



Hector Mac Fit empfiehlt



fit at work

«5 am Tag»

Früchte und Gemüse enthalten wichtige Stoffe, welche unser Wohlbefinden fördern und vor ernsthaften Krankheiten schützen können. Gönnen Sie sich also jeden Tag 5 Portionen davon!

**Stellen Sie doch bei sich im Büro eine Schale mit frischen Früchten auf und greifen Sie nach Lust und Laune zu!
Je mehr desto besser – und: viele Gemüse schmecken auch roh sehr gut!**

Betriebliche Gesundheitsförderung Suva

suvaPro



Hector Mac Fit empfiehlt



fit at work

Bewegung im Büro

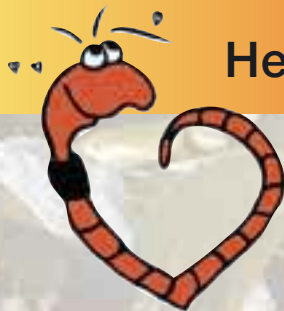
Auch am Arbeitsplatz können Sie einiges tun, um Ihren Körper in Bewegung zu halten und frisch zu bleiben z. B. indem Sie

- ◆ konsequent die Treppen anstelle des Lifts benützen
- ◆ den Drucker ein Büro weiter entfernt benützen
- ◆ die interne Post im gleichen Gebäude auch mal selbst vorbeibringen

Geben Sie sich einen Ruck und arbeiten Sie nach der Devise: nicht sitzen, wenn Sie sich bewegen können!

Betriebliche Gesundheitsförderung Suva

suvaPro



Hector Mac Fit empfiehlt



fit at work

Kurz-Ferien vom Alltag

Ihre nächsten Ferien liegen noch in weiter Ferne? Der Alltag scheint grau und ohne Abwechslung? Nutzen Sie die Kraft Ihrer Gedanken und lassen Sie Ihrer Phantasie öfters mal freien Lauf:

Schliessen Sie die Augen, lehnen Sie sich für einige Sekunden zurück und erinnern Sie sich an einen wunderbaren intensiven Augenblick, ein schönes Landschaftsbild oder einen lieben Menschen!

Betriebliche Gesundheitsförderung Suva

suvaPro



Hector Mac Fit empfiehlt



fit at work

Kraftquelle Lachen

Ein fröhliches Lachen oder Lächeln verbreitet eine gute Stimmung und entspannt.

Ein ehrliches Lächeln kann – gerade auch am Arbeitsplatz – kleine Wunder bewirken!

Nehmen Sie nicht alles zu ernst, auch im Büroalltag gibt es immer wieder etwas zu Lachen – und übrigens: Fröhlichkeit steckt an und wird meistens erwidert!

Betriebliche Gesundheitsförderung Suva

suvaPro



Hector Mac Fit empfiehlt

Kleine Pausen – grosse Wirkung

Schon kurze Pausen von einer oder zwei Minuten verhelfen dem Körper sich zu entspannen, zu regenerieren und die Leistungsfähigkeit wieder zu erhöhen.

Faustregel für sinnvolle, kurze Pausen zwischendurch: Fenster auf, tief ein- und ausatmen, bewegen (sich zu recken und zu strecken ist auch schon was!).

Wichtig: Pause machen, bevor das Müdigkeitsgefühl auftritt!

Lassen Sie sich durch schmunzelnde Kollegen nicht von Ihren Pausenübungen abhalten – im Gegenteil: machen Sie vor, wie es geht!



fit at work

Betriebliche Gesundheitsförderung Suva

suvaPro



Hector Mac Fit empfiehlt



fit at work

Genügend Trinken

Wer viel trinkt, fühlt sich körperlich und geistig wohl und fit.

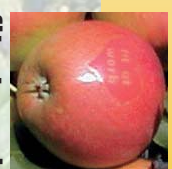
- ◆ Trinken Sie mindestens 2 l pro Tag:
am besten Mineralwasser, Kräuter- oder Früchtetees,
verdünnte Fruchtsäfte sowie täglich 1 Glas Milch!

Um das Trinken auch während der Arbeit nicht zu vergessen, stellen Sie am besten die Wasserflasche oder Thermosflasche in Reichweite aufs Pult!

