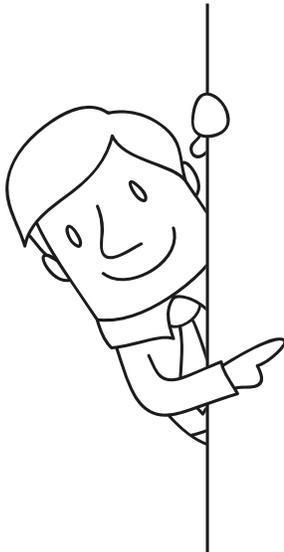


LESEPROBE  
Autorin Carolin Wüllner

# YogaBreak

## Überleben im Büro



**Yoga für alle, die eigentlich  
keine Zeit haben**

Zur Bestellung hier klicken  
[www.carolinwuellner.com/buch](http://www.carolinwuellner.com/buch)

# Inhalt

<b>VORWORT</b>	<b>6</b>
<b>FÜR SCHNELLSTARTER UND KAPITELHOPPER</b>	<b>8</b>
<b>BEVOR ES LOSGEHT: DAS MÜSSEN SIE BEACHTEN!</b>	<b>10</b>
<b>YOGABREAK – PAUSE ZUM ÜBERLEBEN IM BÜRO</b>	<b>14</b>
Was ist Yoga?	14
Wirkung von Yoga	16
YogaBreaks und was sie Ihnen bringen	20
Anwendung im Büroalltag	22
Umgang mit Ihrem Schweinehund	24
<b>MEINE YOGABREAKS</b>	<b>29</b>
Hinweise vorab	29
<b>PSST! – EINFACH HEIMLICH ANFANGEN</b>	<b>35</b>
<b>IM GEHEN – WEGE SINNVOLL NUTZEN</b>	<b>43</b>
<b>IM SITZEN</b>	<b>53</b>
Lockere Schultern	54
Entspannter Nacken	60
Schmerzfreier Rücken	64
Klarer Kopf	68
Ausgeruhte Augen	72
Flinke Finger und geschmeidige Handgelenke	76
Entlastete Beine	80
<b>IM STEHEN</b>	<b>83</b>
Energieschub – besser als Kaffee	87
Relax – weg mit dem Stress	92
Fokus – für Konzentration	98
Painkiller – schmerzfreier Rücken	102

Power – starke Beine und Durchhaltevermögen	106
Aaah! – bei Aggressionen	110
<b>LUSTIGES</b>	<b>115</b>
<b>PAUSE – MUT ZUR LÜCKE</b>	<b>120</b>
Wo ist die Pausenklingel hin?	120
Warum Pausen Arbeitszeitgewinn schaffen	124
Richtig Pause machen	127
Stress vorbeugen mit Pausen	132
Warnzeichen für schädlichen Stress	135
Wenn Stress zum Burn-out wird	138
Pausen-Check	146
Zusammenfassung	148
<b>SITZEN – DAS NEUE RAUCHEN</b>	<b>149</b>
Volkskrankheit Sitzen	149
Sitz-Experiment	152
Auswirkung auf Körper, Leistung und Stimmung	154
Richtig sitzen	158
Sitz-Tipps für Vielsitzer	162
Sitz-Check	164
Zusammenfassung	166
<b>EFFEKTIV ARBEITEN</b>	<b>167</b>
10 Tipps für den Arbeitstag	169
Mein Rhythmus	172
<b>MEHR ALS EIN BREAK</b>	<b>173</b>
Energizer – Power für den Tag	174
Cool down – entspannt in den Feierabend	180
<b>QUELLEN</b>	<b>186</b>

## YogaBreaks und was sie Ihnen bringen

Stellen Sie sich Folgendes vor:

- ✓ Sie arbeiten voller Freude, Energie und Konzentration.
- ✓ Sie schaffen Ihre Arbeit ohne fünf Tassen Kaffee am Nachmittag.
- ✓ Sie kommen abends ohne Kopf- und Schulterschmerzen nach Hause und freuen sich, an Ihrem Feierabend noch etwas zu unternehmen, weil Sie noch genügend Energie dafür haben.

