

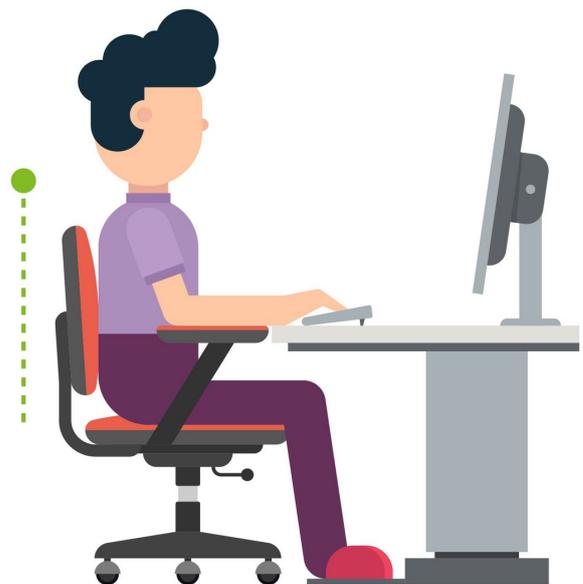
# SCHREIBTISCH-WORKOUT

Erfolgreich zu schreiben heißt auch, ohne Burnout und Bandscheibenvorfall zum Text zu kommen. Stress und einseitige Haltungen führen zu Verspannungen und Knoten im Kopf. Oft hilft es dann, sich nicht noch weiter ins Projekt zu vergraben, sondern zurückzutreten und auf den Körper zu hören.

## 1 Arbeitszeit und Arbeitsplatz bewusst gestalten

Der Konzentration helfen Pausen. Vielleicht probieren Sie die Pomodoro-Technik, bei der sich 25-minütige Arbeitsphasen mit 5-minütigen Pausen abwechseln ([Hier](#) der Link zum Handout)

- Gestalten Sie Ihren Arbeitsplatz ergonomisch. Sitzen Sie aufrecht, die Füße am Boden abgestellt. Die Unterarme liegen entspannt auf der Tischfläche. Halten Sie den Kopf aufrecht, den Blick nach vorn gerichtet.
- Achten Sie darauf, entspannt auf den Bildschirm sehen können: Ein zu hoch oder zu tief eingestellter Bildschirm kann zu Verspannungen führen.
- Beobachten Sie sich: Falls Sie in den Bildschirm „hineinkriechen“ oder zusammensinken, sollten Sie etwas ändern. Vielleicht können Sie einen größeren Bildschirm und eine externe Tastatur an Ihren Laptop anschließen? Improvisieren Sie, indem Sie sich auf Kissen setzen oder Bücher unter den Laptop legen.



## 2 In Bewegung bleiben

- Die beste Sitzhaltung ist die nächste. Sorgen Sie für Abwechslung. Wenn Sie im Sitzen schreiben, können Sie vielleicht im Liegen lesen, ihre Post-Its in der Hocke sortieren, Online-Sitzungen im Stehen absolvieren, zum Telefonieren einen Spaziergang machen?
- Schaffen Sie Gelegenheiten für einen Ausgleich: Zum Entspannen können Sie ein Schläfchen einplanen, meditieren oder entsprechende Angebote on- und offline nutzen. In Bewegung kommen Sie beim Sport allein oder mit Freunden, aber auch beim Spaziergang in der Mittagspause. Nutzen Sie Ihren Alltag: Machen Sie Übungen in der Pause, wählen Sie die Treppe statt den Aufzug, erledigen Sie den Einkauf mit dem Rad.



## 3 Kleine Übungen für zwischendurch

 **Wichtig: Führen Sie die Übungen immer schmerzfrei aus. Sollten Probleme auftauchen, machen Sie eine Pause und holen Sie ärztlichen Rat ein, wenn nach einigen Tagen keine Besserung eintritt.**

### Entspannung für die Augen

Diese Übungen können jederzeit eingebaut werden: zwischendurch beim Nachdenken oder in der Pause.