Betriebliche Gesundheitsförderung Suva

suvaPro

Hector Mac Fit empfiehlt



fit at work

Kleine Muntermacher



Wer kennt das im Arbeitsalltag nicht: Die Konzentration lässt nach und Müdigkeit kommt auf. So überwinden Sie den «toten Punkt»:

- ◆ Öffnen Sie das Fenster und lassen Sie frische Luft herein
- ◆ Gähnen Sie ein paar Mal herzlich und laut (vor und nicht während der Sitzung!)
- ◆ Gönnen Sie sich einen fruchtigen Energieschub
- ◆ Verschaffen Sie sich Bewegung: versuchen Sie z. B. 2-3 Mal so hoch wie möglich in die Luft zu springen

Bringen Sie Ihre Energien gezielt wieder in Fluss – so bleibt auch noch etwas für einen genussvollen Feierabend übrig!

Betriebliche Gesundheitsförderung Suva

suvaPro

Hector Mac Fit empfiehlt

Ohren auf!

Wie gut hören Sie Ihren Gesprächspartnern wirklich zu? Hören Sie das tatsächlich Gesagte oder das, was Sie hören wollen?

- So können Sie «aktives Zuhören» üben:
- ◆ Abwechslungsweise erzählen Sie und ein Gesprächspartner sich 2-3 Sätze. Beginnen Sie zuerst mit kurzen, einfachen Inhalten.
 - ◆ Der Zuhörende soll nun den Inhalt des Gesagten wiederholen. Dazu beginnt er den Satz jeweils mit: «du sagst dass,...» oder «du meinst, dass,...».
 - ◆ Tauschen Sie sich am Ende der Übung aus, wie originalgetreu das Gesagte wiederholt worden ist!

Aktives Zuhören ist eine wichtige Grundlage für ein erfolgreiches Gespräch. Es erfordert Übung und Disziplin – bleiben Sie dran!

Betriebliche Gesundheitsförderung Suva

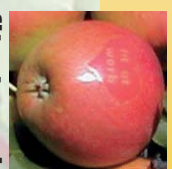


fit at work

suvaPro



Hector Mac Fit empfiehlt



fit at work

Gesunde Ernährung



Eine ausgewogene Ernährung hält geistig und körperlich fit und kann vor Krankheiten schützen.

Achten Sie zum Beispiel darauf,

- ◆ vielseitig, aber nicht zuviel
- ◆ weniger fettreiche Lebensmittel
- ◆ würzig, aber nicht salzig
- ◆ weniger süß
- ◆ mehr Vollkornprodukte
- ◆ reichlich Gemüse und Früchte zu essen und täglich mindestens 2 Liter zu trinken (am besten Wasser, Tee oder verdünnte Fruchtsäfte).

Wer im Arbeitsalltag viel leisten will, sollte sich unbedingt eine gesunde Ernährung gönnen!

Betriebliche Gesundheitsförderung Suva

suvaPro

Hector Mac Fit empfiehlt



Freundlichkeit ist Trumpf

In der Hektik des Alltags gehen freundliche Worte schnell einmal verloren. Auch die Macht der Gewohnheit lässt uns Personen, die wir jeden Tag sehen, oftmals gleichgültiger gegenübertreten.

So können Sie dem Abhilfe leisten:

- ◆ «Verwöhnen» Sie Ihre Arbeitskollegen jeden Tag mit einem freundlichen «Guten Morgen». Nennen Sie auch immer den Namen, so wird der Gruss erst persönlich.
- ◆ Ein ernstgemeintes «danke» und «bitte» kommt immer an! Ehrliche Komplimente sind gern gehört und ein richtiger Aufsteller!

Vergessen Sie nicht: das freundliche Wort eines Menschen ist durch nichts zu ersetzen und wird meistens erwidert!

Betriebliche Gesundheitsförderung Suva



fit at work

suvaPro

Hector Mac Fit empfiehlt



Haltung bewahren

Mit einer aufrechten Körperhaltung tun Sie nicht nur Ihrem Rücken etwas Gutes sondern auch Ihrer Atmung!