Wenn Sie sich das wünschen, dann sind YogaBreaks für Sie das Richtige!

Ein YogaBreak ist eine

**B** - ewusste

**R** - egenerative

**E** - ffektive

**A** - ktive

**K** - urze

Pause.

YogaBreaks unterstützen die positive Wirkung von Kurzpausen und bieten gleichzeitig Vielsitzern die notwendige Bewegung im starren Bürostuhlalltag.

YogaBreaks basieren zum einen auf den Prinzipien des Yoga und zum anderen auf wissenschaftlichen Erkenntnissen zur Wirkung von Kurzpausen<sup>13</sup>.

*Mehrere kürzere Erholzeiten haben einen höheren Erholungseffekt als wenige längere Erholzeiten gleicher Gesamtdauer.*

*Günstig ist, wenn in den Erholzeiten Bewegungsübungen durchgeführt werden können.*

## **BUNDESANSTALT FÜR ARBEITSSCHUTZ UND ARBEITSMEDIZIN**

### **Erholung und Leistungssteigerung**

Ein YogaBreak lässt eine Pause zur echten Erholung werden und steigert somit die Leistungsfähigkeit für den Tag.

### **Konzentration und Energie**

YogaBreaks fördern die Konzentration und machen müde Köpfe wieder munter.

### **Entspannung und Stärkung**

YogaBreaks sind speziell für Vielsitzer gestaltet, um die strapazierten Körperbereiche zu entspannen oder zu stärken.

### **Spaß und Bewegung**

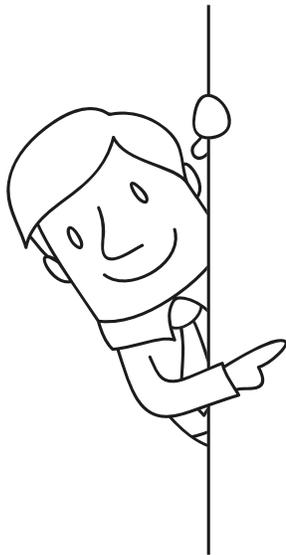
YogaBreaks machen Spaß und bringen Abwechslung und Bewegung in den Büroalltag von „Schreibtischtättern“.

---

<sup>13</sup> Einige YogaBreaks stammen von Methoden wie Braingym®, Gymnastik oder Wahrnehmungsübungen, die mit der Yogaatmung verbunden werden.

# PSST!

## EINFACH HEIMLICH ANFANGEN



**DIE RETTUNG, WENN SIE ...**

- ✓ neue Energie brauchen
- ✓ sich in einer Konferenz zu Tode langweilen
- ✓ einfach mal kurz entspannen wollen

**UND DAS BESTE IST: KEINER MERKT'S!**

# Psst!

Für neue Energie

---

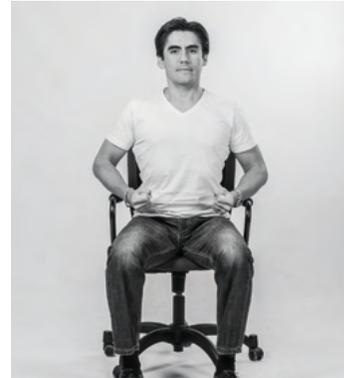
## KÖRPER AUFLADEN

3–5 Mal wiederholen

*Einatmen* Ganzen Körper (außer Gesicht)  
so fest wie möglich anspannen

*Atempause* Anspannung für 5 Sekunden halten

*Ausatmen* Ganzen Körper entspannen



## ENERGIE TANKEN

5–10 Mal wiederholen

*Einatmen* Brustkorb öffnen,  
Schulterblätter zueinander  
bringen, innerlich Energie tanken

*Ausatmen* Schultern leicht runden,  
innerlich bewusst entspannen



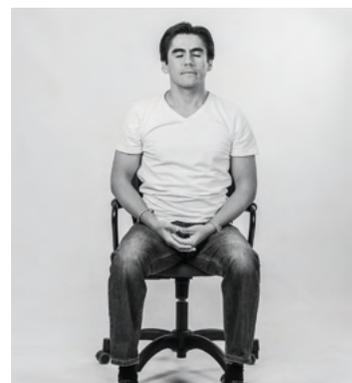
## KONZENTRATION

10 Mal wiederholen

Mit der Ein- und Ausatmung gedanklich ein  
positives Wort wiederholen,  
z. B. Ruhe, Kraft, Frieden, Danke ...

