

sicher & gesund

SOZIALVERSICHERUNGSANSTALT
DER BAUERN



www.svb.at



Entspannt oder Stress?

Die Entspannungspyramide, was kann ich tun, Augenübung

So schaff' ich es! Balance ins Leben bringen!

**Krisen
erkennen und
bewältigen**



**darüber reden,
auch professionelle
Hilfe annehmen**

**Gezielte
Entspannung
planen**



**Übungen,
Techniken
anwenden**

**Positive Arbeits-
bedingungen
schaffen**



**Auszeit gönnen,
sich entspannen,
Kreatives tun**

**Familie,
Freunde,
Partner-
schaft
ge-
nießen**



**Beziehungen,
Hobbies
pflegen**

Ernährung

**Ausgewogen –
bewusst genießen!**



Bewegung

**Ausreichend
und regelmäßig!**



Was kann ich tun?

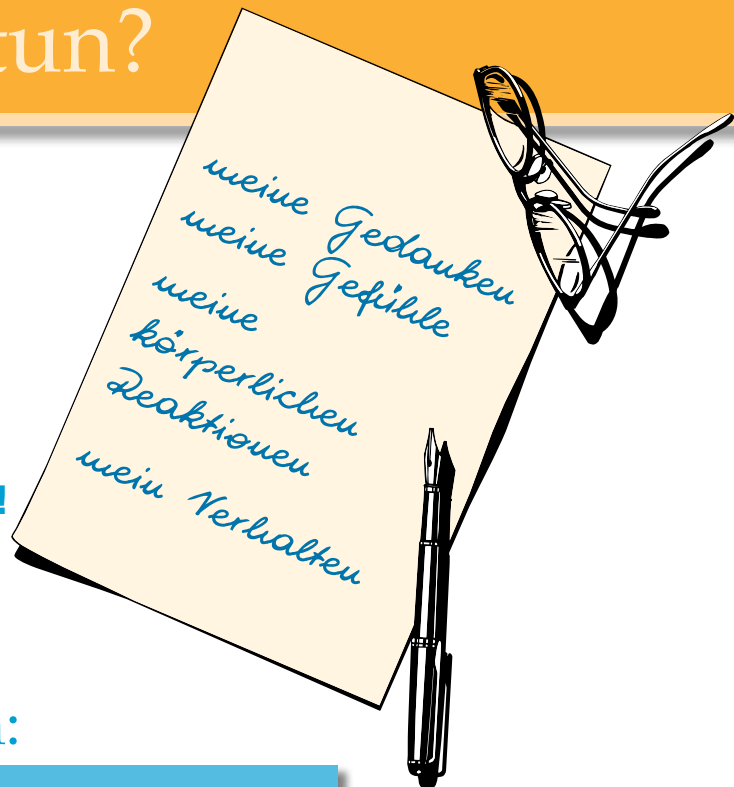
Stressoren erkennen:

Selbstbeobachtung:

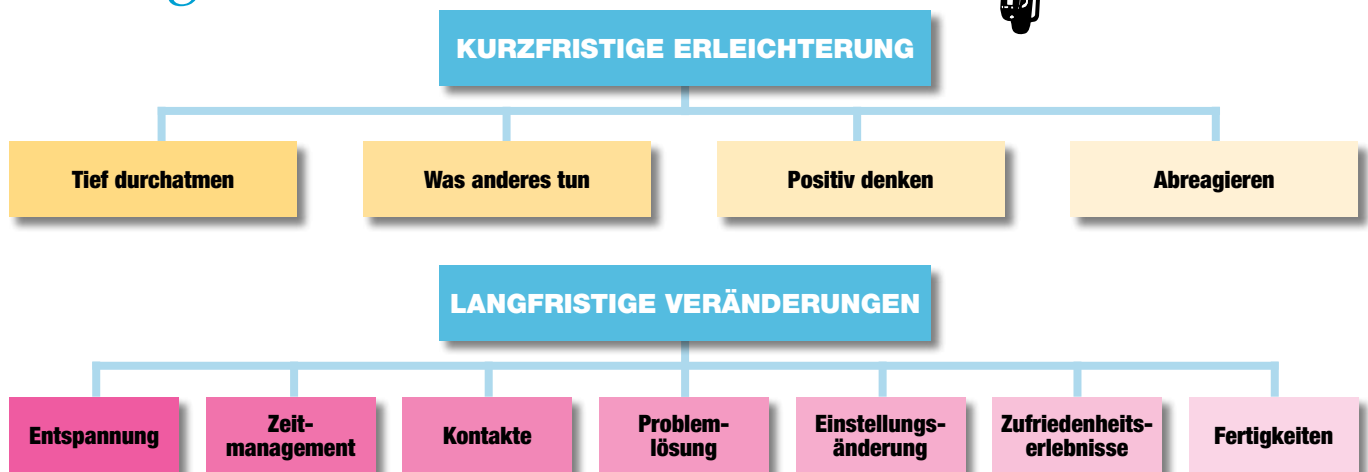
Wann gerate ich unter Druck?

Wie wirkt sich das aus?

Tipp: Liste führen!

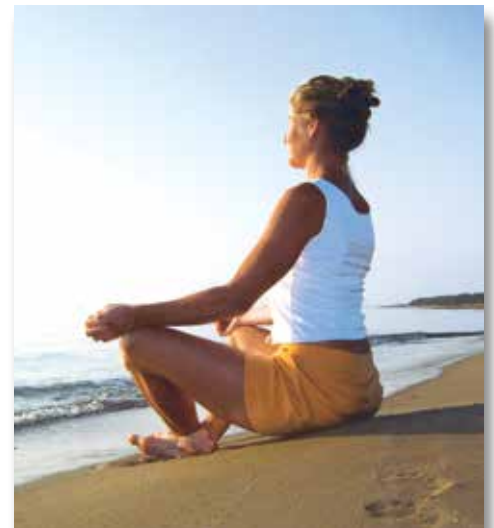


Strategien entwickeln:



Entspannungsmöglichkeiten gezielt anwenden:

z.B.: Autogenes Training, Progressive Muskelentspannung, Yoga, Qi Gong, Taiji, Massagen...



Augenübung

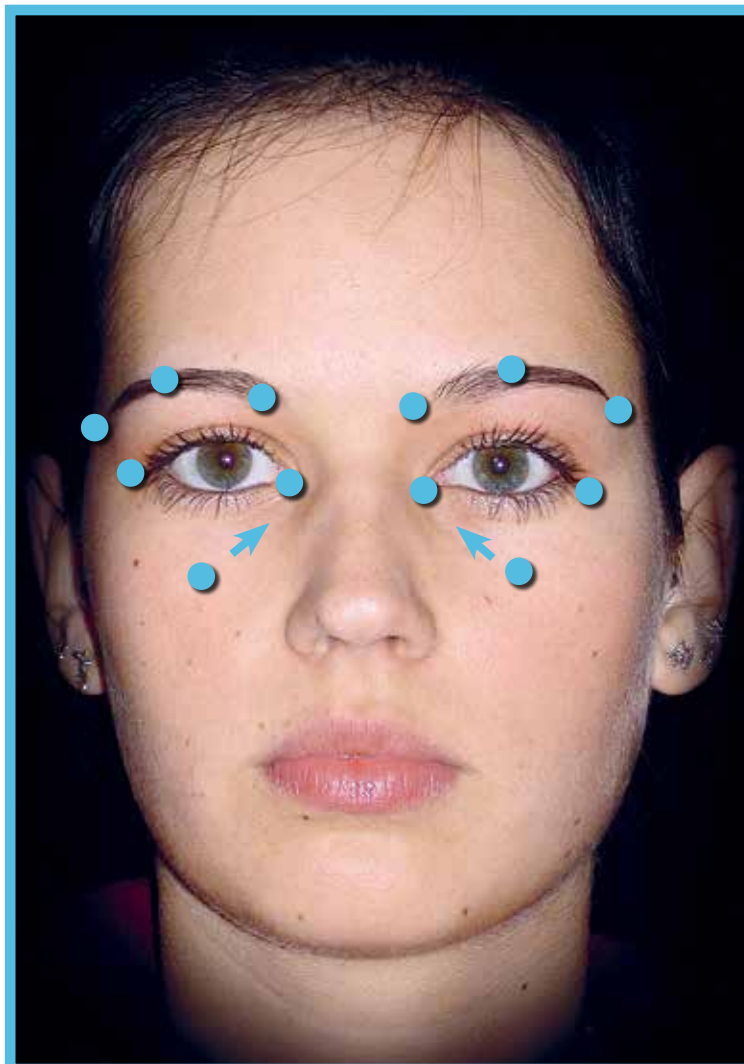
Bequem hinsetzen,
die Gedanken ziehen lassen,
sich selbst innerlich zulächeln,
tief durchatmen.

