

„yPod“ - essenzielle Yogabausteine  
zum Stressmanagement mit dem iPod

1. Worum geht es?
2. Was bringt das?
3. Grundbausteine des „yPod“
4. Wiedergabelisten des „yPod“
5. Einführung und Unterstützung der Anwender

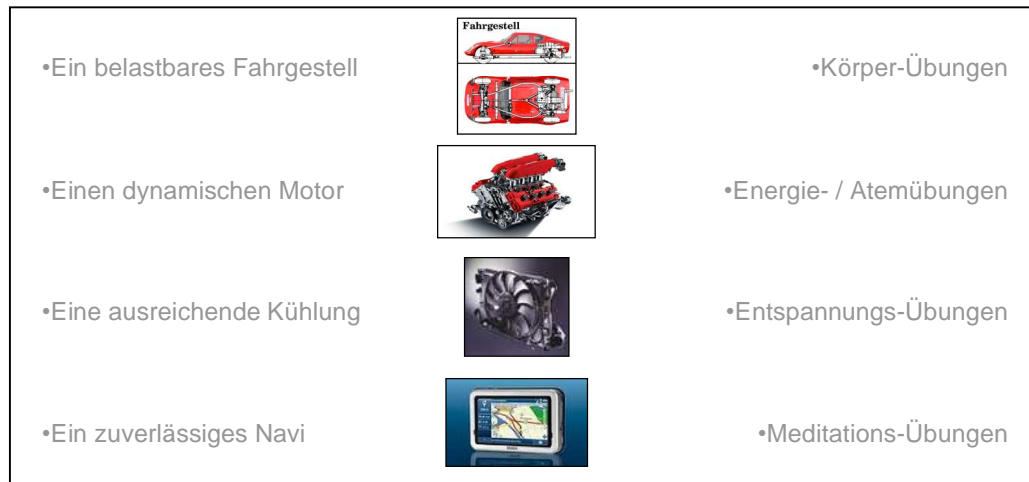
Dr. Hans Kugler

November 2011

### 1. Worum geht es

Unser „körperlich-geistiger Sportwagen“ braucht, um in der „Rallye“ des Arbeitslebens nicht auf der Strecke zu bleiben, bildhaft gesprochen

- ein belastbares Fahrgestell
- einen dynamischen Motor
- eine ausreichende Kühlung
- ein zuverlässiges Navigationssystem.



Essenzielle Yogabausteine erlauben ein wirksames „Tuning“ dieser Komponenten mit wenig Zeitaufwand durch ausgewählte

- Körperübungen
- Atem- / Energieübungen
- Entspannungsübungen
- Meditationsübungen.

Meditationsübungen fördern neben innerer Ruhe und Klarheit vor allem auch die Selbstwahrnehmung und dadurch ein besseres Gespür für sich selbst, für persönliche Ausrichtung, Potenziale und Grenzen. Dies unterstützt das persönliche „Navigationssystem“.

Der „yPod“ ist ein iPod (oder MP3-Player) mit solchen essenziellen Yogabausteinen. Er stellt für jeden der vier genannten Bereiche drei ausgewählte Praxisbausteine von meist je 5, ansonsten bis zu 10 Minuten Dauer zur Verfügung. Hinzu kommen Wiedergabelisten für kurze Übungsprogramme an den wichtigsten Stationen des Arbeitstages, basierend auf diesen Bausteinen

- am Morgen, um Körper und Geist in Schwung zu bringen
- am Arbeitsplatz für einen kurzen „Boxenstopp“
- am Feierabend, um Anspannungen abzubauen und
- vor dem Schlafengehen, um ganz zu Ruhe zu kommen.

Diese können um persönliche Wiedergabelisten ergänzt werden und den Nutzer auf dem „yPod“ überall und jederzeit begleiten, um ihn beim persönlichen Stress- und Selbstmanagement zu unterstützen.

### 2. Was bringt das?

Daraus ergeben sich im Sinne eines „Win-Win-Ansatzes“ bedeutsame Nutzenpotenziale für Mitarbeiter und Unternehmen.

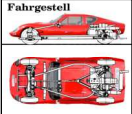



Der „yPod“ ist es eine moderne, einfache und gleichzeitig wirkungsvolle Möglichkeit elementarer Gesundheitsförderung und Stressprävention von Geist und Körper:

- für alle wesentlichen Komponenten des „körperlich-geistigen Sportwagens“, einfach und doch vielfältig in der Anwendung, auf Basis weit verbreiteter HighTech (-> siehe einleitende Übersicht)
- mit den vielfältigen und gezielten Gesundheitswirkungen der 12 Grundbausteine (-> siehe Abschnitt 3: Grundbausteine des „yPod“)
- mit standardisierten und individualisierbaren Übungsprogrammen für alle Stationen des Arbeitstages und für spezielle Bedürfnisse (-> siehe Abschnitt 4: Wiedergabelisten des „yPod“)
- einfach im Erlernen und im Alltagstransfer und dadurch Nachhaltigkeit unterstützend (-> siehe Abschnitt 5: Einführung und Unterstützung der Anwender).

