

**Mehr  
zum Thema**

finden Sie unter:  
[aok.de/21minuten](https://aok.de/21minuten)

# Bewegung häppchenweise – gesunde Routinen am Arbeitsplatz

Ob Sie viel sitzen oder stehen – Abwechslung tut gut. Erstellen Sie persönlich oder im Team neue Bewegungsroutinen, randvoll mit "Wenn-dann-Snacks": gesundheitsförderliche Impulse während der Arbeitszeit.

## Wenn-dann-Snacks sammeln



Welche Tätigkeiten könnten Sie mit Bewegung verbinden, ohne die Arbeit zu unterbrechen? Erstellen Sie eine Liste von Alltagssituationen und kombinieren Sie diese mit Bewegungsideen. Zum Beispiel: „Wenn wir Meetings haben, dann führen wir diese im Stehen durch“, „Wenn ich telefoniere, dann gehe ich umher“ oder „Wenn ich etwas mit jemandem besprechen möchte, dann gehe ich kurz ins jeweilige Büro“.



## Top Ten kombinieren

Beginnen Sie mit den zwei oder drei Snacks, die auf den ersten Plätzen der Top-Ten-Liste stehen. Behalten Sie diese wiederum erst drei Tage lang bei. Warum nicht gleich alle Ideen auf einmal? Das Gehirn freut sich über positive Impulse, tut sich jedoch schwer mit zu viel Veränderung auf einmal. Darum mit wenig anfangen, das guttut – und erst dann steigern.

## Sich selbst erinnern

Schreiben Sie Ihre Lieblings-snacks auf Notizzettel und kleben Sie sich diese in Sichtweite Ihres Arbeitsplatzes auf. Machen Ihre Kolleginnen und Kollegen mit, können Sie solche Erinnerungen für alle sichtbar an passenden Stellen anbringen. Hier weitere Ideen: Besprechung? Beim Spazierengehen. Jemand kommt ins Zimmer? Ich stehe auf. Auf die Toilette? Immer ein Stockwerk höher steigen.



## Lieblings-snacks aussuchen

Nehmen Sie sich drei Tage vor, an denen Sie erst mal nur eines der Bewegungshäppchen konsequent durchhalten, das Ihnen am sympathischsten erscheint. Spüren Sie in sich hinein. Hat der Snack einen bestimmten Effekt, der guttut? Probieren Sie anschließend drei Tage lang einen weiteren Snack aus. Wie geht es Ihnen damit? Dann noch einen dritten und so weiter. Erstellen Sie anschließend eine Top-Ten-Liste.



## Spaß an Einfach-so-Bewegung haben

Das Gehirn freut sich über eine große, kreative Auswahl solcher Wenn-dann-Bewegungsimpulse. Darum denkt es sozusagen auch lieber daran, Sie zu erinnern. Über die Zeit trägt das dazu bei, das Gefühl dafür zurückzugewinnen, was der Körper eigentlich gerade braucht. Längere Bewegungspausen können Sie immer noch zusätzlich einbauen, wenn Sie möchten.