Stellen Sie sich vor, an Ihrem Scheitel sei eine Schnur befestigt, die Sie empor zieht. Halten Sie die Schultern entspannt nach unten und ziehen Sie sie sanft zurück. Atmen Sie tief ein und fühlen Sie, wie sich Ihr Rücken in eine angenehme aufrechte Position begibt. Spüren Sie, wie viel tiefer und besser Ihr Atem durch den Körper fließen kann?

Achten Sie stets auf die richtige Haltung: beim Stehen, Gehen und Sitzen. Sie werden schnell merken, wie die gute Körperhaltung auch Ihr Selbstbewusstsein stärkt!

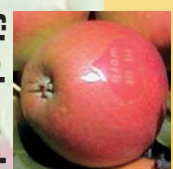
Betriebliche Gesundheitsförderung Suva



fit at work

suvaPro

Hector Mac Fit empfiehlt



fit at work

Europareise



Lösen Sie folgendes Rätsel unbedingt zu zweit oder zu dritt – so können Sie sich von der Richtigkeit Ihrer Lösung überzeugen und werden zudem ziemlich ins Staunen geraten!

Denken Sie sich eine Zahl zwischen 1 und 10. Multiplizieren Sie diese mit 9. Bilden Sie aus dem Ergebnis die Quersumme (Bsp. $18 = 1+8 = 9$). Ziehen Sie 5 ab. Ordnen Sie die Zahl, die Sie erhalten haben, dem entsprechenden Buchstaben des Alphabets zu (Bsp. $1=A$, $2=B$ u.s.w.). Suchen Sie nun ein Land in Europa, welches mit diesem Buchstaben beginnt und nicht an die Schweiz grenzt... na?

Viel Spass!

Betriebliche Gesundheitsförderung Suva

suvaPro

Hector Mac Fit empfiehlt



„Werkzeuge-Check!“

«Wer zu beschäftigt ist, sich um seine Gesundheit zu kümmern, ist wie ein Handwerker, der keine Zeit hat, seine Werkzeuge zu pflegen.» (Spanisches Sprichwort)

Wie gut schauen Sie zu Ihrer Gesundheit?

- ◆ Sind die «Werkzeuge» in gutem Zustand oder verrostet?
- ◆ Fehlen Ihnen einige wichtige «Werkzeuge», die Sie vielleicht in Zukunft noch brauchen werden?

Belassen Sie es nicht bei guten Vorsätzen: hier und jetzt ist eine gute Gelegenheit anzufangen! Nutzen Sie die vielen Möglichkeiten, um etwas für Ihre Gesundheit zu tun!

Betriebliche Gesundheitsförderung Suva



fit at work

suvaPro

Hector Mac Fit empfiehlt



Täglich ein Erfolgserlebnis!

Erfolge zu haben ist ein guter Weg, um sich zufriedener und entspannter zu fühlen. Beachten Sie folgende Tipps für einen erfolgreichen Alltag:

- ◆ Setzen Sie sich für jeden Tag erreichbare Tagesziele
- ◆ Freuen Sie sich auch über kleine Erfolge
- ◆ Seien Sie nicht zu selbstkritisch: «Ich bin schon soweit» klingt anders als «Ich bin erst soweit»
- ◆ Lassen Sie Miesmacher und Pessimisten nicht an Ihren Erfolgen rütteln

Denken Sie in «erfolgsamen» Zeiten an ein tolles Erfolgserlebnis aus der Vergangenheit zurück und lassen Sie die positive Erinnerung wohltuend auf sich wirken!

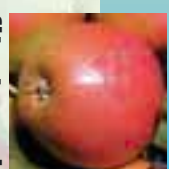
Betriebliche Gesundheitsförderung Suva



fit at work

suvaPro

Hector Mac Fit empfiehlt



fit at work

Eine Wohltat für die Augen



Diese Übung eignet sich besonders, wenn Sie sich müde fühlen sowie bei trockenen und brennenden Augen:

Reiben Sie die Handflächen für ein paar Sekunden fest aneinander, so dass sie sich erwärmen. Formen Sie die Hände zu Schalen und bedecken Sie damit Ihre geschlossenen Augen. Atmen Sie tief und ruhig und lenken Sie all Ihre Gedanken auf Ihre Augen. Nach einer Weile nehmen Sie die Hände weg und öffnen erst dann langsam wieder die Augen.

