

Gabriele Roszbach

Das Schreibtisch-Workout

Mit leichten Yogaübungen fit und entspannt
durch den Berufsalltag

© des Titels »Das Schreibtisch-Workout« von Gabriele Roszbach (978-3-86881-766-9)
2019 by Redline Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München

REDLINE | VERLAG

Inhalt

Einleitung	13
<i>Gelassenheit am Arbeitsplatz</i>	<i>15</i>
<i>Genussvoll auftanken – im Büro!?</i>	<i>17</i>
<i>Psychische Pflege.....</i>	<i>18</i>
<i>»Jede Jeck is anders«, sagt der Kölner</i>	<i>21</i>
<i>Und was ist mit dem inneren Schweinehund?</i>	<i>22</i>
<i>22 Audio-Dateien sind für Sie verfügbar</i>	<i>25</i>
Psychologische Wellnessstrategien und Stressmanagement	28
Ihr Wellnessgeheimnis: Pausen mit meditativen Strategien	32
Hilfe, der Alltagswahnsinnsärmstress macht mich fertig!	35
Yoga-Workout am Schreibtisch	37
<i>Au ... mein Rücken!</i>	<i>37</i>
<i>Nackenyoga im Sitzen</i>	<i>37</i>
<i>Yoga-Stretchings auf dem Bürostuhl</i>	<i>39</i>
<i>Rücken yoga im Sitzen.....</i>	<i>45</i>
<i>Yoga für die Augen.....</i>	<i>48</i>
Sitzen, aber richtig!	50
Painkiller: Agiles Herumlaufen	54
Anti-Stress-Akupressur	55



Relax!	58
<i>Die Kunst des Lockerlassens</i>	58
<i>Relaxen im Bürostuhl</i>	60
<i>Autogenes Training – 5-Minuten-Power-Version</i>	66
<i>Mentales Training und meditative Visualisierungen</i>	67
<i>Fit, gelassen und gut gelaunt im Büroalltag</i>	71
<i>Visuelle Meditation für Gelassenheit und Ruhe.....</i>	73
Atem – Ihr Power-Tool immer und überall	76
<i>Schlüssel zu Entspannung und Wohlbefinden</i>	76
<i>Zur Praxis der Übungen im Großraumbüro</i>	78
<i>Stress? Mich wiederfinden – mit dem Atem friedlich in mir selbst versinken</i>	90
<i>Nur 1 Minute – Yoga-Wechselatmung.....</i>	92
Energieschub – besser als Kaffee!	93
<i>Energetisierende Power-Atmung</i>	93
<i>Klarer Kopf – Fokus und Konzentration.....</i>	94
Styling für die Psyche = Erfolg für die Firma.....	101
<i>Sensibel mit sich selbst umgehen.....</i>	106
Mein Selbstbild – wie ich mit mir umgehe, gehen auch andere mit mir um	110
<i>Psycho-Coaching ACT</i>	110
<i>Wirklich MEINE eigenen Ziele?</i>	114
<i>Das Selbstbewusstsein coachen.....</i>	116
<i>Morgendliches mentales Selbstdesign.....</i>	118
<i>Selbstliebe und Selbstwertgefühl</i>	121
Machen wir doch die Neurotransmitter zu unseren Komplizen!	128
<i>Glückslabor Gehirn.....</i>	128
<i>Schwächende und stärkende Gedanken.....</i>	132

© des Titels »Das Schreibritisch-Workout« von Gabriele Rossbach (978-3-86881-766-9)
2019 by Redline Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München



Ihr Werkzeugkasten: Power-Tools für Regeneration und Selbstbewusstsein	136
<i>Selbstmanagement</i>	136
<i>Resilienz und innere Stärke aufbauen</i>	138
Magic-Tool LACHEN	142
<i>Von mürrisch und entnervt zu vergnügt und locker</i>	142
Selbstachtung und soziale Integration im Job	147
<i>Die Kunst des NETTEN Nein-sagens.....</i>	148
<i>Sozialer Kontostand im Minus?.....</i>	150
Das »Powerhouse« – unsere Kraftzentrale	153
Erst Erfolg, dann Glück?	
Nein, glücklich sein macht erfolgreich!	156
Lifestyle für Fortgeschrittene: ZENTRIERUNG	161
<i>Auswirkungen von Zentrierung</i>	166
<i>ATEM-AFFIRMATIONEN zur Zentrierung.....</i>	188
<i>Intensiv-Workout Ich-Kraft und Präsenz.....</i>	193
<i>Selbstfokus – Protagonist meines Lebens</i>	197
<i>Machtposition</i>	203
<i>Unbewusste Selbstsabotage.....</i>	210
Glückseigenschaften für den Berufsalltag entfalten.....	214
<i>Zauberelixier Freundlichkeit</i>	217
Faktor Nahrung: Können wir Intelligenz und gute Laune essen?	227
<i>Glück essen!</i>	228
<i>Darmfitness – Gehirnfitness</i>	234
<i>Schreibtisch-Fitness-Toptipps.....</i>	237
Ausdauersport	242



Faktor Schlaf – Ihr Coaching für Fitness und Energie ...	244
<i>Schlafen wie ein Murmeltier, statt wach zu liegen und zu grübeln ..</i>	246
<i>Einschlaf-Audio-Dateien.....</i>	249
RESET im Büroalltag	254
<i>Kurzversion: »Zentrierung am Schreibtisch«</i>	254
<i>Stress-out!.....</i>	255
<i>Kombinationen für das Anti-Stress-Workout im Büro.....</i>	256
<i>Gruppen-Workout mit den Kollegen.....</i>	259
Zum Schluss.....	260
<i>Und ... verlieren Sie niemals, wirklich niemals, Ihren Humor!</i>	261
Über die Autorin.....	262
Stichwortverzeichnis.....	263