

Entspannungs-Starterkit

4-Wochen-Plan & Leader-Guide

Version 2.0 | Praktische Werkzeuge für mehr Entspannung im Arbeitsalltag

Worum geht's: Dieses Starterkit bündelt kurze Entspannungsroutinen, einen strukturierten 4-Wochen-Plan und Hinweise für die Anwendung im Team. Es ersetzt keine medizinische Beratung, sondern dient als alltagstauglicher Präventions- und Reflexionsrahmen.

Kontakt: info@norvio.de | www.norvio.de

Inhalt

Kapitel	Seite
1. Was ist das Entspannungs-Starterkit?	3
2. Wissenschaftliche Grundlagen	4
3. 4-Wochen-Plan	5
4. Leader-Guide	6
5. Implementierungstipps	7
6. FAQ – Häufige Fragen	8
7. Quellen & Weiterführendes	9

Die 3 Säulen des Starterkits

Säule	Beschreibung	Praktische Anwendung
4-Wochen-Plan	Strukturierter Einführungsplan für regelmäßige Praxis	Nachhaltige Gewohnheitsbildung
Leader-Guide	Anleitung für die Durchführung im Team	Gemeinsame Entspannungskultur
Praktische Übungen	Atem, PMR, Body-Scan und kurze Routinen	Flexibler Einsatz im Alltag

NORVIO - ARBEITSGESUNDHEIT

1. Was ist das Entspannungs-Starterkit?

Das Starterkit verbindet persönliche Routinen und Team-Anwendung. Es ist für Menschen gedacht, die Entspannung nicht als Extra-Termin behandeln wollen, sondern als kurzen, wiederholbaren Bestandteil des Arbeitsalltags.

Baustein	Zweck	Wann einsetzen?
Atemanker	Schnelle Beruhigung des Nervensystems	Vor Meetings, bei akutem Stress, vor dem Schlafen
Mini-Body-Scan	Spannungen wahrnehmen und lösen	Mittagspause, Schreibtisch, Homeoffice
Progressive Muskelentspannung	Anspannung und Lösung bewusst koppeln	Abends, nach hoher Belastung, im Team
Visualisierung	Mentale Entlastung und Fokus	Bei Unruhe, nach intensiven Arbeitseinheiten
Leader-Guide	Gruppen sicher und knapp anleiten	Team-Sessions, Prävention, Workshops

So wird das Starterkit genutzt

Schritt	Umsetzung
1. Niedrig starten	Beginne mit 5 Minuten pro Tag. Die Routine ist wichtiger als die perfekte Dauer.
2. Feste Auslöser nutzen	Kopple Übungen an vorhandene Situationen: Start in den Tag, Meeting, Mittagspause, Feierabend.
3. Einfach dokumentieren	Notiere kurz, was funktioniert hat. Keine App-Pflicht, kein Tracking-Zirkus.
4. Teamtauglich machen	Nur freiwillig, kurz und ohne Wellness-Zwang.

Praxis-Tipp: Kombiniere den 4-Wochen-Plan für die persönliche Gewohnheitsbildung mit dem Leader-Guide, wenn Entspannung im Team eingeführt werden soll.

NORVIO - ARBEITSGESUNDHEIT

2. Wissenschaftliche Grundlagen

Die Wirksamkeit von Entspannung beruht auf wiederholbarer Regulation: Atmung, Muskeltonus, Aufmerksamkeit und Erholungsmodus beeinflussen sich gegenseitig.

System	Stressreaktion	Entspannungsantwort	Einfluss
Autonomes Nervensystem	Sympathikusaktivierung	Parasympathikusaktivierung	Wechsel vom Aktiv- zum Erholungsmodus
HPA-Achse	Cortisolausschüttung	Cortisolreduktion	Reduktion von Stresshormonen
Muskulatur	Anspannung	Entspannung	Körperliches Signal an das Gehirn
Atmung	Schnell, flach	Langsam, tief	Direkte Beeinflussung des Nervensystems

Parameter	Bei Stress	Bei Entspannung	Messmethode
Herzfrequenz	Erhöht	Reduziert	Puls, EKG
Blutdruck	Erhöht	Normalisiert	Blutdruckmessung
Muskelspannung	Erhöht	Reduziert	EMG
Hautleitfähigkeit	Erhöht	Reduziert	EDA
Gehirnwellen	Beta	Alpha/Theta	EEG

Verfahren	Kernaussage	Relevanz
Progressive Muskelentspannung	Kann Angst und Schlafqualität positiv beeinflussen	Basis für Körperübungen
Geführte Imagination	Kann Stresshormone und Erregung reduzieren	Basis für Visualisierungen
Atemtechniken	Aktivieren Beruhigung über Atemrhythmus	Grundlage für Atemübungen
Mehrwochen-Interventionen	Routinen erleichtern nachhaltige Veränderung	Validierung des Plans

Hintergrund: Die Kombination aus strukturierten Plänen, kurzen Routinen und optionaler Gruppenanleitung erhöht die Chance, Entspannung langfristig in den Alltag zu integrieren.

