

Lena Wittneben
Katrin Wulff
Sina Morcinek

PAUSEN KICKS

Das ultimative
Job-Workout
für Körper,
Kopf & Stimme

campus



Pausenkicks

LENA WITTNEBEN
KATRIN WULFF
SINA MORCINEK

PAUSEN

KICKS

DAS ULTIMATIVE
JOB-WORKOUT
FÜR KÖRPER,
KOPF & STIMME

CAMPUS VERLAG
FRANKFURT/NEW YORK

ISBN 978-3-593-50845-0 Print

ISBN 978-3-593-43813-9 E-Book (PDF)

Das Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt.

Jede Verwertung ist ohne Zustimmung des Verlags unzulässig.

Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Trotz sorgfältiger inhaltlicher Kontrolle übernehmen wir keine Haftung für die Inhalte externer Links. Für den Inhalt der verlinkten Seiten sind ausschließlich deren Betreiber verantwortlich.

Copyright © 2018 Campus Verlag GmbH, Frankfurt am Main

Fotos: Lukas Faust

Location Fotoshooting: anders arbeiten Projekt GmbH & Co.KG

Illustrationen: Timo Zett

Umschlaggestaltung: Guido Klütsch, Köln

Satz: Guido Klütsch, Köln

Gesetzt aus: Diaria Pro und TT Backwards Sans

Druck und Bindung: Beltz Bad Langensalza GmbH

Printed in Germany

www.campus.de

Inhaltsverzeichnis

VORWORT

WARM-UP

WARUM DENN GLEICH DREI DISZIPLINEN AUF EINMAL?

Die Loci-Methode – Ihre mobile Merkhilfe für Pausenkicks und wertvolles Wissensfutter	18
Was ist eigentlich Gedächtnistraining?	24
Office-Yoga – wie bitte?	26
Und warum Stimmtraining?	27

KAPITEL 1

MORGENMUFFEL? KURZE NACHT?

FRISCHEKICKS FÜR EINEN GUTEN START IN DEN TAG

Atemübungen, Stretching, Überkreuzbewegungen, Affentrommel und Slides	32
 Yoga und Atmung	37

KAPITEL 2

FAHRTZEIT GUT GENUTZT

KLEINE WARM-UPS AUF DEM WEG ZUR ARBEIT

Achtsamkeit üben, Tiefenmuskulatur, Dehnung und Zwerchfell aktivieren	42
 Die Beckenbodenmuskulatur – unsichtbares Training mit großem Effekt	45
 Das 1x1 der Stimmbildung	46
 Auf die Länge kommt es an! Über Adamsäpfel, Stimmlippen und pubertierende Jungs	52

KAPITEL 3

MIT LEICHTIGKEIT DURCH DEN TAG

WIE SIE ERFOLGREICH STRUKTURIEREN UND PRIORITÄTEN SETZEN

Eisenhower-Technik, Artikulationskicks, Wirbelsäule beweglich halten 56

 Wirbelsäule – der Energiekanal 60

KAPITEL 4

TATORT GROSSRAUMBÜRO

FOKUSSIERT BLEIBEN BEI HOHEM GRUNDRAUSCHEN

Pomodoro-Technik, Augen palmieren, Resonanzübungen 66

 Wie unser Hirn arbeitet – über Arbeitsspeicher, Langzeitgedächtnis und das limbische System 66

 Mein Körper ist ein Instrument? Über Resonanz, Gitarren und knödelnde Popstars 75

KAPITEL 5

WIE HIESS DER DOCH GLEICH?

WIE NAMEN, FAKTEN UND SIE SELBST IM GEDÄCHTNIS BLEIBEN

Strategien fürs Namenmerken, bewusstes Gehen und Venenpumpe, paraverbale Elemente 80

 Das Ding mit der linken und der rechten Gehirnhälfte 85

KAPITEL 6

HERZFLATTERN? DIE STIMME WACKELT?