*Einatmen* Kraft (oder Ihr Wort)

*Ausatmen* Kraft (oder Ihr Wort)



# Psst!

Wenn man festsitzt und nicht wegkann

---

## VENENPUMPE

5–10 Mal wiederholen

*Einatmen* Fußzehen anheben, Fersen aufstellen

*Ausatmen* Fußzehen aufstellen, Fersen heben



## FUSSGELENKE LOCKERN

5 Mal wiederholen,  
dann Seite wechseln

1. Rechten Fuß heben, Fußgelenk kreisen
2. Im Uhrzeigersinn,  
dann gegen den Uhrzeigersinn



## VORBEUGE

5–10 Atemzüge halten

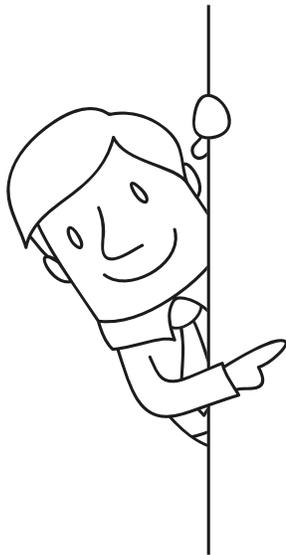
1. Rechten Knöchel auf linken Oberschenkel legen
2. Rechte Fußzehen Richtung Knie anziehen
3. Hände auf Bein ablegen
4. Mit geradem Rücken aus der Hüfte vorbeugen



TIPP: Nur so weit vorbeugen, dass es sich  
angenehm anfühlt. Das Knie darf nicht schmerzen.

# IM GEHEN

## WEGE SINNVOLL NUTZEN



### AUF DEM WEG ...

- ... zur Kaffeemaschine: Verspannungen lösen
- ... zum Kopierer: Energie tanken
- ... zur Toilette: Stress abbauen

**SIE STEHEN AUF UND LOS GEHT'S!**

# Auf dem Weg ...

*Im Gehen*

*Abstand von der Maus*

---

## **FAUSTSPIEL**

5–10 Mal wiederholen

*Einatmen* Fäuste fest ballen

*Ausatmen* Finger weit spreizen



## **HANDGELENKE KREISEN**

5–10 Mal wiederholen

Hände zu Fäusten ballen

*Einatmen* Handgelenke nach außen kreisen

*Ausatmen* Handgelenke nach innen kreisen



## **KNOSPE**

5 Mal wiederholen

Hände zu Fäusten ballen

*Einatmen* Finger unter Anspannung  
langsam wie ein Knospe öffnen  
und weit spreizen

*Ausatmen* Finger langsam wieder zu Fäusten schließen



TIPP: Die Übung ganz langsam ausführen und sich vorstellen, dass das Öffnen und Schließen sehr schwer geht.

# Entspannter Nacken

5 Minuten

Im Sitzen oder Stehen

## NACKEN MOBILISIEREN 1

5 Mal wiederholen

Mit den Augen die Bewegung initiieren,  
der Kopf folgt den Augen

*Einatmen* Nach oben zur Decke schauen,  
Kopf nur leicht nach hinten nehmen

*Ausatmen* Kinn nach vorne sinken lassen  
Richtung Kehlkopf, Blick geht zum  
Boden

