



Medientyp:	Tageszeitung	Auflage:	27671
Veröffentlichungsdatum:	07.09.2011	Verkaufte Auflage:	19390
Seite :	9	Verbreitete Auflage:	20112
AVE:	185	Reichweite:	47000

Dem Stress ein Schnippchen schlagen

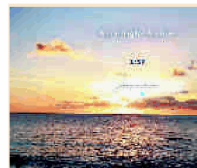
Im Büroalltag ist es normal, mehrere Sachen nebeneinander zu erledigen. Das erfordert Kraft und Konzentration – eine kurze Pause kann oft Wunder bewirken.

Um sich wirklich bewusst die Zeit zu nehmen, hilft die Internetseite www.donothingfor2minutes.com. Das Prinzip ist einfach: Auf einem schönen Bild mit Sonnenuntergang zählt eine Uhr zwei Minuten rückwärts und „zwingt“ Sie, durchzuhalten. Jeder Arbeitsversuch – egal ob per Maus oder Tastatur – wird mit einem Neustart der Zeit „bestraft“. Leider kann die Seite das Telefon noch nicht einbinden.

Ganz ohne visuelle Unterstützung kommt die 2-Minuten-Übung des Himalaya-Institutes (www.himalaya-institut.de) aus. Das Yogazentrum stellt unter dem Punkt Meditation eine Anleitung zum kurzen Innehalten und zur Sammlung der Konzentration vor. Ansonsten



hilft auch die altbekannte Offline-Alternative: einfach mal kurz an die frische Luft gehen.



Ergiebiger als jede Zigarettenpause: Entspannung im WWW.
Foto: www.donothingfor2minutes.com/