

Entspannte Apotheke

AbZ Entspannungstipps für die Kitteltasche



Entspannte Apotheke

AbZ Entspannungstipps für die Kitteltasche

Zufriedenheit durch Entspannung _____ 2

Optimistisch in den neuen Tag

Entspannungsübung 1 _____ 4

Entspannung für zwischendurch

Entspannungsübung 2 _____ 6

Volle Konzentration und Tiefenentspannung

Entspannungsübung 3 _____ 8

Hören Sie in sich hinein und lassen Sie locker

Entspannungsübung 4 _____ 10

Entspannungstipps von PTAs für PTAs _____ 12

Zufriedenheit durch Entspannung

Der Alltag in der Apotheke kann ganz schön anstrengend sein. Viele Aufgaben möchten bewältigt werden. Dabei gehört der Papierkram wie zum Beispiel gemeine Retaxationen in der Apotheke sicher nicht zu den angenehmsten. Und die Kunden sind manchmal auch nicht immer die einfachsten.



Mit Leidenschaft, Kompetenz und Engagement stellen Sie sich tagtäglich diesen Herausforderungen. Leider kommt dabei oft Eines allzu kurz: SIE SELBST. Durchatmen. Pause machen. Und einen Moment entspannen.

Dabei gilt: Entspannte Menschen sind nachweislich zufriedener, gesünder und leistungsfähiger. In unserem Kitteltaschenberater haben wir Ihnen vier einfache und effektive Entspannungsübungen zusammengestellt. Denn Wohlbefinden kann man üben. Und wenn das alles nicht hilft: unsere Ausmalbilder entspannen bestimmt.

Optimistisch in den neuen Tag

Tiefe Entspannung hilft dabei, den Tag optimistischer und mit frischer Kraft anzugehen. Und so starten Sie ganz locker:

Schaffen Sie sich eine Oase in Ihrer Wohnung. Suchen Sie sich dafür eine ruhige Ecke und machen Sie es sich gemütlich. Gestalten Sie sich diese besonders hübsch. Decken, Kissen – alles, was Sie entspannt, ist erlaubt.

Setzen oder legen Sie sich bequem hin und schließen Sie die Augen. Atmen Sie dreimal tief ein und aus. Bei jedem Ausatmen schicken Sie alle negativen Gedanken aus dem Raum. Schließen Sie gedanklich die Tür. Stellen Sie sich Ihren Lieblingsort vor: eine Wiese mit duftenden Blumen, ein endlos langer Sandstrand, das Meer, die Berge - wo immer Sie gerade sein mögen.



Atmen Sie tief ein, sodass sich die Bauchdecke wölbt, halten Sie kurz den Atem an – und atmen sie genauso lange wieder aus. Wiederholen Sie diesen Atemzyklus etwa fünf Mal.

Entspannung für zwischendurch

Großzügigkeit steigert das Wohlbefinden messbar. Gleichzeitig sind entspannte Menschen von sich aus hilfsbereiter. Das Eine fördert das Andere – und umgekehrt. Leider muss es im Apothekenalltag oft schnell gehen. Und beide Faktoren – Großzügigkeit und Entspannung – bleiben auf der Strecke.

Genau für solche Momente haben wir diese Übung gefunden. Sie lässt sich immer durchführen und entspannt in wenigen Sekunden.

Legen Sie Ihren rechten Mittelfinger zwischen Daumen und Zeigefinger der linken Hand. Die beiden Finger der linken Hand massieren nun den unteren Rand des Mittelfingernagels.



Zählen Sie bis 15 und wechseln Sie die Hände. Dann wiederholen Sie die Übung so lange, bis eine beruhigende Wirkung eintritt.

Volle Konzentration und Tiefenentspannung

Bewusstes und konzentriertes Arbeiten kann das Wohlbefinden nachweislich verbessern. Wer hingegen gestresst ist, verliert allzu leicht den Fokus. Eine kurze Entspannungsübung im Pausenraum kann hier wahre Wunder wirken.

Unsere dritte Übung hat sich bewährt. Alles, was Sie dafür brauchen ist ein einfacher Stuhl. Setzen Sie sich auf den Stuhl und stellen Sie Ihre Füße fest auf den Boden. Legen Sie Ihre Hände mit den Handflächen nach oben locker auf Ihre Oberschenkel. Atmen Sie dann mehrmals tief ein und aus.

Spannen Sie zunächst das linke Bein für einige Sekunden an. Entspannen Sie die Muskeln dann wieder. Wiederholen Sie den



Ablauf dann mit dem rechten Bein, den Hüften, dem Rücken, dem Nacken und den Armen. Wandern Sie so langsam alle Muskeln entlang den Körper hoch: anspannen, entspannen, anspannen, entspannen. Bis Sie bei Kinn, Wange und Stirn angekommen sind.

Hören Sie in sich hinein und lassen Sie locker

Die Fähigkeit Niederlagen und Krisen leichter wegstecken zu können und gestärkt daraus hervorzugehen, fördert die Entspannung. Diese Fähigkeit kann durch mehr Bewusstsein erlangt werden.

Der Abend ist ein guter Zeitpunkt in uns hineinzuhören und die Dinge bewusst Revue passieren zu lassen. Dafür empfiehlt sich ein „Bewusstseinstagebuch“.

Nehmen Sie sich ein Notizbuch zur Hand und schreiben sie einfach los. Alles, was Ihnen spontan in den Kopf kommt zählt. Wenn Sie jeden Tag 10-15 Minuten schreiben, kommen automatisch überraschende Gedanken zum Vorschein.



Stressquellen werden Ihnen klar – und oft sind diese nicht einmal unlösbar. Sie waren Ihnen nur noch nicht bewusst. Halten Sie dann inne und nehmen Sie sich vor, entspannter mit Ihren Stressmomenten umzugehen. Oft hilft schon das Vorhaben allein, um schwierige Momente in Zukunft lockerer anzugehen.

Entspannungstipps von PTAs für PTAs



„Erste Amtshandlung nach einem stressigen Tag in der Apotheke ist eigentlich Stöpsel in die Ohren und ganz laut Musik hören, je stressiger der Tag, desto lauter ist die Musik in der Regel und je mehr tendiert die Musik in Richtung Heavy Metal :).“

ANNE, PTA-RATS-MITGLIED



„Also wir haben den besten Coffeeshop weit und breit und der macht den leckersten Caramel Macchiato überhaupt – ein Wundermittel gegen Stress.“

JULIA, PTA-RATS-MITGLIED

„Der Besuch im Fitnessstudio – mit 60 Minuten auf dem Crosstrainer und Rammstein auf die Ohren tut mir wirklich gut. Aber es wird auch öfter Mal ein Becher Eiscreme!“

JANINE, PTA-RATS-MITGLIED





„ Mir hilft es regelmäßig zum Tanzen zu gehen. Als ich mal eine Zeit lang nicht hingehen konnte, fiel es mir deutlich schwerer mit dem Stress klar zu kommen. Und natürlich helfen immer Schokolade, Kekse usw., wenn es mal nicht so optimal läuft.“

SILKE, PTA-RATS-MITGLIED



AbZ-Pharma GmbH | Graf-Arco-Straße 3 | 89079 Ulm