

**Weitere  
Tipps**

finden Sie unter:  
[aok.de/fk/  
gesunde-pausen](https://aok.de/fk/gesunde-pausen)

# Frühlingsfit: frische Luft, frischer Kopf

Bewegung im Freien tut gut, dem Körper ebenso wie der Seele und dem Geist. Schon kleine Pausen an der frischen Luft können Stress senken, die Konzentration fördern und neue Energie bringen. Also wann immer es möglich ist: ab in die Natur.



## Walk & Talk

Regen Sie an, Besprechungen doch auch mal ins Freie zu verlegen. Gespräche in Bewegung schaffen eine andere Atmosphäre, fördern kreatives Denken und einen offeneren Austausch. Das Gehen schafft Nähe und fördert die Dynamik. Oft entstehen so bessere Ideen als am Konferenztisch.



## Kurze Luftpause

Schnappen Sie öfter frische Luft. Schon zehn Minuten im Freien wirken erholsamer als eine ebenso lange Bildschirmpause drinnen. Sauerstoff hilft gegen Ermüdung, außerdem sinken Stresshormone. Wer zwischendurch rausgeht, bringt also Körper und Kopf in Balance. Auch im Homeoffice lohnt es sich, öfter an die frische Luft zu gehen und einfach mal tief durchzuatmen.

## Fühlen statt messen



Achten Sie auf Ihren Körper – insbesondere, wenn Sie Ihr Bewegungsverhalten über Apps steuern oder an Zahlen ausrichten. Wichtig ist es, wie sich Bewegung für Sie anfühlt. Spüren Sie Atmung, Tempo und den Kontakt zum Boden. Dieses bewusste Wahrnehmen stärkt die Verbindung zum eigenen Körper und wirkt entspannend.



## Selbstwirksam planen

Gute Vorsätze halten nur, wenn sie realistisch sind. Planen Sie Bewegung wie einen festen Termin, mit Alternativen für Hindernisse: Was tun, wenn es regnet oder die Kollegin keine Zeit hat? Wer seine Möglichkeiten kennt, bleibt länger dran. Das stärkt die Selbstwirksamkeit, also das Vertrauen, Herausforderungen aus eigener Kraft erfolgreich bewältigen zu können.

## Naturfokus trainieren

Nutzen Sie Spaziergänge, um Ihren Fokus nach außen zu lenken. Der Blick auf Bäume, Wasser oder Himmel beruhigt das Gehirn. Forschungen zeigen, dass das Betrachten natürlicher Formen Stress reduziert. Zählen Sie zum Beispiel Bäume, beobachten Sie Licht und Schatten. Das fördert Erholung und Kreativität zugleich.

