

## 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.*

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

