



Bild: grunzibaer auf pixabay

# Boxenstopp für das ICH

Impuls-Workshop im Rahmen des Netzwerktreffens „Gesund im Kindergarten“

Wiener Rathaus, 09.04.2024

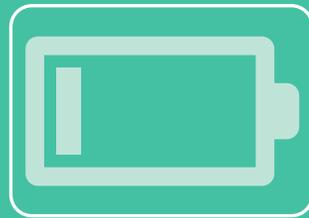
# Checkliste Boxenstopp



Verbindung



Luftdruck



Akku



Reifen

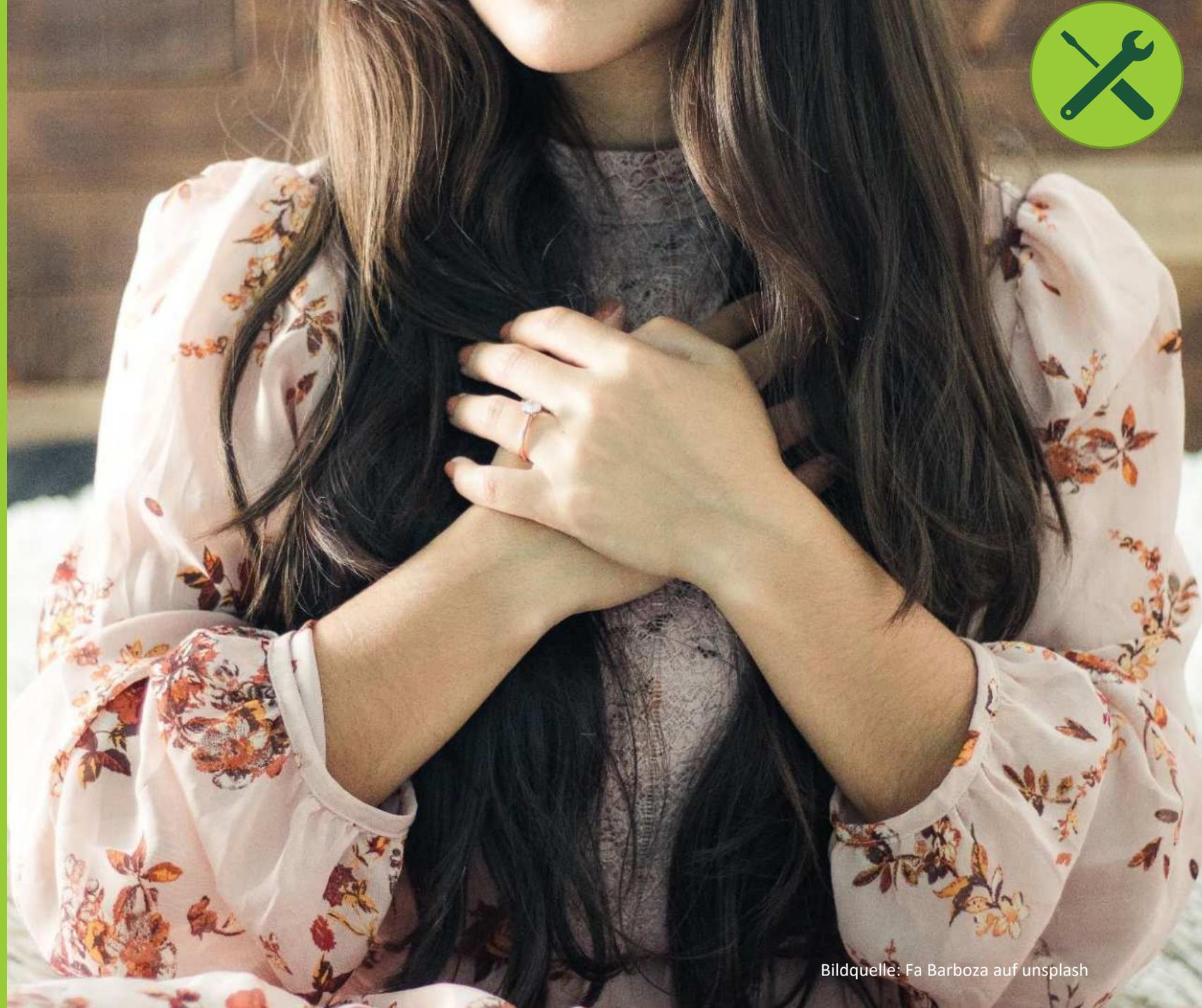


Hacks für eine gute Selbstfürsorge zum Mitnehmen

# In Verbindung mit Dir selbst sein!

Halte kurz inne, verbinde Dich mit Dir selbst und frage Dich:

- ✓ Wie geht es mir körperlich (Rücken, Augen, Kopf, Arme...)
- ✓ Wie geht es meinen vitalen Bedürfnissen (Hunger, Durst, Bewegung, Müdigkeit, Wachheit)?
- ✓ Wie geht es mir emotional (Stress, Angst, Ärger, Erschöpfung, Freude, Zuversicht, Wohlbefinden)?
- ✓ Wie geht es mir geistig (Konzentration, Aufmerksamkeit, Gedanken, Pause)?

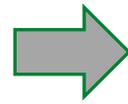






# Die „gesunde“ Pause: Das Gegenteil machen

Das Wesentliche an  
unserer Arbeit



Das Gegenteil davon  
machen



„Auch die Pause  
gehört zur  
Musik!“

Stefan Zweig



#### **Mikropause** (<1min)

Tätigkeit unterbrechen  
(Sitz)haltung ändern  
Strecken, räkeln  
Fern-/Grünblick  
Augen schließen  
Geistig „ausklinken“  
Bewusst atmen  
Glas Wasser

#### **Minipause** (1-5min)

Tätigkeit unterbrechen  
Aufstehen  
Fenster öffnen  
Dehnen  
Massieren  
Augenyoga  
Atemübung

#### **Kurzpause** (5-15min)

Tätigkeit unterbrechen  
Erreichbarkeit einschränken  
Arbeitsplatz verlassen  
Bewegung  
Essen/Trinken  
Sozialkontakte

# „Mut zur kleinen Lücke“

Lass Dir zwischen dem  
Wechsel von einer Aufgabe  
zur nächsten kurz etwas  
Zeit und ...

- ✓ lehne Dich zurück
- ✓ räkle und streck dich
- ✓ atme dreimal tief durch
- ✓ schau ein paar Sekunden  
lang aus dem Fenster

Nach Volker Busch (2021): Kopf frei! Wie Sie  
Klarheit, Konzentration und Kreativität gewinnen.  
Droemer Verlag München.



# 5-Sinnes-Übung

Wenn Du in einer **stressigen Situation** bist, nimm Dir kurz Zeit und halte inne. **Richte Deine volle Aufmerksamkeit auf die Sinne** und frage Dich:

- Was höre ich?
- Was sehe ich?
- Was schmecke ich?
- Was rieche ich?
- Was spüre ich?



# 4-7-8-Atmung



1. Einatmen und mit einem pustenden Geräusch durch den Mund ausatmen.
2. Mund schließen und ruhig durch die Nase einatmen, währenddessen innerlich bis vier zählen.
3. Luft anhalten und dabei idealerweise bis sieben zählen. Geht das (noch) nicht, erst mit weniger Zählern üben und sich im Lauf der Zeit weiter steigern.
4. Mit geöffnetem Mund und hörbarem Geräusch vollständig ausatmen, dabei bis acht zählen.
5. Vier Mal wiederholen.

Diese Atemtechnik versetzt den Körper in einen tiefen Entspannungszustand und hilft auch gut, um schneller einzuschlafen.