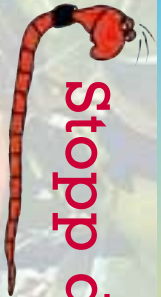
Gönnen Sie Ihren Augen zwischendurch die ein- bis zweiminütige Dunkelheit und spüren Sie die Erholung!

Betriebliche Gesundheitsförderung Suva

suvaPro

Hector Mac Fit empfiehlt

Stopp der Hektik!



Plötzlich geht alles drunter und drüber: Ihr Telefon klingelt, im Türrahmen steht ein ungeduldiger Arbeitskollege und erinnert Sie an die bevorstehende Sitzung und der Auftrag von gestern sollte auch schon längst fertig sein. Hastige Bewegungen und unkonzentrierte Gedankengänge sind die Folge.

Nehmen Sie sich in solchen Momenten ein paar wertvolle Sekunden Zeit: Sammeln Sie sich und finden Sie wieder zu Ihrer Konzentration und Ruhe zurück. Atmen Sie tief durch und verlangsamen Sie Ihre Bewegungen bis Sie spüren, dass die Hektik von Ihnen weicht!

Betriebliche Gesundheitsförderung Suva



fit at work

suvaPro

Hector Mac Fit empfiehlt



fit at work

Eine knifflige Aufgabe: Spargelsalat



Prägen Sie sich folgende Zeichnung während 10 Sekunden gut ein. Nehmen Sie nun ein Blatt Papier und versuchen Sie, den Spargelsalat nachzuzeichnen!



Nun beschreiben Sie den Spargelsalat doch mal einem Arbeitskollegen, der das Bild noch nicht gesehen hat – gar nicht einfach, die richtigen Formulierungen zu finden. Schaffen Sie es?

Betriebliche Gesundheitsförderung Suva

suvaPro

Hector Mac Fit empfiehlt

Schöne Aussichten

Haben Sie es manchmal satt, immer nur einen Stapel Arbeit, den Computer oder die gleiche weiße Wand vor sich zu sehen?

Lassen Sie Ihrer Kreativität freien Lauf und gestalten Sie Ihren Arbeitsplatz mit positiven Dingen, die Ihnen gut tun wie z. B.:

- ◆ schönen Bildern und Photos
- ◆ grünenTopfpflanzen
- ◆ einem Strauss frischer Blumen
- ◆ einer Schale mit Früchten u.s.w.

Bringen Sie Farbe in Ihren Arbeitsalltag und spüren Sie die wohltuende Wirkung!

Betriebliche Gesundheitsförderung Suva

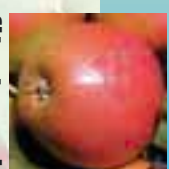


fit at work



suvaPro

Hector Mac Fit empfiehlt



fit at work

Hängen Sie nicht durch!



Richtige Ernährung unterstützt Sie in Ihrer Leistungsfähigkeit und fördert die Gesundheit. Genügend Flüssigkeit (mindestens 2-3l täglich) beugt Konzentrationsmangel vor.

Kohlenhydrathaltige Zwischenmahlzeiten wie z. B. Vollkornbrot, ein Joghurt oder Früchte bewahren Sie vor Durchhängern und wirken sich zudem positiv auf Ihre Stimmung aus!

Belasten Sie Ihren Körper nicht unnötig mit umfangreicher und fettiger Nahrung. Nehmen Sie lieber mehrere kleine Mahlzeiten zu sich, auf den ganzen Tag verteilt.

Betriebliche Gesundheitsförderung Suva

suvaPro

Hector Mac Fit empfiehlt

Anerkennung tut gut!

Unser Selbstwertgefühl braucht von Zeit zu Zeit Streicheleinheiten in Form von Lob und Wertschätzung.

Im Arbeitstag tun wir uns oft schwer damit, positive Rückmeldungen spontan auszusprechen. Ein Lob spricht jedoch nicht nur für denjenigen, der gelobt wird, sondern auch für die lobende Person selbst!

Loben ist nicht nur Chefsache – jeder kann und soll es tun! Und falls es niemand anders tut: loben Sie sich selbst...