Damit ist der „yPod“ eine sehr interessante Antwort auf die Herausforderungen der neuen Volkskrankheit „Burnout“.

### 3. Grundbausteine des „yPod“

Von den 12 Grundbausteinen des „yPod“ lassen sich je drei den vier eingangs genannten Bereichen zuordnen. Von diesen dreien hat jeweils einer energetisierenden, stresspräventiven oder fokussierenden Charakter. Die Abbildung gibt dazu eine Übersicht (und in Klammern auch die Dauer in Minuten an).

		energetisierend	stresspräventiv	fokussierend
	<b>Körper-Übungen</b>	Bewegung (10')	Rücken (7,5')	Gehirn (5')
	<b>Entspannungs-Übungen</b>	Anspannung (5')	Suggestion (5')	Spüren (7,5')
	<b>Atem-Übungen</b>	aktivierend (5')	ausgleichend (5')	sammelnd (5')
	<b>Meditations-Übungen</b>	Energielenkung (5')	Selbst-Wahrnehmung (5')	Stille (5')

Im **Bereich Körperübungen** sind die Grundbausteine

- energetisierend: eine 10-minütige Bewegungsfolge, welche den ganzen Körper aktiviert. (Anm: Es handelt sich dabei um eine einfache Form des Yoga-Sonnengrußes.)
- stresspräventiv: ein etwa 7-minütiges Übungsset für den Rücken, welches sich auch gut für den Arbeitsplatz eignet, um Verspannungen im Rücken vorzubeugen. (Anm: etwa 50% der Arbeitnehmer klagen über häufige Rückenschmerzen. Ihre Ursache liegt überwiegend in Stress bedingten Verspannungen und in Bewegungsmangel.)
- fokussierend: zwei Übungen, welche die Durchblutung des Gehirns und zentralen Nervensystems fördern und damit besonders auch die geistige Leistungs- und Konzentrationsfähigkeit.

Im **Bereich Entspannungsübungen** werden die drei grundlegenden Entspannungsverfahren abgedeckt.

- energetisierend: Entspannung durch vorausgehende Anspannung entspricht dem Ansatz der Progressiven Muskelentspannung von Jacobsen. Dabei hat die praktizierte Muskelanspannung auch eine energetisierende Wirkung.
- stresspräventiv: Entspannung durch Suggestion ist das Grundprinzip des Autogenen Trainings. Hier fungieren Entspannungssuggestionen als Gegenstück zu Stress verstärkenden inneren Antreibern.
- fokussierend: Das Lenken der Aufmerksamkeit durch die einzelnen Körperteile induziert eine Achtsamkeits basierende Entspannung als drittes Entspannungsverfahren.

Im **Bereich Atemübungen** werden recht unterschiedliche Wirkungsmöglichkeiten des Atems genutzt

- energetisierend: durch eine stark aktivierende Atemübung
- stresspräventiv: durch Balancieren der rechten und linken Gehirnhälfte
- fokussierend: durch eine sammelnde und beruhigende Atemübung

Im **Bereich Meditationsübungen** wirkt je einer der drei Grundbausteine

- energetisierend: durch Lenkung der Aufmerksamkeit in Energiezonen des Körpers
- stresspräventiv: durch Förderung der körperlichen und geistigen Selbstwahrnehmung
- fokussierend: durch die Erfahrung innerer Kraft und Stille

#### 4. Wiedergabelisten des „yPod“

Die Standard-Wiedergabelisten des „yPod“ leiten, wie eingangs schon geschildert, Übungsprogramme für die wichtigen Stationen des Arbeitstages an (siehe Übersicht in der Abbildung). Hinzu kommen Standard-Playlists für Intensivprogramme und auf Wunsch auch individuell zusammengestellte eigene Übungsprogramme des Anwenders.

Die Übungsprogramme für den Arbeitstag orientieren sich an den typischen Bedürfnissen für einen schwungvollen Start in den Tag, einen kurzen Boxenstopp am Arbeitsplatz, einen wirksamen Spannungsabbau zum Feierabend und ein tieferes Zur-Ruhe-Kommen beim Schlafengehen. Für letzteres gibt es als Varianten Sammlung im Sitzen oder Entspannung im Liegen. Für die anderen Stationen des Arbeitstages wird entsprechend den Grundbausteinen je eine energetisierende, stresspräventive oder fokussierende Alternative angeboten.

Die Programme umfassen ein Kernstück quasi als „Pflicht“ und bei ausreichender Zeit eine kurze Ergänzung als „Kür“ – im Allgemeinen aus dem Bereich Meditation. Unabhängig davon erlaubt der „yPod“, bei jedem Übungsbaustein ein- oder auszusteigen.

