



Alexandra Battenberg, Master Management  
Executive Coach, Work-Health-Balance Coach  
& HR-Expertin

## In 2 Minuten ausgeglichen & frisch: **5 wirkungsvolle Tipps für zwischendurch**

**Leicht zu merken und einfach  
ausprobieren- Sie werden den Effekt  
spüren!**

- 1. Sie sind gerade „auf der Palme“?  
Oder möchten einfach Ihre Kreativität  
anzapfen, laufen aber gerade als Hamster  
im Rad? TAPPEN Sie sich!**

### **So geht es:**

Verschränken Sie Ihre Arme über Kreuz und fassen Sie mit der linken Hand auf Ihre rechte Schulter und mit der rechten Hand auf Ihre linke Schulter. Fokussieren Sie Ihre Aufmerksamkeit auf „den Stein des Anstoßes“, z.B. das Gespräch, die e-mail etc. Für die Variante Kreativität einfach an Ihr Vorhaben oder Ziel denken. Nun klatschen Sie mit der flachen Hand abwechselnd links und rechts ungefähr im Sekundenrhythmus für eine Minute auf Ihre Schultern.

### **Daher wirkt es:**

Die Links-Rechts-Impulse geben dem Gehirn die Aufforderung, beide Gehirnhälften miteinander zu vernetzen sowie Stress im limbischen System zu reduzieren. Ihr volles Potential ist nun zugänglich.



### **Kurzprofil Alexandra Battenberg**

Alexandra Battenberg, Master Management Executive Coach (ECA), systemische Beraterin sowie Trainerin seit 2006, bietet betriebswirtschaftliche und psychologische Kompetenz aus 20 Jahren Personalmanagement Erfahrung, davon 5 Jahre als Geschäftsleitungsmitglied. Das Besondere: Ihr riesiges Methodenangebot neben klassischen Coaching-Techniken nutzt sie modernste Kurzzeit-Methoden basierend auf den aktuellen Ergebnissen der Hirnforschung.

### **Kontakt:**

Battenberg Coaching und Consulting,  
Auf der Kuhr 16d  
60435 Frankfurt

[Kontakt@alexandrabattenberg.de](mailto:Kontakt@alexandrabattenberg.de)

Tel: 0175/52 89 539 oder 069/15 24 89 04

[www.alexandrabattenberg.de](http://www.alexandrabattenberg.de)



2. **Höhere Konzentration mit dem Unendlich-Zeichen**

**So geht es:**

Malen Sie Unendlichzeichen ∞ Sie sehen aus wie die liegende Zahl Acht. Malen Sie 2 Minuten lang diese Zeichen möglichst groß auf Papier. Das war`s!

**Daher wirkt es:**

Die liegende Acht beinhaltet eine Überkreuzbewegung, die es erleichtert, die Mittellinie des Körpers zu kreuzen. Die beiden Gehirnhemisphären werden besser durchblutet und vernetzen sich miteinander besser. Die Konzentration steigt.

3. **Der ENERGIEBOOSTER-Massage für Arme und Beine**

**So geht es:**

Zuerst die ARME: Strecken Sie Ihren *linken* Arm leicht nach unten, nun klopfen Sie sich mit der flachen *rechten* Hand von der Achselhöhle bis zu den Fingerspitzen auf der Arminnenseite entlang, dann das gleiche an der Armaußenseite zurück bis zur Achselhöhle. Das Ganze drei Mal. Wechseln Sie dann zum anderen Arm.

Nun die BEINE:

Hier klopfen Sie sich mit beiden flachen Händen die Außenseiten der Beine beginnend bei der Hüfte bis zu den Zehen. Nun kehren Sie über die Beininnenseite nach oben zurück. Drei Mal wiederholen.

**ACHTUNG:** Bei Entzündungen der Haut, offenen Wunden oder Venenbeschwerden lieber eine andere Übung wählen!

**Daher wirkt es:** Es entsteht eine höhere Durchblutung, die vitalisierend wirkt.

4. **Gedankenreise in Ihr Paradies**

**So geht es:**

Wo haben Sie sich schon einmal richtig wohl, sicher und entspannt gefühlt? Gehen Sie gedanklich an diesen Ort. Wenn möglich, schließen Sie die Augen. Zuerst nehmen Sie wahr, wie es dort aussieht. Dann gehen Sie mit der Aufmerksamkeit zu den Geräuschen. Dann zu den Gerüchen. Wie schmeckt die Luft dort? Und schließlich nehmen



Sie bewusst wahr, was Sie auf der Haut spüren, z.B. Sonne, Wind, Stoffe. Genießen Sie das wunderbare Gefühl für eine Minute und „tanken“ Sie es bewusst.

**Daher wirkt es:**

Sie fokussieren Ihre Aufmerksamkeit auf eine in Ihnen vorhandene Ressource und erhalten die Gefühle der Originalsituation. Dies liegt daran, dass wir ein sogenanntes Episodengedächtnis haben, unser Gehirn Situationen allumfassend speichert.

5. **Entspannung durch Spannung**

**So geht es:**

Atmen Sie einige Male tief durch. Spannen Sie dann Ihren Körper an, alle Muskeln gleichzeitig. Steigern Sie die Körperspannung!

Halten Sie sie 30 sec. Nun entspannen Sie Ihren Körper bewusst. Zwei Mal wiederholen. Zum Schluss mehrmals tief durchatmen.

**Daher wirkt es:**

Beim Anspannen der Muskeln wird Blut in die Gefäße gepumpt. Lässt die Muskelspannung nach, erweitern sich die Gefäße und füllen sich dann mit mehr Blut. Eine angenehme Wärme entsteht im Körper, Verspannungen wird vorgebeugt.