Folgende Punkte in der angegebenen
Reihenfolge mit sanftem Druck massieren:

- **Mitte des Jochbeins**
- **Augenwinkel (Innenseite)**
- **Beginn der Augenbraue (Innenseite)**
- **Mitte der Augenbraue**
- **Ende der Augenbraue (Außenseite)**
- **Augenaußenkante**

Anschließend schließt man die Augen und richtet den Blick ca. 20 Sekunden auf die Innendeckel der Augenlider, zum Abschluss der Übung stellt man sich bei geschlossenen Augen eine weite Landschaft vor (z. B. den Ausblick von einem Berggipfel) und lässt den Blick in die Ferne schweifen.

Durch den Wechsel von Anspannung beim Blick auf die Innenseiten der Lider und Loslösen beim Blick in die Ferne können sich die Augenmuskeln entspannen und werden mit frischer Flüssigkeit versorgt.



SOZIALVERSICHERUNGSANSTALT DER BAUERN • SICHERHEIT UND GESUNDHEIT

Hauptstelle,

RB Niederösterreich/Wien

1030 Wien, Ghegastraße 1

Tel. 01 797 06-2305

gf.noe@svb.at

RB Burgenland

7000 Eisenstadt, Krautgartenweg 4

Tel. 02682 631 16-3311

gf.bgld@svb.at

RB Oberösterreich

4020 Linz, Blumauerstraße 47

Tel. 0732 76 33-4315

gf.ooe@svb.at

RB Salzburg

5020 Salzburg, Rainerstraße 25

Tel. 0662 87 45 91-5311

gf.sbg@svb.at

RB Tirol

6020 Innsbruck, Fritz-Konzert-Straße 5

Tel. 0512 520 67-6262

gf.trl@svb.at

RB Vorarlberg

6900 Bregenz, Montfortstraße 9

Tel. 05574 49 24-7311

gf.vbg@svb.at

RB Steiermark

8074 Raaba bei Graz, Dietrich-Keller-Straße 20

Tel. 0316 343-8315

gf.stmk@svb.at

RB Kärnten

9020 Klagenfurt am Wörthersee, Feldkirchner Straße 52

Tel. 0463 58 45-9233

gf.ktn@svb.at

Medieninhaber, Herausgeber und Verleger: Sozialversicherungsanstalt der Bauern; Redaktion: DI Johann Spiess; Alle in 1030 Wien, Ghegastraße 1, Telefon 01 797 06-2301 DW, E-Mail: info@svb.at. DVR-Nr. 0024147. Hersteller: Eigendruck – SVD Büromanagement GmbH, Wien. Dieser Folder entstand unter der Mitarbeit von Elisabeth Straka und Hubert Lukse. Fotos: SVB. Stand: Februar 2015. Alle Angaben in dieser Broschüre erfolgen trotz sorgfältigster Bearbeitung ohne Gewähr; eine Haftung der Autoren bzw. des Herausgebers ist ausgeschlossen.