

BLITZSCHNELL ENTSPANNT.

Legen Sie mehrmals täglich kurze Erholungspausen ein, um neue Energie zu tanken.

Durchatmen.

Stellen Sie sich an das geöffnete Fenster und nehmen Sie einige tiefe Atemzüge. Lenken Sie die Atemluft dabei bewusst bis tief in den Bauch hinein. Einatmen: Bauchdecke hebt sich – Ausatmen: Bauchdecke senkt sich.

Muskeln lösen.

Ziehen Sie die Schultern hoch bis zu den Ohren und knEIFen Sie dabei die Augen fest zusammen. Lösen Sie die Anspannung nach ein paar Sekunden wieder. Mit jedem Ausatmen die Muskeln noch mehr lösen.

Augen regenerieren.

Legen Sie Ihre Hände über die Augen, sodass sie unter der Handinnenfläche liegen und sich die Finger locker über die Stirn kreuzen. Ihre Augen liegen wie in einer Höhle. Schließen Sie die Augen und lassen Sie sie einen Moment in der Dunkelheit ruhen.

Kurzurlaub.

Machen Sie in Gedanken eine Reise zu einem Ort der Ruhe und Entspannung. Nehmen Sie diesen Ort mit allen Sinnen wahr.

Schnellmeditation.

Folgen Sie für 120 Sekunden dem Sekundenzeiger Ihrer Uhr. Gedanken kommen und gehen lassen.

Lächeln.

Ziehen Sie die Mundwinkel hoch zu einem Lächeln und denken Sie an ein schönes Erlebnis oder einen liebenswerten Menschen.

BMW BKK. IMMER IN IHRER NÄHE.

Sie finden uns an allen BMW Werksstandorten.

Unsere Mitarbeiter sind auch in den BMW Niederlassungen regelmäßig für Sie da.

BMW BKK Berlin
Am Juliusturm 14–38, 13599 Berlin

BMW BKK Dingolfing
Mengkofener Str. 6, 84130 Dingolfing
und Werk 2.4, Gebäude 041.5

BMW BKK Landshut
Meisenstr. 23, 84030 Ergolding

BMW BKK Leipzig
BMW Allee 1, 04349 Leipzig

BMW BKK München
Dostlerstr. 3, 80809 München
Knorrstr. 147, 80937 München (FIZ)

BMW BKK Regensburg
Herbert-Quandt-Allee, 93055 Regensburg



Gebührenfreie Servicenummer: 0800 1 1282 40
Internet: www.bmwbkk.de

PSYCHISCHE GESUNDHEIT. MIT STRESS GELASSEN UMGEHEN.



BMW BKK

PSYCHISCHE GESUNDHEIT.

Wir alle kennen Phasen der inneren Erschöpfung und Belastung. Solche Phasen können durch viele Ereignisse ausgelöst werden. Berufliche Anforderungen wie z.B. beschleunigte Arbeitsprozesse, Ansprüche an Eigenverantwortung, Perfektion, Flexibilität und Mobilität nehmen zu.

Ein gewisses Maß an Stress kann uns zu ungeahnten Leistungen motivieren. Wenn uns Belastungen jedoch an unsere Grenzen bringen, kann das auf Dauer krank machen.

Es gibt viele körperliche und mentale Methoden, um die eigene Stressreaktion auf Dauer zu verbessern und Belastungen zu bewältigen.



DIE BMW BKK UNTERSTÜTZT SIE.

Kurse zur Entspannung und Stressbewältigung.

Systematische Entspannungstechniken können erlernt und trainiert werden. In unserer Kursdatenbank finden Sie zahlreiche Angebote in Ihrer Nähe, wie Autogenes Training, Progressive Muskelrelaxation, Yoga und vieles mehr. Die BMW BKK unterstützt Sie mit bis zu 200 Euro im Jahr. www.bmwbkk.de/kursdatenbank.

BMW BKK Online-Stresscoach.

Wie reagiert der Körper bei Stress? Wie lässt sich Stress bewältigen? Auf diese und viele weitere Fragen gibt der Stresscoach der BMW BKK Antworten. Er begleitet Sie auf dem Weg zu einer gesunden Balance und informiert Sie Woche für Woche mit spannenden und interaktiven Newslettern rund um das Thema Stress. Melden Sie sich kostenlos an unter www.bmwbkk.de/stresscoach.

Psychologischer Beratungsservice (PBS).

Um bei bestehenden Erkrankungen, persönlichen Problemen oder in Stresssituationen zu unterstützen, bietet die BMW BKK den PBS an den Standorten München, Dingolfing, Regensburg, Landshut, Berlin und Leipzig an. Unabhängige Psychologen beraten und informieren in einem persönlichen Gespräch. www.bmwbkk.de/pbs.

Weitere Informationen finden Sie unter www.bmwbkk.de/psychischeGesundheit.

Hilfreiche Links:

- Psychische Gesundheit in der Arbeitswelt.
<http://psyga.info>
- Initiative Gesundheit der BMW Group.
<http://gesundheit.bmwgroup.net>
- Angebote der BMW Bildungsakademie.
<https://bildungsakademie.bmwgroup.net>

RUHE MIT DER RICHTIGEN TECHNIK.

- Erlernen Sie Methoden der systematischen Entspannung und des effektiven Zeitmanagements.
- Strukturieren Sie Ihren Tag und planen Sie bewusst Ruhe, Entspannung und Freiräume ein.
- Bewegen Sie sich regelmäßig, am besten an der frischen Luft. Finden Sie Ihre bevorzugte Sportart und bauen Sie aktiv Stress ab.
- Ernähren Sie sich ausgewogen und abwechslungsreich. Trinken Sie ausreichend Wasser oder ungesüßte Früchte- und Kräutertees.
- Schränken Sie Suchtmittel ein. Vor allem Rauchen setzt den Körper unter Stress.
- Nehmen Sie sich Zeit für Ihre Partnerin bzw. Ihren Partner, Ihre Familie und Freunde. Verabreden Sie sich für gemeinsame Aktivitäten.
- Fokussieren Sie Ihre Aufmerksamkeit auf eine Sache und machen Sie nicht alles gleichzeitig.
- Schaffen Sie sich Rituale und begegnen Sie so den täglichen Herausforderungen mit neuer Kraft.

