

## Stärkungsbrief 7

für Mitarbeiter\*innen in Pflege und Gesundheit in den Zeiten von Covid-19

# Atempausen – wie schaffe ich das?

Viele der Mitarbeiter\*innen im Gesundheitswesen – und nicht nur dort – sehnen sich nach einer Atempause. Doch wie schaffe ich das, bei all dem Stress, bei all den Anforderungen?

Manche Menschen träumen von einem langen Urlaub. Doch meistens braucht es noch längere Zeit, bis er endlich kommt – wenn er in Corona-Zeiten überhaupt so möglich ist, wie Sie ihn wünschen. Und fast immer ist der Urlaub zu schnell vorbei, und dann geht der Stress weiter. Die große Pause, der Urlaub ist wichtig. Doch wir möchten Ihnen hier auch die kleinen Pausen ans Herz legen. Probieren Sie sie aus.



### Wir sind für Sie da!

Wünschen Sie einen persönlichen Kontakt zu unserem Stärkungsteam? Oder möchten Sie an unseren Stärkungsgruppen des Projektes Upgrade teilnehmen? Dann kontaktieren Sie uns

telefonisch: **0203 - 39 37 83 57**  
(dienstags 9 - 17 Uhr und nach Vereinbarung)

per Mail: [s.kanczyk@soziale-innovationen.de](mailto:s.kanczyk@soziale-innovationen.de)  
[m.gerritzen@soziale-innovationen.de](mailto:m.gerritzen@soziale-innovationen.de)

Übrigens: Unter diesen Mail-Adressen können Sie auch unsere Stärkungsbriefe abonnieren.

- Setzen Sie sich irgendwo hin und schließen Sie für eine Minute die Augen. Nicht mehr und nicht weniger, nur atmen und die Augen schließen. Wenn Sie sich sorgen, dass Sie einschlafen, stellen Sie sich den Handywecker.
- Hören Sie zwischendurch ein Musikstück über ihr Handy, möglichst mit Kopfhörer. Drei bis vier Minuten, das reicht als kleine Pause.
- Jeder Atemzug enthält eine Atempause. Probieren Sie es aus. Konzentrieren Sie sich auf Ihren Atem ... Beachten Sie, wie Sie ein- und wie Sie ausatmen ... Dann schenken Sie Ihre Aufmerksamkeit der kleinen Pause zwischen dem Ausatmen und dem Wiedereinatmen ... Würdigen Sie einige Atemzüge lang diese kleine Atempause, die Ihnen jeder Atemzug schenkt.
- Eine andere Minipause ist das Rauchen ohne Zigarette. Tun Sie so, als hätten Sie eine Zigarette in der Hand und als würden Sie rauchen. Mit einem tiefen Lungenzug, ein und aus. Ihnen tut das gut, Ihrer Lunge auch und es ist billiger und vor allem gesünder, als mit Zigarette zu rauchen.

Das ISI - Institut für soziale Innovationen e.V. kooperiert bei dem Projekt „UPGRADE“ mit den Konsortialpartnern Helioskliniken (NRW), Novitas BKK, IMIBE und ISI e.V. Für weitere Informationen können sich Helios-Mitarbeiter an Herrn Dr. Jens Walkowiak ([Jens.Walkowiak@helios-gesundheit.de](mailto:Jens.Walkowiak@helios-gesundheit.de)) und Frau Maren C. Geissler ([Maren.Geissler@helios-gesundheit.de](mailto:Maren.Geissler@helios-gesundheit.de)) wenden. Das Projekt Upgrade wird durch den Innovationsfonds der Gesetzlichen Krankenversicherung finanziert.

V.i.S.d.P.: ISI - Institut für soziale Innovationen e.V., Blumenstraße 54a, 47057 Duisburg-Neudorf, [info@soziale-innovationen.de](mailto:info@soziale-innovationen.de), [www.soziale-innovationen.de](http://www.soziale-innovationen.de)