

18 Quickies für frische Energie

Diese Hitliste „Her mit frischer Energie!“ bietet 18 erprobte und bewährte Tipps gegen Müdigkeit und das Mittagstief im Büro. Probieren Sie aus, welche Impulse Ihnen am besten gefallen – wach und fit machen sie alle!

- 1.** Der konkurrenzlose Klassiker: Gehen Sie nach dem Mittagessen raus an die frische Luft und machen Sie einen Spaziergang. Zehn Minuten um den Block oder den Gebäudekomplex reichen schon. Klingt nach nichts, ist aber eine Blitzkur für Gehirn und Körper.
- 2.** Wenn keine Zeit für einen Spaziergang ist: Tun Sie etwas anderes, um Ihren Kreislauf in Schwung zu bringen. Heißt zum Beispiel, trotz des vollen Magens den Aufzug stehen zu lassen und die Treppe zu nehmen. Ihr Körper freut sich, der Rücken sowieso.
- 3.** Noch ein Klassiker: Lüften Sie! Machen Sie das Fenster weit auf und fluten Sie Ihre Lungen und das Büro mit frischer Luft (und damit frischer Energie).
- 4.** Lassen Sie für 30 Sekunden möglichst kaltes Wasser auf Ihre Handgelenke und den Puls laufen. (Es verstärkt den Effekt, wenn Sie sich zusätzlich mit beiden Händen kaltes Wasser ins Gesicht schaufeln. Dem Make-Up ist das allerdings abträglich.)
- 5.** Haben Sie ein Fläschchen Rosmarinöl da, oder vielleicht Pfefferminze? Beide ätherischen Öle beleben ungemein. Testen Sie doch mal, zwei oder drei Tropfen auf ein Tempo zu träufeln und immer wieder kurz daran zu riechen.
- 6.** Lassen Sie Licht in den Raum. Notfalls die Deckenbeleuchtung einschalten; je heller das Büro, desto eher folgt Ihr Gehirn Ihrem Verlangen, sich konzentrieren zu wollen.
- 7.** Kümmern Sie sich eine Minute um Ihre Atmung, auch das erfrischt und gibt Ihnen neue Kraft: Setzen Sie sich aufrecht hin und atmen Sie tief in den Bauch; der sollte sich dabei vorwölben. Und dann langsam wieder ausatmen. Das Ausatmen sollte doppelt so lange dauern wie das Einatmen.
- 8.** Wissen Sie, wo Ihre Thymusdrüse ist? In der Mitte vom Brustbein, etwas vier Fingerbreit unter der Halskuhle. Klopfen Sie mit den Fingern oder sanft mit der Faust eine Minute darauf, das weckt die Lebensgeister.
- 9.** Machen Sie sich nach dem Essen mal einen grünen Tee statt des ewigen Kaffees. Die muntermachende Wirkung des grünen Tees hält auch länger an.
- 10.** Gönnen Sie sich dazu ein Stück dunkle Schokolade. Zum einen verbessert Kakao die Hirndurchblutung, zum anderen sind in dunkler Schokolade mehr gesunde Flavanoide enthalten als in Vollmilkschokolade (und auch weniger Fett).

- 11.** Oder lutschen Sie das schärfste Eukalyptusbonbon, das Sie auftreiben können.
- 12.** Trinken Sie Wasser, und viel davon. Klingt öde, aber wirkt tatsächlich.
- 13.** Aus dem Qi Gong: Reiben Sie Ihre Handflächen aneinander, bis sie sich warm/heiß anfühlen. Wenn Sie mögen, dann legen Sie direkt danach die Handflächen auf Ihre Augen und stellen sich vor, dass Sie deren Energie sanft in Ihren Geist abgeben.
- 14.** Massieren Sie Ihre Ohrmuscheln mit Daumen und Zeigefinger, bis sie warm und gut durchblutet sind. Das geht überall und steigert auch die Konzentration in matten Meetings.
- 15.** Stellen Sie sich auf ein Bein und halten Sie für eine Minute das Gleichgewicht. Ja, das wirkt! (Und falls niemand Sie dabei sehen soll: Vor dem Waschbecken in der Damentoilette ist Platz genug.)
- 16.** Auch ausgiebiges Räkeln, Dehnen und Strecken hilft gegen das mittägliche Leistungstief. Je nach Neigung und Füllungsgrad des Magens können auch 1 Minute Armkreisen oder ein paar Kniebeugen die Konzentration ankurbeln.
- 17.** Für Spielerische: Ein paar Minuten mit 3 kleinen weichen Bällen jonglieren, das bringt das Zusammenspiel der beiden Gehirnhälften wieder in Schwung und regt die Kreativität an.
- 18.** Für alles-Abkönner: Das Gesicht mit einem Eiswürfel abreiben. Das feuert Sie übergangslos in die Hallo-Wach-Zone. Wirkt auch spätabends bei Überstunden und ruiniert das Make-Up nicht vollständig.