NORVIO – ARBEITSGESUNDHEIT

5/10/20-Minuten-Poster

DIY-Anleitungen, Timing-Tipps, Fehler-Korrekturen & messbare KPIs

Version 1.0 | Flexibles Entspannungssystem für Abend & Nacht

5-Minuten-SOS-Entspannung

Schnelle Hilfe

Perfekt für akute Stresssituationen, vor dem Schlafengehen oder bei nächtlichem Erwachen.

DIY-Anleitung: 4-7-8 Atemtechnik

Schritt	Anleitung	Wichtig
1. Vorbereitung	Bequeme Sitzposition, gerader Rücken, Hände auf den Oberschenkeln	Augen schließen für bessere Konzentration
2. Einatmen	Langsam durch die Nase einatmen und dabei bis 4 zählen	Immer durch die Nase atmen
3. Anhalten	Den Atem 7 Sekunden lang anhalten	Nicht forcieren, entspannt bleiben
4. Ausatmen	Kraftvoll durch den Mund ausatmen und dabei bis 8 zählen	Mit einem "Whoosh"-Geräusch ausatmen
5. Wiederholen	4-5 Mal wiederholen	Bei Schwindel: Pausieren und normal atmen

Timing-Tipps

Situation	Optimaler Zeitpunkt	Dauer
Abendroutine	Direkt vor dem Schlafengehen	5 Minuten
Mitten in der Nacht	Bei nächtlichem Erwachen im Bett sitzend	5 Minuten
Akuter Stress	Sofort bei Stresssymptomen	3-5 Minuten

Häufige Fehler & Korrekturen

Fehler	Problem	Korrektur
Zu schnelles Atmen	Keine Entspannungseffekt, Hyperventilation	Metronom-App mit 60 BPM nutzen
Atem anhalten überfordert	Stress durch zu langes Anhalten	Auf 4-4-6 reduzieren oder 3-3-5
Durch den Mund einatmen	Verstärkt Stressreaktion	Immer durch die Nase einatmen

KPIs zur Erfolgsmessung

KPI	Messmethode	Zielwert
Herzfrequenz	Puls vor und nach der Übung	Reduktion um 5-10 Schläge/Minute
Subjektive Entspannung	Skala 1-10 (1=sehr angespannt, 10=völlig entspannt)	Anstieg um mindestens 3 Punkte
Einschlafdauer	Zeit von Übungsende bis zum Einschlafen	Unter 15 Minuten

Profi-Tipp: Kombiniere die 5-Minuten-Übung mit dem Gedanken-Parkplatz für maximale Wirkung. Schreibe vor der Übung alle belastenden Gedanken auf, dann kannst du dich vollständig auf die Entspannung konzentrieren.

Seite 2 10-Minuten-Reset

Mittlere Entspannung

Ideal für die tägliche Abendroutine oder bei längeren Wachphasen in der Nacht.

DIY-Anleitung: Progressive Muskelentspannung

Bereich	Anleitung	Dauer
Füße & Waden	Füße fest auf den Boden drücken, Zehen krallen, 5s halten, dann lösen	30 Sekunden
Oberschenkel	Oberschenkelmuskulatur anspannen (als würdest du gegen eine Wand drücken), 5s halten, lösen	30 Sekunden
Hände & Arme	Fäuste ballen, Arme anspannen, 5s halten, dann locker lassen	30 Sekunden
Schultern & Nacken	Schultern hochziehen Richtung Ohren, 5s halten, dann fallen lassen	30 Sekunden
Gesicht & Kiefer	Augen fest schließen, Kiefer zusammenbeißen, Stirn runzeln, 5s halten, lösen	30 Sekunden
Abschluss	3 tiefe Atemzüge, bewusst den gesamten entspannten Körper spüren	60 Sekunden

Timing-Tipps

Situation	Optimaler Zeitpunkt	Dauer
Abendroutine	Nach dem Gedanken-Parkplatz, vor dem Schlafengehen	10 Minuten
Mitten in der Nacht	Aufstehen, im Sessel sitzend durchführen	10 Minuten
Nach der Arbeit	Zur mentalen Trennung vom Arbeitstag	10 Minuten

Häufige Fehler & Korrekturen

Fehler	Problem	Korrektur
Zu starkes Anspannen	Muskelkater, Verkrampfung	Nur 70% der Maximalkraft nutzen
Vergessen der Atmung	Erhöhte Anspannung statt Entspannung	Bei jedem "Lösen" bewusst ausatmen
Unregelmäßiges Tempo	Kein rhythmischer Entspannungseffekt	Timer mit 5s Intervallen nutzen

KPIs zur Erfolgsmessung

KPI	Messmethode	Zielwert
Körperspannung	Skala 1-10 (1=völlig entspannt, 10=stark verspannt)	Reduktion um mindestens 4 Punkte
Anzahl verspannter Bereiche	Zählen der spürbaren Verspannungen vor/nach	Reduktion auf 0-2 Bereiche
Wiedereinschlafdauer	Zeit von Übungsende bis zum Wiedereinschlafen	Unter 20 Minuten

Profi-Tipp: Konzentriere dich besonders auf die Bereiche, die du im Alltag oft verspannst. Bei vielen Menschen sind das Schultern, Nacken und Kiefer. Spüre nach jeder Anspannung bewusst die Entspannung in diesen Bereichen.

