Luft zu malen. Lassen Sie nach Erreichen des größten Radius in umgekehrter Richtung diese Kreise wieder kleiner werden.

Wirkung: Diese Übung entlastet die Hals- und Nackenmuskulatur. Die Muskeln werden mobilisiert und gelockert. Die Blutzirkulation im Gehirn wird verbessert. Das fördert wiederum die Konzentration und Aufmerksamkeit.

Übung für frische Gedanken:

Zeichnen Sie auf ein Blatt Papier was Ihnen gerade in den Sinn kommt oder malen Sie etwas bunt (aus). Das Kreativ-Sein entspannt und erfrischt den Kopf nach konzentrierter Computer-, Schreib- oder Lesearbeit. Erlaubt ist was gut tut, z.B. Notiz an mich selbst: SMILE :-), Herzen, Blumen, Formen oder einfach „Gekritzelt“ auf Papier bringen.

Wirkung: Den Gedanken freien Lauf lassen erlaubt dem Gehirn eine Pause vom logischen Denken, lüftet den Kopf aus und schafft Raum für neue Ideen.



fizkes / shutterstock.com

Übung zur Spontanentspannung

Bildschirmpause – Auszeit für die Augen

- Richten Sie Ihren Blick ohne einer Bewegung des Kopfes in folgende Richtungen: Augen nach oben – nach unten – nach rechts – nach links – nach rechts oben – nach rechts unten – nach links oben – nach links unten.
- Beobachten und spüren Sie die Anspannung und Dehnung der Augenmuskeln. Blinzeln Sie ein paar Mal mit Ihren Augen und beenden Sie die Übung, indem Sie die Augen für einige Sekunden schließen.

Wirkung: Diese Übung entspannt Ihre Augen und wirkt dem Tunnelblick durch intensive Bildschirmarbeit entgegen.

Gefördert aus Mitteln des Landesgesundheitsförderungsfonds (NÖ, B, OÖ, STMK, K, T)

Medieninhaber, Herausgeber und Redaktion:

Österreichische Gesundheitskasse,
Wienerbergstraße 15-19, 1100 Wien
www.gesundheitskasse.at/impressum

Hersteller: ÖGK Hausdruckerei Wien
Satz- und Druckfehler vorbehalten.

1_15_99/43_16.12.2026

Powerpausen Fit mit kurzen Pausen



Momente
für mich!

Impact Photography / shutterstock.com

Haben Sie **Mut** zur Pause!

Pausen sind ein selbstverständlicher Teil der Arbeitswelt und haben einen gesundheitsfördernden Effekt.

Der Prozess des Leistungsabfalles beginnt mit unzureichender Erholung auf körperlicher und mentaler Ebene: Konzentrationschwächen, Verspannungen oder geistige Müdigkeit sind nur einige der Auswirkungen. Regelmäßige und aktive Kurzpausen führen zu einer Leistungssteigerung und gleichzeitig zu einer Belastungsverringerung.

Gestalten Sie Ihre Pausen aktiv

- Erhöhen Sie mit einfachen Übungen Ihre Konzentration.
- Steigern Sie Ihr allgemeines Energielevel.
- Fördern Sie damit Ihr körperliches und seelisches Wohlbefinden.



Tipps Mini-Pausen

Es gibt zahlreiche Möglichkeiten, kurze Pausen von ein paar Sekunden bis zu einer Minute in den Alltag bzw. ins Berufsleben einzubauen.

Hier ein paar Impulse:

- Hände, Arme und Füße ausschütteln
- Strecken, dehnen, gähnen oder tief ein- und ausatmen
- Blick in die Ferne schweifen lassen und einen Punkt in der Ferne eine Weile fixieren
- Mit den Schultern rückwärtskreisen
- Hände hinter dem Kopf verschränken und im (Büro-)Stuhl zurücklehnen
- Hände reiben, sanft auf die Augen legen und die Entspannung genießen
- Schultern hochziehen, 10 Sekunden halten und wieder fallen lassen
- Mit den Füßen 5-mal nach innen und 5-mal nach außen kreisen
- Mit beiden Händen Fäuste machen, 10 Sekunden anspannen und lösen
- Kopf auslüften: Frischluft bewusst ein- und zeitverzögert wieder ausatmen
- Kneippscher Espresso: kühles bzw. warmes Wasser auf Innenseite des Unterarms ca. 20 Sekunden laufen lassen, nachspüren und 3-mal wiederholen

Fitnessübungen fürs Gehirn



Folgende Übungen verknüpfen die linke und rechte Gehirnhälfte und fördern so das ganzheitliche Denken.

Positive Effekte

- Verbesserte Leistungsfähigkeit des Gehirns
- Gesteigerte Koordination, Konzentration und Merkfähigkeit sowie Kreativität

Fingerklavier – Fitness fürs Gehirn

- Führen Sie die Finger der linken Hand in folgender Reihenfolge zusammen: kleinen Finger mit Daumen, Ringfinger mit Daumen, Mittelfinger mit Daumen, Zeigefinger mit Daumen und das Ganze wieder retour.
- Die Finger der rechten Hand führen Sie ebenso, jedoch beginnend mit Daumen und Zeigefinger, zusammen und wieder retour.
- Jetzt bewegen Sie die Finger in der vorgegebenen Reihenfolge gleichzeitig links und rechts.

Wirkung: Beide Gehirnhälften werden aktiviert und Denkblockaden gelöst.