---

*Auflösen* Kinn heben, parallel zum Boden



## NACKEN MOBILISIEREN 2

5 Mal wiederholen

Kinn bleibt parallel zum Boden

*Ausatmen* Kopf langsam nach rechts drehen,  
über die rechte Schulter schauen

*Einatmen* Kopf wieder zur Mitte drehen

*Ausatmen* Kopf langsam nach links drehen,  
über die linke Schulter schauen

*Einatmen* Kopf wieder zur Mitte drehen



## NACKEN ENTSPANNEN 1

5 Atemzüge halten,  
dann Seite wechseln

1. Rechte Handfläche an den Kopf drücken
2. Gleichzeitig mit dem Kopf dagegenhalten

---

*Auflösen* Druck langsam lösen



## NACKEN ENTSPANNEN 2

5 Atemzüge halten

1. Hände am Hinterkopf falten
2. Kopf in die Hände drücken
3. Gleichzeitig mit den Händen dagegenhalten

---

*Auflösen* Druck langsam lösen



## NACKEN ENTSPANNEN 3

5 Atemzüge halten

1. Mit den Handtellern von unten gegen die Wangenknochen drücken
2. Kopf in die Hände drücken
3. Mit den Händen dagegenhalten

---

*Auflösen* Druck langsam lösen



### **Sind kurze Pausen bei der Arbeit erlaubt?**

Wenn Sie jede Stunde fünf Minuten Pause machen, kommen Sie bei einem 8-Stunden-Arbeitstag – zusätzlich zur Mittagspause von 30 Minuten – auf sechs Kurzpausen à fünf Minuten; das entspricht weiteren 30 Minuten. Dürfen Sie das überhaupt?

### **Versteckte Pausen**

Die Sache ist die: Sie machen sowieso versteckt Pausen, z. B. indem Sie auf Toilette gehen, sich einen Kaffee machen, eine Zigarette rauchen, mit Kollegen quatschen, mal kurz abschweifen, auf Ihr Handy schauen, kurz im Internet surfen ...

Sie müssen keine halbe Stunde länger bleiben, nur weil Sie sich aktive Kurzpausen nehmen. Denn zum einen werden die versteckten zu aktiven Pausen und zum anderen schaffen aktive Kurzpausen – wie Sie bereits wissen – Arbeitszeitgewinn. Ein schlechtes Gewissen gegenüber Ihrem Arbeitgeber wäre deshalb unbegründet.

### **Was sagt das Gesetz?**

Bildschirmarbeit ist sehr belastend für die Augen. Der Arbeitgeber muss nach der Bildschirmarbeitsverordnung dafür sorgen, dass die Arbeit am Bildschirm regelmäßig durch Pausen oder andere Tätigkeiten unterbrochen wird. Die Verordnung gibt jedoch keine genauen Zeiten vor. Folgender Hinweis hilft:

*Als Faustregel gilt: Nach 50 Minuten Arbeitszeit am Bildschirm ist eine Arbeitsunterbrechung von fünf bis zehn Minuten sinnvoll. Für Jobs mit starker Bindung an den Bildschirm, wie beispielsweise im Call Center oder bei der Dateneingabe, werden sogar bis zu 15 Minuten pro Stunde empfohlen.*

**ERGO-ONLINE – Beratungsstelle für Technologiefolgen und Qualifizierung im Bildungswerk ver.di**

### **Kurzpausen-Demo**

Bauen Sie Kurzpausen clever und unauffällig in Ihren Arbeitsablauf ein. Beispiel gefällig?

---

### **BEISPIELTAG MIT KURZPAUSEN**

- 08.00 Arbeitsbeginn
- 09.00 Kaffeepause: YogaBreak im Gehen
- 10.00 Heimliches YogaBreak im Sitzen +  
im Stehen telefonieren
- 11.00 Toilettenpause
  
- 12.00 Mittagspause + kurz draußen spazieren gehen
  
- 12.30 Weiterarbeiten
- 13.30 YogaBreak für die Augen im Sitzen +  
bei Kollegen vorbeigehen, anstatt eine  
E-Mail zu schreiben
- 14.30 Toilettenpause
- 15.30 Teepause: YogaBreak im Gehen/Stehen
- 16.30 Arbeitsende

Entwerfen Sie Ihren Arbeitstag mit Kurzpausen im Pausen-Check am Ende des Kapitels. Fangen Sie klein an. Hier noch ein paar Tipps.