NORVIO - ARBEITSGESUNDHEIT

3. 4-Wochen-Plan

Der Plan führt schrittweise in regelmäßige Entspannungspraxis ein. Jede Woche baut auf der vorherigen auf.

Woche	Fokus	Ziel	Dauer
Woche 1	Grundlagen und Bewusstsein	Erste Erfahrungen mit Entspannung	5 Min. täglich
Woche 2	Körperliche Entspannung	Tiefere körperliche Entspannung	10 Min. täglich
Woche 3	Mentale Entspannung	Geistige Ruhe und Klarheit	15 Min. täglich
Woche 4	Integration und Vertiefung	Nachhaltige Praxis etablieren	20 Min. täglich

Tag	Woche 1: Grundlage	Woche 2: Körper	Tag	Woche 3: Mental	Woche 4: Integration
Montag	Atemwahrnehmung – 5 Min.	Progressive Entspannung – 10 Min.	Montag	Geführte Meditation – 15 Min.	Yoga Nidra – 20 Min.
Dienstag	Mini-Body-Scan – 5 Min.	Body-Scan – 10 Min.	Dienstag	Visualisierung – 15 Min.	Achtsames Gehen – 20 Min.
Mittwoch	Atemanker – 5 Min.	Atem-Dehnung – 10 Min.	Mittwoch	Gedankenstopp – 15 Min.	Body-Meditation – 20 Min.
Donnerstag	5-4-3-2-1 Technik – 5 Min.	Muskelgruppen – 10 Min.	Donnerstag	Affirmationen – 15 Min.	Klangmeditation – 20 Min.
Freitag	Mini-Meditation – 5 Min.	Ganzkörper-Entspannung – 10 Min.	Freitag	Metta-Meditation – 15 Min.	Integrationsübung – 20 Min.
Wochenende	Liebblingsübung wiederholen	Entspannung in der Natur	Wochenende	Kombinationsübung	Reflexion und Anpassung

Zeitpunkt	Empfehlung	Alternative
Morgens	5 Min. Atemübung zum Start	Kurze Meditation
Mittags	10 Min. Entspannungspause	Mini-Body-Scan
Nachmittags	5 Min. Energizer bei Müdigkeit	Atem-Dehnung
Abends	15–20 Min. Tiefenentspannung	Progressive Entspannung
Bei Stress	Sofort-Übung, 1–2 Min.	Atemanker

NORVIO - ARBEITSGESUNDHEIT

4. Leader-Guide

Der Leader-Guide unterstützt kurze Entspannungs-Sessions im Team. Er liefert Struktur, klare Rollen und einfache Anleitungen.

Aspekt	Beschreibung	Umsetzung
Raum	Störungsarme Umgebung	Abdunkeln, Sitzmöglichkeiten, Temperatur prüfen
Zeit	Realistische Dauer	10–20 Min. kurz, 30–45 Min. vertieft
Material	Utensilien bereitlegen	Decken, Kissen, ggf. Musik, Notizen
Leader	Vorbereitet und zentriert	Eigene kurze Übung vor der Session

Phase	Dauer	Aktivitäten
Begrüßung	2–3 Min.	Zweck erklären, Rahmen setzen
Einführung	3–5 Min.	Übung vorstellen, Vorteile nennen
Durchführung	10–30 Min.	Geführte Entspannungsübung
Rückkehr	2–3 Min.	Langsam zurückholen
Abschluss	3–5 Min.	Feedback und Ausblick

Herausforderung	Lösung	Prävention
Unruhe	Kürzere Übungen, mehr Bewegung	Rahmen vorher klären
Einschlafen	Normalisieren, nicht kommentieren	Vorher darauf hinweisen
Unbehagen	Alternativen anbieten	Bedürfnisse abfragen
Skepsis	Hintergrund erklären	Freiwilligkeit betonen

Leader-Tipp: Die eigene Vorbereitung entscheidet. Wer hektisch eine Entspannungs-session anleitet, produziert nur Unruhe statt Ruhe – also vorher selbst kurz runterregeln.

NORVIO - ARBEITSGESUNDHEIT

5. Implementierungstipps

Diese Hinweise helfen, das Starterkit im Alltag oder im Team einzuführen, ohne daraus ein Monsterprojekt zu machen.