Seite 3 20-Minuten-Tiefenentspannung

Tiefe Erholung

Perfekt für intensive Entspannung an besonders stressigen Tagen oder bei anhaltenden Schlafproblemen.

DIY-Anleitung: Body-Scan-Meditation

Phase	Anleitung	Dauer
Vorbereitung	Rückenlage auf einer Matte, Arme locker neben dem Körper, Beine leicht geöffnet	2 Minuten
Einstieg	3 tiefe Atemzüge, bewusst den Körper spüren, Augen geschlossen halten	1 Minute
Untere Körperhälfte	Aufmerksamkeit systematisch lenken: Zehen → Fußsohlen → Fersen → Knöchel → Waden → Knie → Oberschenkel → Hüften	5 Minuten
Rumpf & Arme	Weiter mit: Bauch → Brustkorb → Rücken (vom unteren bis oberen) → Finger → Hände → Unterarme → Oberarme	5 Minuten
Kopf & Gesicht	Weiter mit: Schultern → Nacken → Kiefer → Wangen → Nase → Augen → Stirn → Kopf → gesamtes Haar	5 Minuten
Ganzkörperwahrnehmung	Ganzen Körper als Einheit spüren, bewusstes Atmen, keine Analyse nur Wahrnehmung	2 Minuten

Timing-Tipps

Situation	Optimaler Zeitpunkt	Dauer
Abendroutine	1-2 Stunden vor dem Schlafengehen	20 Minuten
Mitten in der Nacht	Nach längerem Wachliegen (>30 Minuten)	20 Minuten
Stressiger Tag	Am Ende eines besonders anstrengenden Tages	20 Minuten

Häufige Fehler & Korrekturen

Fehler	Problem	Korrektur
Abgelenkt von Gedanken	Keine Tiefenentspannung, Frustration	Gedanken wie Wolken vorbeiziehen lassen, sanft zurück zum Körper
Ungeduld mit der Übung	Stress durch "funktionieren müssen"	Timer für 20 Min stellen, Druck rausnehmen
Analysieren statt wahrnehmen	Mentaler statt körperlicher Fokus	Nur beschreiben, was du spürst, ohne zu bewerten

KPIs zur Erfolgsmessung

KPI	Messmethode	Zielwert
Subjektive Tiefenentspannung	Skala 1-10 (1=oberflächlich, 10=tief entspannt)	Mindestens 8 Punkte
Anzahl Gedankenunterbrechungen	Zählen wie oft du von Gedanken abgelenkt wirst	Unter 5 Unterbrechungen
Schlafqualität	Skala 1-10 am nächsten Morgen	Mindestens 7 Punkte

Profi-Tipp: Die 20-Minuten-Übung ist besonders wirkungsvoll, wenn du sie regelmäßig praktizierst. Beginne mit 2-3 Mal pro Woche und steigere dich. Die investierte Zeit zahlt sich durch tiefere Erholung und bessere Schlafqualität vielfach aus!

Seite 4 Dein persönlicher Fortschritts-Tracker

Dokumentiere deine Fortschritte regelmäßig, um die Wirksamkeit der Übungen zu messen und deine Strategie anzupassen.

Tages-Tracker

Datum	Übungsdauer	Übungstyp	Entspannung (1-10)	Einschlafdauer	Schlafqualität	Bemerkungen

Wochen-Auswertung

Woche	Durchschnitt Entspannung	Durchschnitt Einschlafdauer	Durchschnitt Schlafqualität	Verbesserung	Aktionen

Monats-Trends

Monat	Entspannung	Einschlafdauer	Schlafqualität	Erfolge	Herausforderungen
	0 10	0 Min 30 Min	0 10		
	0 10	0 Min 30 Min	0 10		
	0 10	0 Min 30 Min	0 10		

Tracking-Tipp: Fülle den Tracker täglich aus, idealerweise direkt nach dem Aufwachen. So sind die Eindrücke vom Schlaf und der nächtlichen Erholung noch frisch. Berechne wöchentliche Durchschnittswerte, um Trends zu erkennen.

© 2023 Norvio – Arbeitsgesundheit. Dieses Poster darf für nicht-kommerzielle Zwecke frei verwendet und weitergegeben werden.

Feedback und Anregungen: kontakt@norvio.de | www.norvio.de