## **So laden Sie Ihren Akku in der Pause auf!**

### **1. Kurzpausen planen**

Alle 55 Minuten eine fünfminütige Pause einlegen  
oder alle 90 Minuten eine fünf- bis zehnminütige Pause.  
Stellen Sie sich dafür einen Wecker.  
Und machen Sie zusätzlich eine entspannte Mittagspause.

### **2. Bewegen und/oder Entspannen**

Bewegen Sie sich.  
Machen Sie ein YogaBreak.  
Gehen Sie spazieren.  
Schließen Sie mal kurz die Augen und denken Sie an was Schönes.  
Gehen Sie zum Fenster und schauen Sie hinaus.  
Machen Sie ein Nickerchen („Power-Nap“).  
Hören Sie Ihr Lieblingslied.

### **3. Kontrastprogramm in der Pause**

Im Kontrast liegt die Erholung. Das bedeutet für Vielsitzer:

- ✓ Körperhaltung verändern: aufstehen und bewegen
- ✓ Aufenthaltsort verändern: Schreibtisch und ggf. Büro verlassen
- ✓ Gedanken verändern: abschalten, sich auf etwas anderes als die anstehenden Aufgaben fokussieren
- ✓ Tätigkeit verändern: sich unterhalten, sich Gesellschaft und Abwechslung gönnen (d. h. nicht irgendwo anders hinsetzen und auf Bildschirm/Handy schauen)

# Sitz-Tipps für Vielsitzer

## 1. Dynamisches Sitzen

Sitzhaltung häufig verändern, das ist das richtige Sitzen.

Die nächste Haltung ist immer die beste:

- ✓ vorbeugen, aufrecht sitzen, zurücklehnen

## 2. Bewegung

Bewegung lockert die Muskeln, regt den Kreislauf und Blutrückfluss aus den Beinen an. Stehen Sie mindestens zweimal pro Stunde auf:

- ✓ Schauen Sie bei Kollegen vorbei, anstatt ihnen eine E-Mail zu senden
- ✓ Machen Sie sich ein Getränk
- ✓ Nehmen Sie die Treppen anstelle des Fahrstuhls

## 3. Sitzzeiten reduzieren

Wo können Sie 30–60 Minuten pro Tag an Sitzzeit einsparen?

Erledigen Sie Telefonate, Ablage sortieren und Meetings im Stehen.

Falls möglich: Verstellen Sie Ihren Tisch zum Arbeiten auf Stehhöhe.

## 4. FüÙeln<sup>14</sup>

- ✓ FüÙe unter dem Schreibtisch kreisen und bewegen
- ✓ Zehen zum Kopf ziehen und vom Körper wegstrecken
- ✓ Venen entlasten: einfach mal FüÙe hochlegen

## 5. Möbel richtig einstellen

Tisch und Stuhl sollten verstellbar sein. Auf Seite 159 finden Sie die genauen Einstellungen.

---

<sup>14</sup> Siehe YogaBreak: Entlastete Beine auf S. 80.

## **6. Pause/YogaBreak**

Rückenschmerzen können durch Stress am Arbeitsplatz entstehen. Machen Sie zur Stressprävention alle 55–90 Minuten eine fünfminütige Pause. Mit einem YogaBreak haben Sie Bewegung inklusive.

## **7. Beobachtung und Veränderung**

- ✓ Was ist für Sie besonders anstrengend?
- ✓ Wann bekommen Sie z. B. Rückenschmerzen?
- ✓ Was können Sie verändern, um das zu verhindern?

## **8. Sport statt Glotze**

Ausgleich in der Freizeit: Wer den Rücken trainiert, der kann auch besser sitzen und beugt Beschwerden vor. Machen Sie notfalls Sport beim Fernsehen – Hauptsache, Sie treiben Sport.

## **9. Weg zur Arbeit**

Bauen Sie Bewegung auf dem Weg zur Arbeit ein!

Wo können Sie zu Fuß gehen, Joggen, Skaten oder Rad fahren?<sup>15</sup>

## **10. Verbündete finden**

Gemeinsam macht es mehr Spaß. Machen Sie zusammen mit einer netten Kollegin oder einem sympathischen Kollegen einen Spaziergang oder ein YogaBreak. Das fördert neben der Leistungsfähigkeit auch die Kommunikation und Freude bei der Arbeit.