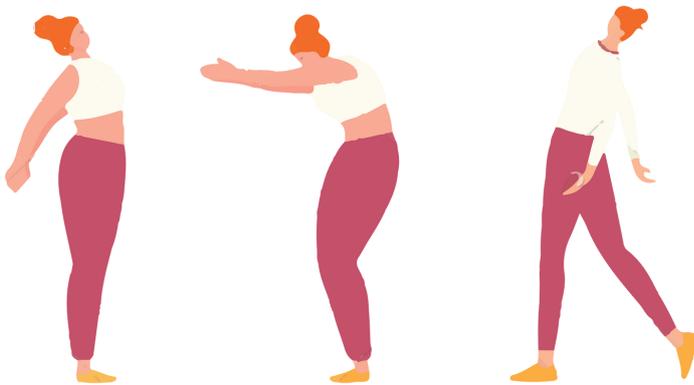
- Fokussieren Sie Gegenstände in verschiedenen Abständen, insbesondere in der Ferne.
- Schauen Sie mit den Augen in verschiedene Richtungen, ohne den Kopf zu wenden.
- Schließen Sie die Augen bewusst für einige Atemzüge.

## Rumpf und Wirbelsäule - Kraft und Mobilisation

- Aufrechtes Sitzen: Nutzen Sie die gesamte Sitzfläche. Kippen Sie das Becken nach vorn und hinten, kommen Sie zur Mitte. Richten Sie die Wirbelsäule auf, schieben Sie die Schultern sanft nach hinten-unten. Ziehen Sie den Nacken lang nach oben und das Kinn etwas in Richtung Kehlkopf (Tendenz Doppelkinn).
- Stellen Sie sich hüftbreit hin, und aktivieren Sie so Ihre Rückenmuskulatur. Neigen Sie den Oberkörper nach vorn. Heben Sie jetzt die gestreckten Arme so weit wie möglich in Richtung Rücken und drehen den Daumen dabei nach oben/außen. Fortgeschrittene können kleine Wasserflaschen als Gewichte verwenden.



- Mobilisieren Sie ihre Wirbelsäule in jede Bewegungsrichtung: Beugen (Rundrücken), Strecken (Hohlkreuz), drehen



## Schultern und Nacken

- Kreisen Sie die Schultern, ziehen Sie sie hoch bis zu den Ohren und lassen Sie sie fallen.
- Strecken Sie die Arme seitlich aus und drehen Sie die Handflächen so weit wie möglich nach vorn und hinten.
- Dehnen Sie die seitliche Nackenmuskulatur: Neigen Sie den Kopf zu einer Schulter, die gegenüberliegende Schulter zieht weit nach unten. Tief und entspannt atmen, 20 Sekunden halten, langsam lösen. Die andere Seite nicht vergessen!

## Beine

Wenn Sie viel sitzen und vielleicht dabei die Beine überschlagen, schränkt das die Blutzirkulation ein. Stehen Sie häufig auf.

- Wechseln Sie vom Stand auf der Ferse (dehnt) zum Stand auf dem Ballen (kräftigt die Wadenmuskulatur, unterstützt den venösen Rückfluss).
- Beugen und strecken Sie ihr Bein im Sitzen (10 x pro Seite)
- Stehen Sie auf einem Bein. Wenn Sie das Gleichgewicht gut halten können, bewegen Sie das freie Bein in verschiedene Richtungen.



## Räkeln und Strecken

Bewegen Sie sich, wenn Ihnen danach ist. Das beugt Verspannungen vor, regt den Kreislauf an und unterstützt die Konzentration. Grimmassieren Sie auch gern, aber achten Sie bei Video-Calls darauf, die Kamera auszuschalten 😊

## (Selbst-)Massage

Warten Sie nicht, bis es weh tut: Leichtere Verspannungen im Nacken lassen sich möglicherweise mit einer Massage selbst lösen. Das Gesicht auszustreichen oder einen Arm zu kneten wirkt oft belebend. Für den Rücken hilft vielleicht eine Faszienrolle.



Sie haben Fragen? Wir freuen uns, von Ihnen zu hören!

Mehr? Einfach dem Schreibzentrum folgen für Schreibtipp und News!

