

Snack für Snack zu mehr Bewegung

Ob Sie viel sitzen oder stehen – Abwechslung tut gut. Entdecken Sie persönlich oder im Team neue Bewegungsroutinen, randvoll mit Wenn-dann-Snacks: gesundheitsförderliche Impulse während der Arbeitszeit.

**Onlinekurs
„Perfect Move“**
beweglich werden & bleiben

[perfect-move.de/mit/
aok-nordwest](https://perfect-move.de/mit/aok-nordwest)

Wenn-dann-Snacks sammeln



Welche Tätigkeiten könnten Sie mit Bewegung verbinden, ohne die Arbeit zu unterbrechen? Erstellen Sie eine Liste von Alltagssituationen und kombinieren Sie diese mit Bewegungsideen. Zum Beispiel: „Wenn wir Meetings haben, dann führen wir diese im Stehen durch“, „Wenn ich telefoniere, dann gehe ich umher“ oder „Wenn ich etwas mit jemandem besprechen möchte, dann gehe ich kurz ins jeweilige Büro“.



Top Ten kombinieren

Beginnen Sie mit den zwei oder drei Snacks, die auf den ersten Plätzen der Top-Ten-Liste stehen. Behalten Sie diese wiederum erst drei Tage lang bei. Warum nicht gleich alle Ideen auf einmal? Das Gehirn freut sich über positive Impulse, tut sich jedoch schwer mit zu viel Veränderung auf einmal. Darum mit wenig anfangen, das guttut – und erst dann steigern.

Sich selbst erinnern

Schreiben Sie Ihre Lieblingssnacks auf Post-its und kleben Sie sich diese in Sichtweite Ihres Arbeitsplatzes. Machen Ihre Kolleginnen und Kollegen mit, können Sie solche Erinnerungen für alle sichtbar an passenden Stellen anbringen. Hier weitere Ideen: Besprechung? Beim Spazierengehen. Jemand kommt ins Zimmer? Ich stehe auf. Auf die Toilette? Immer ein Stockwerk höher steigen.



Lieblingssnacks aussuchen



Nehmen Sie sich drei Tage vor, an denen Sie erst mal nur den Snack konsequent durchführen, der Ihnen am sympathischsten erscheint. Spüren Sie in sich hinein. Hat der Snack einen bestimmten Effekt, der guttut? Probieren Sie anschließend drei Tage lang einen weiteren Snack aus. Wie geht es Ihnen damit? Dann noch einen dritten und so weiter. Erstellen Sie anschließend eine Top-Ten-Liste.



Spaß an Einfach-so-Bewegung haben

Eine große und kreative Auswahl solcher Wenn-dann-Bewegungsimpulse motiviert das Gehirn, uns öfter daran zu erinnern, diese auch umzusetzen. Über die Zeit trägt das dazu bei, das Gefühl dafür zurückzugewinnen, was der Körper eigentlich gerade braucht. Längere Bewegungspausen können Sie immer noch zusätzlich einbauen, wenn Sie möchten.