Betriebliche Gesundheitsförderung Suva



fit at work



suvaPro

Hector Mac Fit empfiehlt

Ärger adel!

Im Arbeitsalltag läuft nicht immer alles so reibungslos und harmonisch wie man es sich wünscht; es kann sich einiges an Ärger oder Frust anstauen, was Sie wertvolle Energie kostet.

So können Sie Ihre Spannungen abbauen und den Ärger vergessen:

- ◆ Gehen Sie raus an die frische Luft und marschieren Sie los
- ◆ treiben Sie Sport
- ◆ suchen Sie sich einen verständnisvollen Gesprächspartner
- ◆ betätigen Sie sich kreativ
- ◆ schreiben Sie, wenn Sie alleine sind; auch mal laut heraus oder lassen Sie Ihren Tränen freien Lauf

Lassen Sie jeden Tag von Neuem den Ärger hinter sich und wenden Sie sich erfreulicheren Dingen zu!

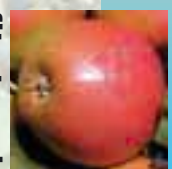
Betriebliche Gesundheitsförderung Suva



fit at work

suvaPro

Hector Mac Fit empfiehlt



fit at work

30 Minuten Bewegung täglich!



Regelmässige körperliche Aktivitäten steigern Ihr Wohlbefinden und senken das Risiko für viele Krankheiten.

30 bewegte Minuten mässiger Intensität sollten Sie sich täglich gönnen! Eine beschleunigte Atmung und ein leicht erhöhter Puls genügen bereits – Sie brauchen nicht ins Schwitzen kommen.

Bewegen Sie sich mindestens 3x täglich 10 Minuten oder 30 Minuten am Stück!

Nutzen Sie jede Gelegenheit für Bewegung im Alltag:

Gehen Sie einen Teil Ihres Arbeitsweges zu Fuss, machen Sie einen Verdauungsspaziergang oder nehmen Sie das Fahrrad anstelle des Autos. Je mehr Sie sich bewegen, desto besser!

Betriebliche Gesundheitsförderung Suva

suvaPro

Hector Mac Fit empfiehlt



fit at work

Teampfleger



Im Arbeitsalltag gilt es immer wieder aufs Neue, den Umgang mit Teamkollegen zu pflegen. Es gibt Vieles, was Sie zu einem guten Arbeitsklima beitragen können:

- ◆ Bedanken Sie sich für erhaltene Unterstützung oder eine erledigte Arbeit!
- ◆ Erscheinen Sie stets pünktlich zu Besprechungen, das zeugt von Respekt!
- ◆ Wenn Sie mit etwas nicht einverstanden sind, sagen Sie es sofort – höflich und sachlich!
- ◆ Jeder macht einmal einen Fehler – gestehen Sie sich und anderen Fehler zu!
- ◆ Überraschen Sie Ihre Kollegen auch mal mit einer kleinen Aufmerksamkeit!

Ein gutes Miteinander im Team fördert Ihr Wohlbefinden und bildet die Grundlage für erfolgreiches Arbeiten. Sie verbringen viel Zeit mit Ihren Arbeitskollegen – machen Sie das Beste daraus!

Betriebliche Gesundheitsförderung Suva

suvaPro

Hector Mac Fit empfiehlt

Kein Tag wie jeder andere

Es gibt Tage, an denen die Routine überhand gewinnt und die Arbeit nur schwer von der Hand geht. Tun Sie deshalb hier und da etwas Aussergewöhnliches, was nicht zum üblichen Alltagstrott gehört:

- ◆ gehen Sie über Mittag mal woanders essen und bestellen Sie nicht «das Übliche»
- ◆ verbringen Sie die Kaffeepause mal mit jemand anderem
- ◆ sprechen Sie mal einen Arbeitskollegen an, den Sie schon immer mal kennenlernen wollten
- ◆ wählen Sie einen anderen Heimweg von der Arbeit und gehen Sie ein Stück zu Fuss

Durchbrechen Sie die Macht der Gewohnheiten, das tut gut und bringt Abwechslung und neues Leben in den Alltag!