Morgen	„Pflicht“ (P)	„Kür“ (K)	„P“	„K“	Σ
energetisierend	•Körper : Bewegung •Atem: aktivierend	•Meditation: Energielenkung	<15	5	<20
stresspräventiv	•Körper: Rücken •Atem: ausgleichend	•Meditation: Selbstwahrnehmung			
fokussierend	•Körper: Gehirn •Atem: sammelnd	•Meditation: Stille			
Büro	„Pflicht“ (P)	„Kür“ (K)	„P“	„K“	Σ
energetisierend	•Atem: aktivierend	•Meditation: Energielenkung	5	5	<10
stresspräventiv	•Körper: Rücken	•Atem: ausgleichend			
fokussierend	•Atem: sammelnd	•Meditation: Stille			
Feierabend	„Pflicht“ (P)	„Kür“ (K)	„P“	„K“	Σ
energetisierend	•Körper: Bewegung •Entspannung: alle	•Meditation: Energielenkung	<25	5	<30
stresspräventiv	•Körper: Rücken •Entspannung: alle	•Meditation: Selbstwahrnehmung			
fokussierend	•Körper: Gehirn •Entspannung: alle	•Meditation: Stille			
Schlafengehen	„Pflicht“ (P)	„Kür“ (K)	„P“	„K“	Σ
sitzend: Sammlung	•Atem: sammelnd	•Meditation: Energielenkung	5	5	<10
liegend: Entspannung	•Entspannung: Spüren	•Entspannung: Suggestion			

Am Morgen gehören Körper- und Atemübungen zur „Pflicht“, um Körper und Energie zu aktivieren (<15 Min.), Meditation zur „Kür“, um den Geist auf den Tag vorzubereiten (5 Min.).

- Am Arbeitsplatz gehören Rücken- oder Atemübungen zur „Pflicht“ (5 Min), Meditations- oder Atemübungen zur „Kür“ (5 Min.), um je nach Bedürfnis Körper und Geist zu entspannen oder zu aktivieren
- Am Feierabend gehören Körper- und ausgedehnte Entspannungsübungen zur „Pflicht“, um Anspannung abzubauen (<15 Min.), Meditation zur „Kür“, um den Geist zu beruhigen (5 Min.).
- Beim Schlafengehen helfen Atem-, Entspannungs- und Meditationsübungen mit einem Pflicht- und Kürteil von je 5 Minuten, Geist und Körper tiefer zur Ruhe kommen zu lassen.

Als Intensivprogramme enthält der „yPod“ eine Zusammenfassung

- aller Körperbausteine (< 25 Minuten)
- aller Entspannungsbausteine (< 20 Minuten)
- aller Atembausteine (< 15 Minuten)
- aller Meditationsbausteine (< 15 Minuten)
- aller Praxisbausteine (<75 Minuten).

Diese dienen besonderen Bedürfnissen und Gelegenheiten, z.B. am Wochenende oder im Urlaub.

## 5. Einführung und Unterstützung der Anwender

Die Anwender werden in zwei Kurzseminaren in die Nutzung des „yPod“ eingeführt (siehe Abbildung).

- In einem gut 5-stündigen „Quickstart“ werden alle Übungsbausteine zweimal praktiziert und der konzeptionelle Hintergrund sowie die praktische Anwendung im Alltag erläutert. Die Teilnehmer erhalten dabei auch eine CD mit den Übungsbausteinen und Wiedergabelisten für den „yPod“.
- Zur Sicherung einer erfolgreichen Umsetzung werden nach zwei bis drei Wochen in einem gut 3-stündigen „Checkup“ die praktischen Erfahrungen und Fragen der Anwender aufgenommen und alle Übungsbausteine nochmals erläutert und praktiziert.

### yPod-Quickstart (> 5 Stunden)

• Einleitung	0:15
• Praxis 1: alle Übungsbausteine	1:30
• Erläuterung: Hintergrund und Anwendung	0:45
• Praxis 2: Wiederholung aller Übungsbausteine	1:30
• Erläuterung: Alltagstransfer mit dem yPod	0:30
• Abschluss: Fragen und Antworten	0:30

### yPod-Checkup (> 3 Stunden) -> nach einigen Wochen

• Einleitung	0:15
• Erfahrungen und Fragen der Teilnehmer	0:45
• Praxis: alle Übungsbausteine	1:30
• Abschluss: Fragen und Antworten	0:30

### Dazwischen und danach: yPod-Anwendung

- Persönliche Praxis
- Evtl. Praxisgruppen

Als Zeitpunkt für die Kurzseminare bietet sich z.B. ein Freitag(-Nachmittag) an, weil sich das nachfolgende Wochenende gut für eine erste praktische Umsetzung und zum „Nachklingen“ nutzen lässt.

Wenn es darum geht, eine größere Anzahl von Teilnehmern in die „yPod-Anwendung“ einzuführen, kann dies z.B. nach Art eines Linienverkehrs in einer Reihe aufeinander folgender Freitage mit abwechselndem Quickstart und Checkup erfolgen („yPod-line“). Daraus ergibt sich die Möglichkeit eines flexiblen oder mehrfachen Checkups für die Anwender.

Neben der persönlichen Praxis mit dem „yPod“ besteht auch die Möglichkeit, seine Anleitungen für Praxisgruppen oder Aktivpausen im Unternehmen über Lautsprecher zu nutzen. Die sich daraus ergebenden Gruppeneffekte können die Motivation für eine nachhaltige Praxis unterstützen und die Gesundheitskultur des Unternehmens unterstreichen.