PRÄSENTATIONEN UND VERHANDLUNGEN SOUVERÄN MEISTERN

Stimm-Workout bei Nervosität, die Kunst des Aushängens, Krieger, Innere Haltung und Visualisierung 92

 Top vorbereitet und doch nicht überzeugend: die Sache mit Körpersprache, Mimik und Kongruenz	93
 Indifferenzlage und Stimmränge	97
 Kamera- und Bühnentraining – und warum die Stimme aufgenommen so anders klingt	101
 Kommunikation mit Hindernissen – was tun bei Erkältung und angeschlagener Stimme	104

KAPITEL 7

SUPPENKOMA ADÉ

WEGE AUS DEM MITTAGSTIEF

Drehsitz, wohlthuende Zerstreung, Feueratmung	108
-----------------------------------------------	-----

KAPITEL 8

KREATIVTIPPS FÜR GEWOHNHEITSTIERE

ODER: NOT MACHT ERFINDERISCH

Fantasievoll um die Ecke denken, Yoga-Übung Baum, Jodeln	116
 Wie neue neuronale Verknüpfungen entstehen	119
 Habe ich zwei Stimmen in meiner Brust? Über Brüche, Brust- und Kopfresonanz	126
 Damit Stimme und Kopf zusammenarbeiten – Wege aus dem berühmten »Ähm«	128

KAPITEL 9

XXL-TAGE SOUVERÄN MEISTERN

FRISCHMACHER FÜR LANGE ARBEITSSSESSIONS

Die Kunst der Pause, Büro-Krähe, Kiefer lockern	132
 Nahrung für einen frischen Geist: Gesunde Pausensnacks	134

KAPITEL 10

IN DEN FEIERABENDMODUS WECHSELN

ENTSPANNT ZU FAMILIE, FREUNDEN UND IN DIE FREIZEIT

- Etwas Schönes machen, Sonnengruß im Sitzen, singen 144
-  Arbeitszeit ist Lebenszeit 147
-  Musik macht Stimmung: die Kraft von Musik 150
-  Warum Singen gesund ist und guttut 154

FAKTENCHECK

ALLES GEMERKT? 160

-  Die Pin-Code-Technik
-  10 Dinge, die Ihr Gehirn liebt

VIELEN DANK 165

DIE AUTORINNEN 166





VORWORT

Willkommen
zu Ihrem
ultimativen
Job-Workout
für Körper, Kopf
und Stimme!

STELLEN SIE SICH EINMAL FOLGENDES VOR: Sie haben eine ganz normale Arbeitswoche, und keiner der üblichen Verdächtigen bringt Sie aus der Ruhe. Also keiner der Energie raubenden, um Aufmerksamkeit buhlenden, im Nacken zwickenden, die Stimme zum Überschlagen bringenden Nervtöter, die Ihnen als ungebetene Wegbegleiter allzu gern ein Beinchen stellen. Während andere mit übervollem To-do-Koffer dem Vorbild des Office-Helden hinterherhinken und im »normalen« Jobwahnsinn den Überblick verlieren, sitzen Sie lässig lächelnd an Ihrem Schreibtisch, setzen miesepetrige Stressverursacher einfach vor die Tür, machen Konzentrationsdieben erst gar nicht auf und umschiffen potenzielle Leistungstiefs ganz elegant. Rückenverspannungen? Für Sie ein Fremdwort. Stattdessen gehen Sie mit wachem Kopf, entspanntem Körper und souveräner Stimme durch den Tag – begleitet von freundlichen kleinen Helfern, die Ihnen, bei Bedarf, die richtige Übung ins Ohr flüstern, um ganzheitlich fit durch die Woche zu spazieren. Eine tolle Vorstellung, oder?

Und was wäre, wenn Sie sich all die hilfreichen Tipps, Übungen und Wissenshäppchen spontan merken könnten und immer griffbereit hätten? Ja, wenn Sie sogar richtig Spaß fänden an den kleinen Frischekicks aus – nennen wir es mal – Office-Yoga, Stimm- und Gedächtnistraining? Wenn Sie plötzlich gut gelaunt aus der Mittagspause kämen, während andere ihr Suppenkoma auskurieren? Wenn Sie leichtfüßig mit Namen und Fakten jonglierten, während Ihre Kollegen noch tief im Gedächtnis kramen? Wenn Sie zu kreativen Höchstleistungen aufliefen, während Ihr Chef nur noch Sterne sieht? Und wenn Sie auch nach vier Stunden Diskussion bei bester Stimme wären, während die Ersten längst mit Heiserkeit kämpfen? Zu viel des Guten? Nein, ganz und gar nicht.