Betriebliche Gesundheitsförderung Suva



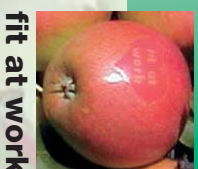
fit at work



suvaPro

Hector Mac Fit empfiehlt

Gut gelaunt durch den Arbeitstag!



fit at work

Wie sieht es mit Ihrem Stimmungsbarometer aus? Um gut gelaunt durch den Arbeitstag zu kommen, hilft z. B. Folgendes:

- ◆ öfters mal für mind. 5 Sekunden lang lächeln – nur für sich alleine! Auch wenn es Ihnen komisch vorkommt – es nützt und stimmt Sie fröhlicher
- ◆ Summen Sie ab und zu vor sich hin: z. B. auf dem Weg zur Arbeit oder zu einer Sitzung
- ◆ wenn Sie mal so richtig sauer sind: Begrenzen Sie dieses Gefühl zeitlich! Lassen Sie Ihre Arbeitskollegen auch ruhig mal wissen: «Ich bin jetzt bis 10.00 Uhr sauer – lässt mich zufrieden!»

Gute Laune entspannt und erleichtert das Arbeiten! Beschliessen Sie heute einmal, guter Laune zu sein, egal, was passiert!

Betriebliche Gesundheitsförderung Suva

suvaPro



Hector Mac Fit empfiehlt

Gesund durch den Winter



Gerade jetzt in der kalten Jahreszeit ist es wichtig, mit einer gesunden, ausgewogenen Ernährung mit viel Obst und Gemüse unsere körperlichen Abwehrkräfte zu mobilisieren.

Die Kiwifrucht (auch chinesische Stachelbeere genannt) hat eine einzigartige Eigenschaft: sie ist fast doppelt so reich an Vitamin C wie eine Zitrone oder Orange und enthält auch noch andere wichtige Mineralien sowie viele Ballaststoffe.

Mit einem Anteil von 80 mg Vitamin C pro 100 g Kiwi leistet diese Frucht schon einen grossen Beitrag zur Abdeckung des täglich empfohlenen Vitamin C-Bedarfs – greifen Sie also zu, Kiwis sind eine gute Zwischenverpflegung!

Betriebliche Gesundheitsförderung Suva



fit at work

suvaPro

Hector Mac Fit empfiehlt

Denkwürdige Aufgabe

Mit dieser Übung bringen Sie Ihre beiden Gehirnhälften auf Hochtouren...: Sagen Sie laut die Farben, nicht das Wort!

GELB	BLAU	ORANGE
SCHWARZ	ROT	GRÜN
VIOLETT	GELB	RÖT
ORANGE	ROT	GRÜN

Was ist passiert? Während die linke Gehirnhälfte versucht, die Farbe zu sagen, besteht die rechte darauf, das Wort auszusprechen... gar nicht so einfach, oder?

Betriebliche Gesundheitsförderung Suva



fit at work



suvaPro

Hector Mac Fit empfiehlt



fit at work

Bleiben Sie locker!

Gerade wenn Sie den ganzen Arbeitstag sitzend verbringen sind Lockerungsübungen zwischendurch eine echte Wohltat!

Hier eine Übung zum Entspannen der seitlichen Nackenmuskeln:



Sitzen Sie aufrecht und fassen Sie mit jeder Hand ein Buch. Ziehen Sie die Schultern nach oben und verharren Sie kurz in dieser Position. Lassen Sie danach die Schultern wieder locker herabsinken. Wiederholen Sie diese Übung 10-15 Mal.

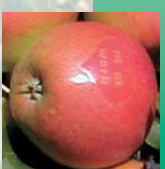


Auf geht's – schnappen Sie sich zwei Bücher!

Betriebliche Gesundheitsförderung Suva

suvaPro

Hector Mac Fit empfiehlt



fit at work

Atmen Sie durch!



Je nachdem, wie wir uns momentan fühlen, atmen wir schneller oder langsamer – ganz automatisch.

Achten Sie für einmal bewusst auf Ihren Atem. Folgende Atemübung ist für Ihren Bauch sogar wie eine Massage.

Setzen Sie sich gerade hin und entspannen Sie Ihre Schultern und Arme.