---

<sup>15</sup> Wenn das Auto, der Bus oder die Bahn unvermeidbar sind:

- Ein paar Stationen vorher aussteigen oder ein paar hundert Meter entfernt von der Arbeit parken und den Rest laufen. Vielleicht gibt es eine schöne Wegstrecke zur Arbeit.
- Dynamisches Sitzen im Auto, im Bus und in der Bahn anwenden. Im Bus und in der Bahn besser stehen als sitzen.

# Cool down – entspannt in den Feierabend

10 Minuten. Auf einer Matte oder Decke

---

## SCHULTERBRÜCKE

5–10 Atemzüge halten

1. Auf den Rücken legen
2. Arme neben dem Körper
3. Füße hüftbreit aufstellen,  
möglichst nah am Po
4. Finger berühren leicht die Fersen
5. Kopf am Boden
6. Kinn weg vom Brustbein
7. Blick nach oben



*Einatmen* Becken nach oben heben,  
Schulterblätter zueinander  
bringen und Brustkorb  
öffnen, Brustbein in Richtung Kinn schieben,  
Hände unter dem Rücken falten, Oberarme, Hände und  
Füße fest auf den Boden drücken

*Ausatmen* Po entspannen

---

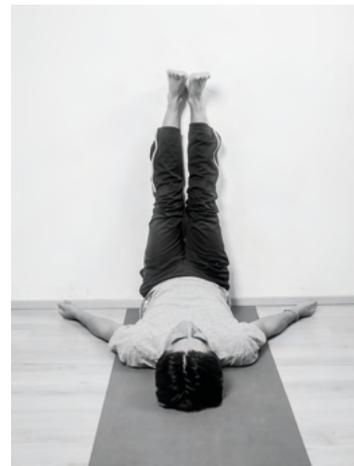
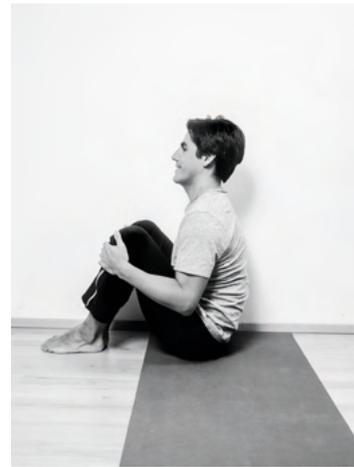
*Auflösen* Mit der Ausatmung Hände lösen und neben dem Körper  
legen; von den Schultern abrollen und den Rücken Wirbel  
für Wirbel auf dem Boden ablegen, bis Po unten ist

Wirkung: Dehnung der Brust- und Schultermuskulatur

## BEINE HOCHLEGEN

10–30 Atemzüge oder  
solange Sie wollen

1. Mit rechter Körperseite an die Wand setzen, Füße aufstellen und Knie mit Händen umfassen
2. Sich zur Wand drehen, Oberkörper ablegen, Füße und Po ruhen an der Wand
3. Beine lang nach oben ausstrecken
4. Arme geöffnet neben Körper ablegen, Handflächen nach oben öffnen
5. Tief atmen und entspannen, solange es gut tut



*Auflösen* Mit der letzten Ausatmung Beine beugen und Knie zur Brust bringen, auf die rechte Seite drehen und sich aufstützen zum Sitzen

Wirkung: Entlastung der Beine, Entspannung

TIPP: Diese Übung wirkt Wunder, wenn Sie nach Hause kommen und gar nichts mehr geht. Einfach Lieblingslied anmachen, liegen, atmen und entspannen.

### **Yogakurs „Abendentspannung“**

Wollen Sie abends richtig schön abschalten und Stress loslassen?

In meinem Onlinekurs „Abendentspannung“ entspannen Sie mit 10 bis 30minütigen Yogavideos und lassen Sie den Tag ausklingen.  
Ich freu mich auf Sie!

[www.carolinwuellner.com/yoga-tut-gut](http://www.carolinwuellner.com/yoga-tut-gut)