Phase	Zeitraumen	Aktivitäten	Ziel
1. Vorbereitung	Woche 1	Materialien sichten, Zeiten planen	Gute Startbedingungen
2. Einführung	Woche 2	Plan starten, erste Übungen	Erfahrung sammeln
3. Konsolidierung	Woche 3–4	Regelmäßige Praxis, anpassen	Routine etablieren
4. Vertiefung	Woche 5–8	Team-Integration, neue Übungen	Nachhaltig verankern
5. Evaluation	Woche 12	Feedback einholen, verbessern	Kontinuierlich optimieren

Maßnahme	Beschreibung	Umsetzung	Vorteil
Wöchentliche Sessions	Feste Entspannungszeiten	Kalendereintrag	Gemeinsame Routine
Meeting-Integration	Kurzer Start	1 Minute Atemübung	Bessere Qualität
Pausenraum	Rückzugsort	Ecke mit Anleitung	Niedrige Hürde
Leader-Programm	Interne Multiplikatoren	Schulung, Austausch	Verankerung
Challenge	30 Tage Praxis	Check-ins	Motivation

Implementierungstipp: Eine einzige 5-minütige Übung täglich ist besser als ein 30-minütiges Programm, das nur einmal pro Woche stattfindet.

NORVIO - ARBEITSGESUNDHEIT

6. FAQ – Häufige Fragen

Allgemein

Frage	Antwort
Was ist das Starterkit?	Ein Set aus 4-Wochen-Plan, Leader-Guide und praktischen Übungen für Entspannung im Alltag.
Für wen ist es geeignet?	Für Menschen mit Stress, hoher Arbeitsbelastung, Schlafproblemen oder Bedarf an kurzen Routinen.
Ersetzt es Therapie?	Nein. Bei starken Beschwerden oder Warnzeichen gehört medizinische oder therapeutische Hilfe dazu.

4-Wochen-Plan & Leader-Guide

Frage	Antwort
Muss ich den Plan exakt einhalten?	Nein. Er ist ein Leitfaden. Regelmäßigkeit ist wichtiger als Perfektion.
Was, wenn ich einen Tag auslasse?	Am nächsten Tag fortsetzen – kein Drama.
Brauche ich eine Ausbildung als Leader?	Nicht nötig. Eigene Erfahrung mit den Übungen hilft deutlich.
Wie groß sollte die Gruppe sein?	Optimal sind 5–15 Personen. Bei größeren Gruppen helfen Co-Leader.

Praktische Umsetzung

Frage	Antwort
Wann ist die beste Zeit?	Der beste Zeitpunkt ist der, der regelmäßig funktioniert: morgens, mittags oder abends.
Geht das im Büro?	Ja. Atemtechniken, Mini-Body-Scan und kurze Meditationen sind diskret möglich.
Wie messe ich Erfolg?	Subjektiv: weniger Stress, besserer Schlaf, mehr Energie, bessere Konzentration.

NORVIO - ARBEITSGESUNDHEIT

7. Quellen & Weiterführendes

Dieses Starterkit orientiert sich an etablierten Entspannungsverfahren, Stressmodellen und praktischen Ansätzen für den Arbeitskontext.

Wissenschaftliche Grundlagen

Thema	Quelle / Ansatz	Kernaussage
Progressive Muskelentspannung	Edmund Jacobson – Progressive Relaxation	Anspannung und Entspannung als systematische Methode
Autogenes Training	Johannes H. Schultz – Das autogene Training	Selbstregulation über Ruheformeln und Körperwahrnehmung
MBSR	Jon Kabat-Zinn – Full Catastrophe Living	Achtsamkeit als strukturierte Stressreduktion
Relaxation Response	Herbert Benson – The Relaxation Response	Physiologischer Gegenpol zur Stressreaktion

Ressource	Link
Norvio.de Startseite	norvio.de
Rückengesundheit im Job	norvio.de/rueckengesundheit...
Entspannungsmethoden	norvio.de/entspannungsmethoden...
Reports & Daten	Norvio Reports aufrufen

Praxisleitfäden und digitale Tools

Bereich	Beispiele	Nutzen
Öffentliche Gesundheitsinformation	BZgA und vergleichbare Institutionen	Grundlagen und alltagstaugliche Hinweise
Verhaltenstherapeutische Praxis	Stressbewältigung, PMR, Achtsamkeit	Methodische Umsetzung
Meditationsapps	Headspace, Calm, Insight Timer	Geführte Routinen und Timer
Atemtools	Paced Breathing und Timer	Rhythmus für Atemübungen

Nutzungshinweis: Norvio.de ist eine unabhängige Daten- und Analyseplattform zu Arbeitsgesundheit, Statistiken und Reports. Norvio.de betreibt keinen Online-Shop und verkauft keine Gesundheits-, Fitness- oder Trainingsprodukte.

Feedback und Anregungen: info@norvio.de