- ◆ Legen Sie die Hände auf Ihren Bauch
- ◆ Atmen Sie tief ein und spüren Sie, wie sich Ihr Bauch nach vorne wölbt
- ◆ halten Sie für 2-3 Sekunden den Atem an
- ◆ Atmen Sie aus und ziehen Sie den Bauch ein
- ◆ halten Sie für 2-3 Sekunden den Atem an

Führen Sie die Übung 3 Mal nacheinander durch und atmen Sie danach normal weiter.

Betriebliche Gesundheitsförderung Suva

suvaPro



Hector Mac Fit empfiehlt



fit at work

Alles hat seine Zeit!



«Vergeude nicht die Zeit, die du hast, um dich über die Zeit zu beklagen, die du nicht hast.» (Sprichwort)

Woran denken Sie morgens auf dem Weg zur Arbeit?

An all die Dinge, die sie gestern noch hätten erledigen sollen oder an die heutigen Geschäftstermine?

Dass Sie für Alles viel zu wenig Zeit haben?

... das haben Sie bestimmt, wenn Sie noch länger darüber nachdenken... Beschäftigen Sie sich nicht mit Dingen, die Sie im Moment nicht beeinflussen können. Konzentrieren Sie sich voll und ganz auf das, was Sie jetzt im Moment tun können.

Erledigen Sie ruhig und konzentriert eine Arbeit nach der anderen – so wird sich von alleine plötzlich ein neues Zeitfenster für Sie auftun!

Betriebliche Gesundheitsförderung Suva

suvaPro

Hector Mac Fit empfiehlt



fit at work



Rätsel



Rätsel lösen fordert und fördert das Konzentrationsvermögen.
Gönnen Sie sich eine kleine Entspannung zwischendurch!

Wer ist wo zu Hause?

Urs, Eva, Peter, Anna, Fritz und Sue wohnen in einem dreistöckigen Haus.

Peter wohnt links neben Sue. Urs wohnt rechts neben Anna.

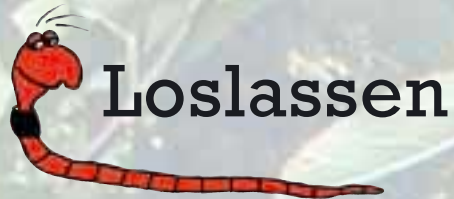
Peter wohnt höher als Anna. Sue wohnt tiefer als Eva. Eva und Peter wohnen auf verschiedenen Seiten des Hauses.

Lösen Sie das Rätsel doch mal zu zweit in einer Pause!

Betriebliche Gesundheitsförderung Suva

suvaPro

Hector Mac Fit empfiehlt



Konzentriertes Arbeiten und langes Stillsitzen oder -stehen führen zu Verspannungen.

Lockern Sie zwischendurch Ihre Gedanken und Ihre Haltung auf:

Atmen Sie dreimal tief ein und aus. Spannen Sie beim dritten Einatmen alle Ihre Muskeln so fest Sie können an – von der Scheitel bis zur Sohle – und zählen Sie bis fünf. Atmen Sie kräftig aus und lassen Sie die Spannung los. Fühlen Sie bewusst die Ent-Spannung, bevor Sie die Übung wiederholen.

Führen Sie die Übung mehrmals täglich im Sitzen oder Stehen durch, am besten am offenen Fenster.

Betriebliche Gesundheitsförderung Suva



fit at work

suvaPro

Hector Mac Fit empfiehlt



Mit Humor geht alles besser

Trainieren Sie Ihre Lach- und Gesichtsmuskeln indem Sie folgende Zungenbrecher laut und schnell wiederholen:

- ◆ Die Katzen kratzen im Katzenkasten, im Katzenkasten kratzen die Katzen
- ◆ Zwischen zwei Zwetschgenzweigen zwitschern zwei Schwalben, zwei Schwalben zwitschern zwischen zwei Zwetschgenzweigen
- ◆ Braun-blaues Brautkleid

Sagen Sie die Zungenbrecher auch einmal zu zweit auf – wetten, dass Sie das Lachen bald schon nicht mehr zurückhalten können?

Betriebliche Gesundheitsförderung Suva



fit at work

suvaPro

Hector Mac Fit empfiehlt



Hören und Sprechen – das Herz ist dabei!



fit at work

Wie würden Sie es sagen? Wie würden Sie es am liebsten hören?

