

## Tipps zum Wellbeing während Online Gesprächen

14.05.2020 Maria Zemp, Fachberaterin für medica mondiale: <http://www.beratung-mariazemp.de/>

- ✓ auf Bewegung achten (Schultern, Nacken, Kiefergelenke)
- ✓ Sitzhaltung: offener Brustbereich (Übung Herzöffnung (siehe S. 2), Atemübungen)
- ✓ kein auf den Bildschirm starren, Kopf bewegen, mit den Augen Erholungsorte suchen, z.B. ins Grüne gucken oder auf einfarbiges Blatt (Post it) auf dem Schreibtisch, oder auf eine schöne Landschaftskarte / Bild das im Büro oder Homeoffice hängt
- ✓ wie bei physischen Meetings auch hier kleine Übungen und Zwischen-Entspannungen einbauen (z.B. sich seines physischen Körpers vergewissern durch Arme, Hände und Gesicht, Nacken reiben)
- ✓ bei längeren Meetings genügend Pausen: alle TN verlassen den Bildschirm und den Arbeitsplatz, bewegen sich, essen etc.
- ✓ kein Multitasking während online Meetings, wie z.B. gleichzeitig Handy- und mail Aktivitäten etc.
- ✓ zwischen den online Meetings genügend Pause einbauen, denke an die Wege die du gehen müsstest wenn die Meetings physisch stattfinden würden
- ✓ falls Arbeitsmeetings im Homeoffice stattfinden darauf achten, sich bewusst in die „professionelle Rolle“ hinein zu begeben, sie ist ein Schutz gegenüber der eigenen Privatsphäre, z.B. durch Kleidung, Unterlagen auf dem Schreibtisch, ggfs. Schild an Türe „ nicht stören“, sich von den Menschen die auch noch zu Hause sind verabschieden für die Dauer des Meetings.

# Übung “Herzöffnung”<sup>1</sup>

## Einführung in die Übung:

sich hinstellen und einen stabilen Stand einnehmen (“locker in den Knien”)

## Durchführung:

### Schritt 1:

Beim Einatmen: Beide Arme entlang des Körpers nach hinten strecken (wie zum Schwungholen beim Skifahren) – die Hände sind dabei geöffnet

Beim Ausatmen: Fäuste machen mit den Daumen nach außen, in die Knie gehen und dabei die Arme mit einem Ruck nach vorne stoßen) so als ob Skistöcke nach vorne geholt werden für den nächsten Schwung)

Dies mehrmals wiederholen

### Schritt 2:

Die Arme vor der Brust verschränken und mit den Händen die Oberarme umfassen und drücken, dann die Brust anheben und sozusagen „das Herz öffnen“.

Dies mehrmals wiederholen.

### Schritt 3:

Beginne den Vokal A zu singen mit offenem Rachen, dabei keinen Druck auf die Stimme ausüben

Spüre die Vibrationen in Deiner Brust.

## Zweck der Übung:

auf körperlicher Ebene:

- Entspannung im Schulter- und Brustbereich
- sich aufrichten

auf energetischer Ebene:

- in Berührung mit den eigenen Gefühlen kommen
- positive Gefühle für sich selbst wecken

---

<sup>1</sup> Maria Zemp: <http://www.beratung-mariazemp.de/>