# Freier Abend

## So geht Erholung!



### Arbeit beenden:

- Abschalten
- Verantwortung abgeben
- Distanzieren
- Übergangsritual

### Regeneration:

- Entspannung
- Erholsamer Schlaf

### Freizeit:

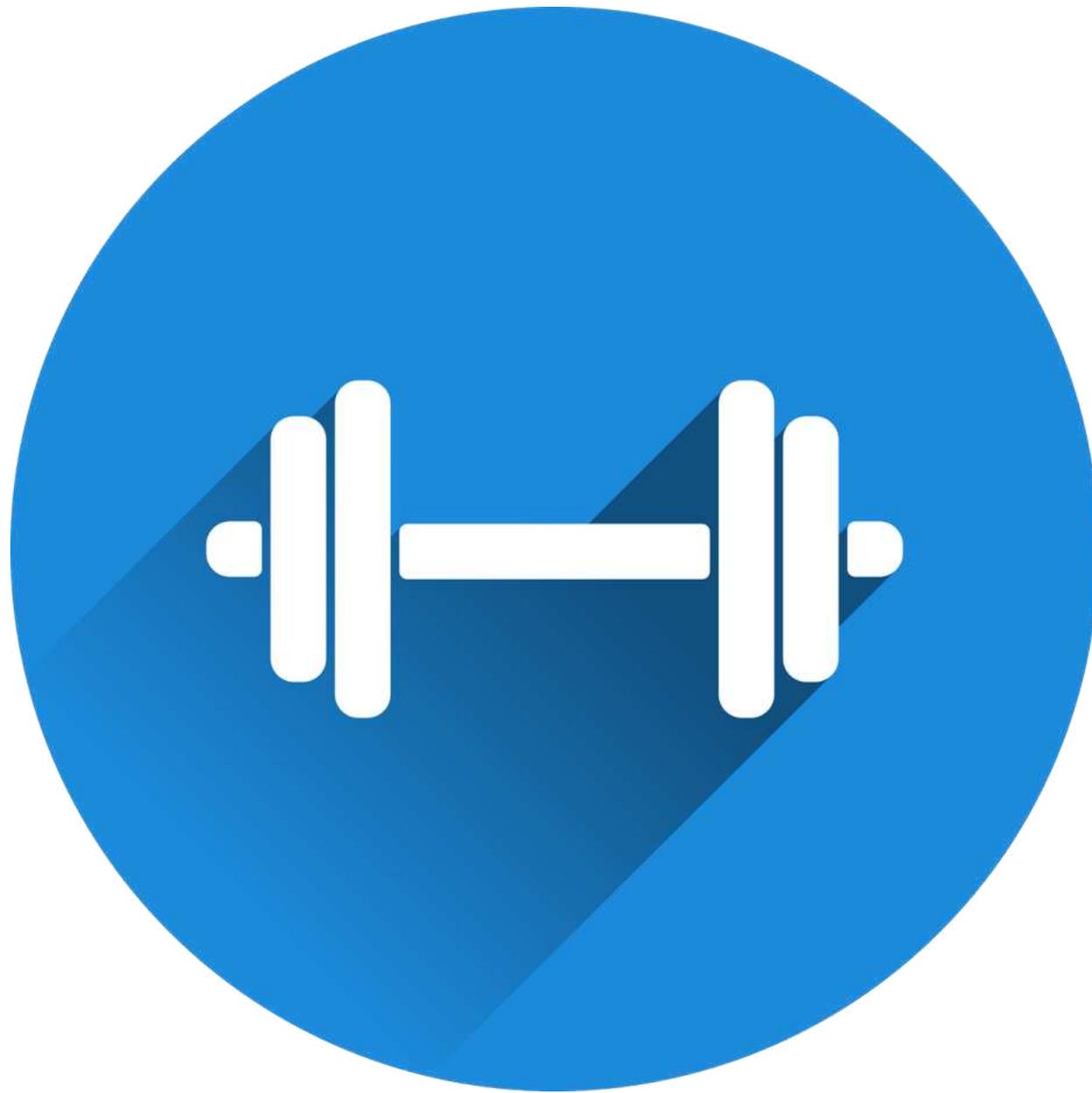
- Selbstbestimmung
- Bewältigbare Herausforderungen
- Hobbies
- Sozialkontakte

# Durch Rituale Anker setzen

Rituale sind in der  
Zeit das was im  
Raum eine  
Wohnung ist.