- ◆ «Man hätte dies schon längst erledigen sollen!»
- ◆ «Haben Sie das denn etwa immer noch nicht gemacht?»
- ◆ «Machen Sie das jetzt auf der Stelle!»
- ◆ «Ist es Ihnen möglich, diese wichtige Arbeit bis Montag zu erledigen?»

Formulieren Sie Ihre Anliegen stets nach dem **DORF**-Prinzip:

D-IREKT **O**-BJEKTIV-ZIELORIENTIERT **R**-ESPEKTIVOLL **F**-AIR

Gerade in hektischen Zeit zahlt sich das DORF-Prinzip aus!

Betriebliche Gesundheitsförderung Suva

suvaPro

Hector Mac Fit empfiehlt



Freuen Sie sich

«Freude ist die Gesundheit der Seele», dies die Worte des griechischen Philosophen Aristoteles. Auch heute noch hat diese Aussage nicht an Gültigkeit verloren.

Überlegen Sie sich jeden Morgen 3 Dinge, auf die Sie sich am heutigen Tag freuen. z. B.

- ◆ ein Wiedersehen mit einem guten Kollegen an der bevorstehenden Sitzung
- ◆ eine erledigte Arbeit
- ◆ ein leckeres Mittagessen
- ◆ einen Spaziergang an der Frühlingssonne.

**«Haben Sie sich heute schon gefreut?» Nicht?
Dann wird es aber höchste Zeit! Und denken Sie dran,
jeder Tag hält kleine Freuden bereit!**

Betriebliche Gesundheitsförderung Suva



fit at work

suvaPro

Hector Mac Fit empfiehlt



fit at work



Bewegung am Arbeitsplatz

Verharren Sie während Ihrer Arbeit oft länger in derselben Haltung? Mit folgender Übung können Sie die Schulter- und Brustpartie Ihres Körpers auflockern:



Arme ausstrecken:
abwechselnd ein Daumen nach oben/unten, Blick immer zum Daumen nach oben



Zählen Sie während der Übung langsam auf zehn: 1 = rechter Daumen hoch/Kopf rechts, 2 = linker Daumen hoch/Kopf links u.s.w.

Bleiben Sie in Bewegung!

Betriebliche Gesundheitsförderung Suva

suvaPro

Hector Mac Fit empfiehlt



6 goldene Regeln für gesundheitsförderliche Sitzungen

Haben Sie manchmal Mühe, an Sitzungen konzentriert zu bleiben? Können Sie manchmal fast nicht mehr still sitzen?

So bleiben Sie an Sitzungen aufnahme- und leistungsfähig:

- ◆ Halten Sie Sitzungen in genügend grossen Räumen ab
- ◆ Lüften Sie vor und stündlich während der Sitzung den Raum
- ◆ Planen Sie mindestens jede Stunde eine 5minütige Pause ein
- ◆ Stehen Sie in den Pausen auf und bringen Sie Bewegung in die Sitzung
- ◆ Bearbeiten Sie gewisse Traktanden stehend
- ◆ Stellen Sie stets Wasser bereit und ersetzen Sie Gipfeli durch Früchte

Bestimmen Sie einen Sitzungsteilnehmenden, der an die Pausen erinnert und für Bewegung sorgt!

Betriebliche Gesundheitsförderung Suva



fit at work

suvaPro

Hector Mac Fit empfiehlt



fit at work



Die Zeit im Griff

Haben Sie manchmal so viel zu erledigen, dass Sie gar nicht wissen, wie und womit Sie beginnen sollen?

So können Sie Ihren Alltag besser strukturieren und Aufregungen und Stress verringern:

- ◆ Erstellen Sie am Vorabend eine Aufgabenliste für den nächsten Arbeitstag
- ◆ Setzen Sie Prioritäten und wagen Sie, auch mal freundlich «nein» zu sagen
- ◆ Planen Sie Zeit ein für Unvorhergesehenes
- ◆ Achten Sie auf Ihre «Zeitfresser»

Auch in einen dichten Terminplan gehört freie Zeit – Luft zum Atmen!

Betriebliche Gesundheitsförderung Suva

suvaPro