

Die folgende Rezension erschien am 12.9.2002 in der Online-Zeitschrift [www.sekretaria.de](http://www.sekretaria.de)

## Entspannen mit einfachen Übungen fürs Büro

Sie arbeiten viel am Schreibtisch und am PC? Sie sitzen stundenlang still und konzentriert? Sie schauen dabei fast nur auf Ihren Monitor und bewegen lediglich Ihre Hände und Augen? Und sind bei Ihrer Arbeit im Büro enormem Zeitdruck und Stress ausgesetzt? Dann sind Verspannungen im Nacken-, Schulter- und Rückenbereich und Schmerzen in den Armen und Händen für Sie sicher an der Tagesordnung. Lesen Sie hier, wie Sie mit der Methode der *Progressiven Muskelentspannung* Abhilfe schaffen können

### Was ist *Progressive Muskelentspannung*?

*Progressive* (= fortschreitende) *Muskelentspannung* meint das abwechselnde An- und Entspannen der Muskeln. Die Methode der *Progressiven Muskelentspannung* nach Edmund Jacobson beruht auf dem einfachen Prinzip, durch spezielle Übungen die Spannungen der Muskeln besser wahrnehmen und dadurch beeinflussen zu können.

### Unsere Muskeln

Da die Muskeln über unseren Gang, unseren Stand und unsere Haltung beim Sitzen usw. entscheiden, beeinflussen schmerzende, verspannte Muskeln uns negativ. Schmerzen können z. B. unsere Gedankengänge verändern und unsere Kreativität eindämmen, denn das Gehirn ist mit allen Muskeln in beidseitiger Kopplung verbunden. Durch Entspannungsübungen jedoch lassen sich Muskelverkrampfungen und daraus resultierende Schmerzen lindern.

### Entspannen im Büro

Frau Dr. Elisabeth Kärcher von *ArbeitsMedizin Consulting* hat ein leicht zu erlernendes Übungsprogramm auf Audio-CD entwickelt, das absolut **bürotauglich** ist, weil:

- Sie diese Übungen **in Bürokleidung**,
- auf Ihrem **ganz normalen Bürostuhl** sitzend und
- sogar in einem **Großraumbüro**

durchführen können – denn viele Bewegungen sind für andere Personen gar nicht sichtbar.

Bei diesem Programm werden – im Gegensatz zu anderen Übungsanleitungen zur *Progressiven Muskelentspannung*- insbesondere Hände und Arme, die Sie als Sekretärin, Office-Managerin oder Assistentin am Schreibtisch und Computer am meisten belasten, berücksichtigt.

## **Wer? Wann? Wie oft?**

Jeder Mensch in jedem Alter mit jeder Erkrankung kann diese Übungen durchführen. Sie haben keine schädlichen Auswirkungen und können beliebig oft angewendet werden. Besonders wirksam ist die *Progressive Muskelentspannung*, wenn man die Übungen regelmäßig macht – optimal wäre zwei mal täglich. Dann hilft das Programm sogar, erhöhten Blutdruck zu senken und Migräne vorzubeugen.

## **Die CD**

Auf der Audio-CD „Entspannen mit einfachen Übungen im Büro“ erhalten Sie eine genaue Anleitung zur Durchführung der Entspannungsübungen. In Form eines gut nachvollziehbaren und natürlich gesprochenen Dialogs werden Ihnen neben den Übungen auch interessante und wichtige Hintergrundinformationen zur *Progressiven Muskelentspannung* vermittelt. Die sanfte musikalische Untermalung rundet dieses gelungene Übungsprogramm für den Arbeitsplatz ab.