

Senke dein **Stress-Level** bewusst in der Mittagspause

Deine Mittagspause ist mehr als nur Essenszeit – sie ist deine Tankstelle für Körper und Nerven. Nutze sie bewusst!

Bewegung an der frischen Luft



Ein kurzer Spaziergang lockert Muskeln, bringt Sauerstoff ins Gehirn – und schafft so Abstand vom Praxisstress.



Power-Walk ums Gebäude

Schnelles Gehen (10 Minuten) baut Adrenalin ab und hebt die Stimmung.

Anti-Stress-Workout auf dem Praxisflur



3 einfache Übungen wie Schulterkreisen, Nackendehnen, Armstrecken, Kniebeugen – funktioniert auch direkt am Platz.



Handy aus – Ruhe an

Vermeide es, in der Pause Nachrichten zu checken. Gönn dir stattdessen bewusste Stille oder ein Gespräch ohne Termindruck.

Mini-Meditation

Setz dich still hin, schließe die Augen, atme tief durch. Konzentriere dich nur auf deinen Atem. Das beruhigt dein Nervensystem.

Du willst noch gezielter entspannen? Dann probiere die 4-7-8-Atmung – sie hilft schnell, deinen Geist zu beruhigen und den Körper zu entspannen.

Einatmen durch die Nase – zähle dabei leise bis 4.



Atem anhalten – zähle bis 7.

Ausatmen durch den Mund – zähle langsam bis 8.



Schon 3–4 Wiederholungen reichen, um spürbar ruhiger zu werden.