*Antoine de  
Saint-Exupéry*







# Power Posing

- ✓ Sieger\*in
- ✓ Wonder Women
- ✓ Obama



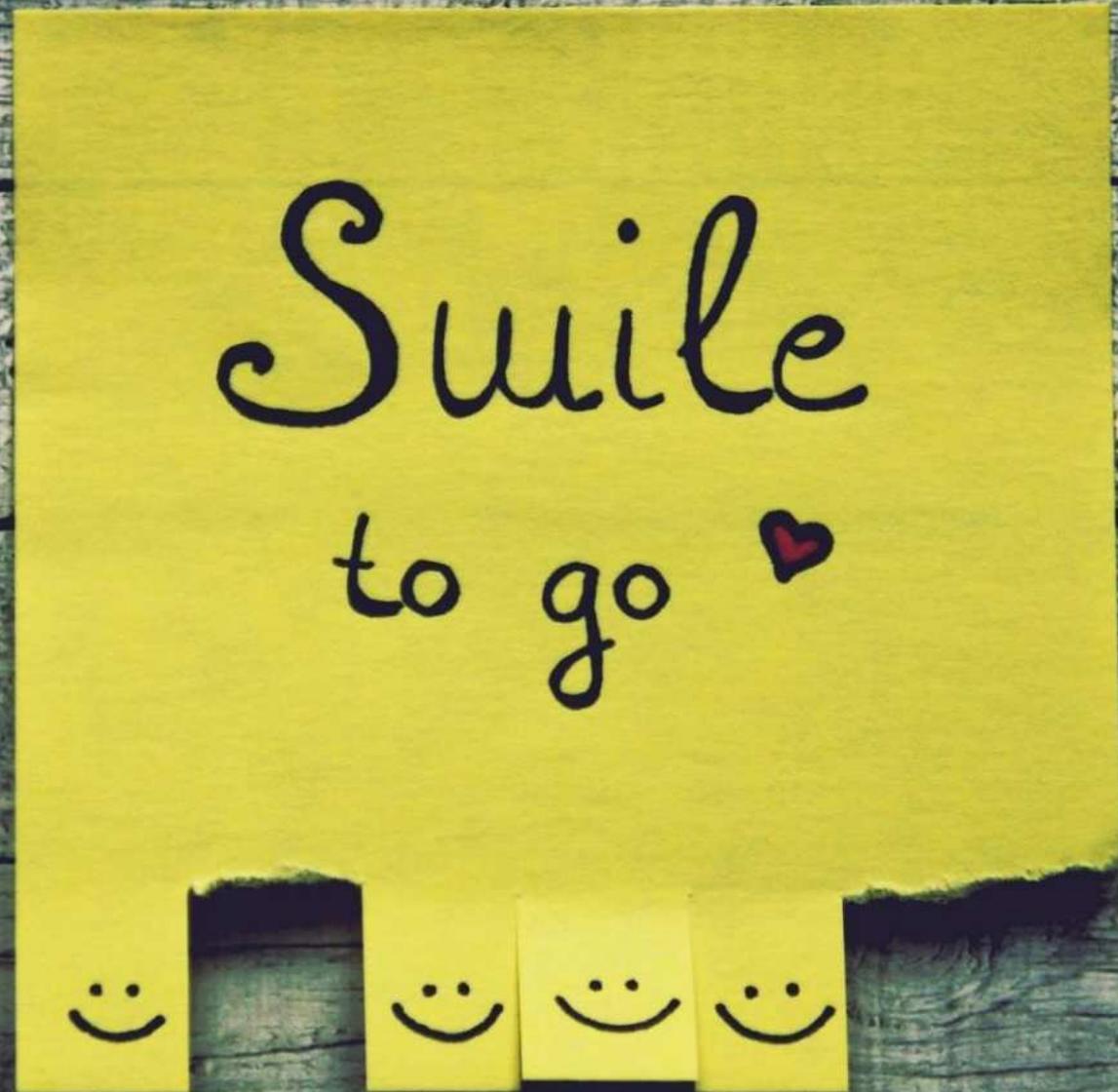


# BLICK AUF DAS POSITIVE

Was ist mir heute gut  
gelingen ?

Welchen Beitrag habe  
ich für andere geleistet?