Mit diesem Buch möchten wir Ihnen einen alltagstauglichen Ratgeber für jede Büro- und Jobsituation an die Hand geben. Damit Sie vital und entspannt durch Ihren Tag gehen und auch bei hohem Arbeitsaufkommen, Termindruck und Informations-Overload einen kühlen und kreativen Kopf bewahren. Ohne viel Aufwand und mit unmittelbarem Effekt. Und dank

»mitgelieferter« Merkmethode jederzeit verfügbar. Probieren Sie es aus! Und erleben Sie, dass selbst der Montag zum Freund werden kann.

Wir drei »Pausenkicker« – Katrin, Sina und Lena – haben im Frühjahr 2014 ein betriebliches Trainingskonzept gegründet. Es besteht aus der einmaligen Kombination aus Office-Yoga, Stimm- und Gedächtnistraining. Mit diesem Buch liefern wir Ihnen unsere in der Praxis bestens erprobten Tipps und Programme erstmalig als kompakten Ratgeber – inklusive wirkungsvoller und leicht umsetzbarer Übungen für einen mobilisierten Körper, verbesserte Konzentrations- und Merkfähigkeit und eine tragfähige, ausdrucksstarke Stimme. Und keine Bange: Bei der Lektüre der *Pausenkicks* müssen Sie keineswegs Leistung erbringen oder – salopp formuliert – »abliefern«. Wir möchten Ihnen mit diesem Buch kleine Helfer vor Augen führen, mit denen Sie Ihren Alltag angenehmer, aktiver und letztlich zufriedener gestalten können.

Alle Übungen sind für jedermann und -frau geeignet – unabhängig von Alter und Statur, egal ob Sportskanone oder ein ebensolcher Muffel, ungeachtet, ob in legerer Bekleidung am Casual-Friday oder in körpernahen Stresemann-Streifen und feinem Kostüm, ob angewandt im Großraumbüro oder in der Einzelparzelle. Angereichert haben wir die Übungsteile mit viel Wissenswertem. Sie wollten schon immer mal wissen, wie Ihr Oberstübchen funktioniert, welche Leibesübungen sich lohnen und was das Zwerchfell mit Ihrer Stimme zu tun hat? *Here we go!*

Bevor es nun gleich wirklich losgeht, lassen Sie sich noch eines versichert sein: Auch wir nutzen unsere Übungen und Tipps – unabhängig, ob in einer klassischen Bürosituation oder jedweder anderen, vielleicht sogar exotisch anmutenden Arbeitsumgebung. Der Großteil dieses Buches ist im August 2017 auf der wunderschönen Insel Sardinien entstanden. Unter tropischen Temperaturen, im Landesinneren auf einem beschaulichen einfachen Hof mit Eseln, Hunden und einer Vielzahl von Fliegen und Geckos.

Um uns en bloc unserem »Buch-werdenden Baby« widmen zu können, haben wir uns vom turbulenten Hamburger Tagesgeschäft verabschiedet

und sind in Klausur gegangen, in unsere »Workation« (neudeutsch: eine Mischung aus *work* und *vacation*). »Der reisende Schriftsteller«-Habitus gefiel uns gut. Vor Ort und im Tun waren wir dann doch des Öfteren mit »Wasser predigen und Wein trinken« konfrontiert.

Keine Angst: Wir Pausenkicker haben in der sardischen Sonne natürlich nicht zum Roten oder noch Höherprozentigem gegriffen, dennoch waren wir oft mit genau denselben »Herausforderungen« konfrontiert wie sonst in der norddeutschen Tiefebene. Zwar ohne lärmintensives Großraumbüro, dafür aber mit »Gästegebrabbel« und Eselgeschrei auf unserer Open-air-Schreibterrasse. Kein Suppenkoma, aber eine Hitze, die sich bleiern auf Glieder und Hirnmasse legte. Fokusstärkung war angesagt, um das Kapitel zu beenden und nicht reflexartig dem Dolce Vita zu verfallen – und uns mitsamt unseres imaginären Chauffeurs an mondäne Küsten kutschieren zu lassen. Die Bedeutung des Wortes »XXL-Arbeitstag« sollten wir mit jedem verstreichenden »Urlaubs«-Tag mehr begreifen.

Kurzum: Wir haben unsere Empfehlungen für Körper, Kopf und Stimme wieder einmal mehr zu nutzen gewusst. Ob es uns gelungen ist, entscheiden Sie nach Lektüre *und* Praxis!

Viel Freude, Erfrischung und Erholung beim Lesen und Anwenden wünschen Ihnen

Katrin, Sina und Lena

Hamburg im März 2018



