

Was kann ich selbst tun?

Ob Sie sich nach stundenlanger Bildschirmarbeit total kaputt oder ganz okay fühlen, können Sie bis zu einem bestimmten Teil selbst beeinflussen. Notieren Sie, was Sie am Arbeitsplatz und in Ihrer Freizeit tun können, damit die Computerarbeit nicht zur Strapaze wird.

1. (Beispiel): Als Ausgleich zu meiner sitzenden Tätigkeit treibe ich in meiner Freizeit regelmäßig Sport.
 - Weil es im Job oft sehr stressig zugeht, versuche ich mich ab und zu ganz bewusst zu entspannen.
 - Ich habe meinen Arbeitsplatz nach ergonomischen Gesichtspunkten eingerichtet
 - Ich versuche, auch in stressigen Zeiten regelmäßig Pausen einzulegen
 - Ab und zu wende ich den Blick vom Bildschirm ab und schaue ganz bewusst in die Ferne. Das entspannt die Augen.
 - Ich nutze jede Gelegenheit, um zwischendurch mal aufzustehen und mich zu strecken. Alles, was möglich ist, erledige ich zu Fuß. Ich nehme die Treppe statt des Fahrstuhls.
 - Auch beim Sitzen achte ich darauf, mich „dynamisch“ zu verhalten und öfter mal die Sitzposition zu wechseln.
 - Ich lasse regelmäßig meine Augen untersuchen und gegebenenfalls mein Sehvermögen korrigieren.