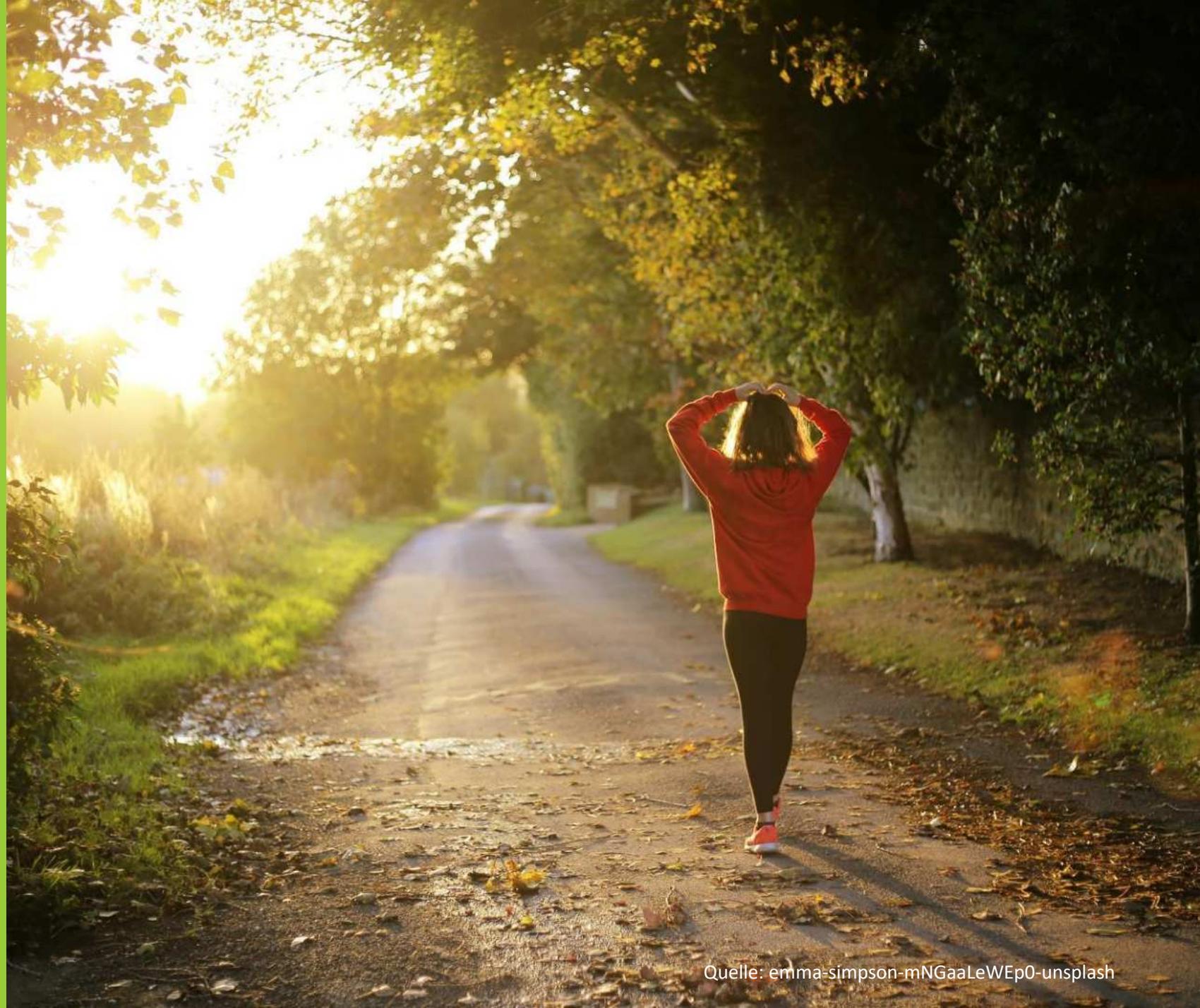
Wofür bin ich dankbar ?



„Ich Sorge für mich selbst, sonst könnte ich mich um niemand anders kümmern“

*versus*

„Die höchsten Ansprüche stelle ich an mich selbst.“





Bildquelle: Judy-beth-morris auf unsplash

Ich wünsche Ihnen weiterhin  
gute und sichere Fahrt!

Birgit Pichler

