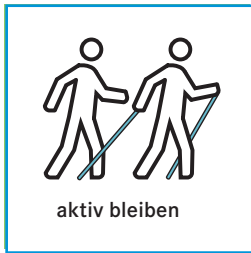


Impuls 1: Aktiv bleiben



Stundenlanges Sitzen oder Stehen gefährdet die Gesundheit. Regelmässige Bewegung ist die Gegenmassnahme der Wahl und das Beste, was man für den Körper tun kann. Zudem stärkt körperliche Aktivität die psychische Gesundheit. Auch wenn man sich wegen Motivationsmangels zu Beginn vielleicht überlisten muss.

Impuls für Mitarbeitende

Für viele sportlich aktive Menschen ist Bewegung der Ausgleich schlechthin. Sie geniessen die körperliche Betätigung, sind sich der vielfältigen positiven Wirkungen bewusst und haben Bewegung in irgendeiner Form in ihren Alltag integriert.



Bewegungsvermeidende Menschen haben es da schon schwerer. Sie müssen erst wiederentdecken, wie es sich anfühlt, nach körperlicher Anstrengung so richtig wohlig müde zu sein. Hier gilt es, sich dieses Gefühl zurückzuholen und damit mangelnder Motivation ein Bein zu stellen. Um dieses Ziel zu erreichen, sollte man sich zu Beginn nicht überfordern, sondern langsam einsteigen. Sonst ist die Gefahr gross, dass man frustriert aufgibt. Fangen Sie also mit kleinen Dingen an.

Wir haben übrigens einen natürlichen Bewegungstrieb. Leider ist er im Alltag manchmal nicht mehr so richtig wahrnehmbar. Doch wer sich nicht bewegt, verweigert seinem Körper etwas, das er braucht. Bewegung bringt Kreislauf und Stoffwechsel auf Touren, sie macht wach, stärkt das Immunsystem und verbessert Stimmung und Schlaf. Sie lässt uns ganz direkt unsere Selbstwirksamkeit erleben, also das Gefühl, dass wir selbst aktiv etwas bewirken können. Und sie hilft gegen Stress, weil sie den Körper darin unterstützt, all die Stresshormone wieder abzubauen, die in akuten Situationen zwar von Nutzen sind, aber nicht über längere Zeit im Organismus verbleiben sollten.

Reflexionsfragen

- Wie viele Stunden verbringe ich täglich a) sitzend, b) stehend, c) in Bewegung?
- Wann habe ich mich das letzte Mal körperlich so richtig wohlig müde gefühlt? Mit welcher Tätigkeit würde ich mir das Gefühl gern zurückholen?
- Welche einfachen Möglichkeiten gibt es, mehr Bewegung in meinen Tagesablauf zu bringen?
- Welches ist meine Lieblingsausrede? Will ich sie weiterhin ernst nehmen?
- Wer in meinem beruflichen Umfeld könnte mich in meinem Bewegungsvorhaben unterstützen oder sogar mitmachen?

Tipps für Menschen, die mehrheitlich sitzen

- Stehen Sie zum Telefonieren, zum Memorieren oder Nachdenken auf und gehen Sie umher. Einmal aufstehen pro Stunde ist schon gut – mehr ist besser.
- Nehmen Sie die Treppe statt den Lift.
- Gönnen Sie sich in der Mittagspause oder auf dem Weg zur Arbeit einen Spaziergang. So holen Sie sich gleichzeitig eine Portion Tageslicht. Auch kurze Bewegungspausen zwischendurch sind hilfreich.

Tipps für Menschen, die mehrheitlich stehen

- Wenn sich eine Möglichkeit bietet, sich zu bewegen, nutzen Sie diese.
- Nutzen Sie Kurzpausen zum Sitzen.
- Nehmen Sie wenn möglich Entlastungshaltungen ein (anlehnen, aufstützen, stehsitzen).
- Passen Sie die Arbeitsmittel, wo möglich, an Ihre Körpergrösse an.

Impuls für Führungskräfte

Fitte Teammitglieder arbeiten besser: Körperliche Aktivität fördert die Konzentrations- und Leistungsfähigkeit und somit die Produktivität. Sie wirkt sich ausserdem positiv auf die körperliche und psychische Gesundheit aus und somit auf das Wohlbefinden ganz allgemein.



Es braucht nicht die ganz grossen Massnahmen, um mehr Bewegung ins Team zu bringen. Im Gegenteil: Schon kleine Investitionen können einen grossen Nutzen haben. Sehen Sie in Ihren Bemühungen um mehr Bewegung auch von Leistungsgedanken und Wettbewerb ab. Spass soll im Vordergrund stehen. Diejenigen Mitarbeitenden, die sich messen wollen, holen sich das vermutlich bereits in der Freizeit.

Animieren Sie Ihr Team dazu, den Abschnitt für Mitarbeitende zu lesen. Das hilft, ihnen klarzumachen, dass Ihre Bemühungen nicht allein zum Zweck der Leistungssteigerung erfolgen. Denn körperliche Aktivität nützt zuerst dem einzelnen Menschen – und in zweiter Linie dem Betrieb.

Reflexionsfragen

- Wie bewegungsfreundlich ist das Arbeitsumfeld meines Teams?
- Wie könnte ich mehr Bewegung in den Arbeitsalltag meiner Mitarbeitenden bringen? Welche Idee ist am einfachsten umzusetzen bzw. möchte ich als Erstes umsetzen?
- Welche Infrastruktur wird benötigt, damit sich meine Mitarbeitenden mehr bewegen können (z.B. Veloabstellplatz, Duschkmöglichkeiten)? Wenn betriebsintern eine solche Infrastruktur nicht gegeben ist, wo in der Nähe gibt es diese (z.B. Umkleidekabinen von öffentlichen Sporthallen)?
- Mache ich hin und wieder selber Bewegungspausen?

Tipps

- Kurze Sitzungen oder Kaffeepausen lassen sich gut stehend oder bei vielem Stehen sitzend durchführen.
- Sorgen Sie dafür, dass die Arbeitsplätze für Sie und Ihre Mitarbeitenden ergonomisch gut eingestellt sind – ob sie nun dauernd sitzen oder dauernd stehen.
- Setzen Sie sich für verstellbare Pulte oder Stehmöglichkeiten in Ihrem Arbeitsumfeld ein. Wichtig ist, dass Ihre Mitarbeitenden instruiert werden, wie sie diese Gelegenheiten richtig nutzen.