

## Feldenkrais im Büro: Wie schließe ich Freundschaft mit meinem PC-Arbeitsplatz?

Eine erste Checkliste von Monika Bösche.

Je mehr Fragen Sie mit „Ja“ beantwortet können, umso bewusster gehen Sie mit sich am Arbeitsplatz um.

Fragen, die mit „Nein“ beantwortet wurden, zeigen Ihr Entwicklungspotenzial auf und Bereiche, in denen Sie noch forschen können.

FRAGE/ANREGUNG	JA	NEIN
Ich habe mich mit der ergonomischen Einrichtung eines PC-Arbeitsplatzes beschäftigt. (z. B. Internetrecherche)		
Ich habe meinen Arbeitsplatz nach ergonomischen Vorgaben überprüft und danach eingerichtet. Oder: Ich habe von einer fachkundigen Person (Fachkraft für Arbeitssicherheit) die Einrichtung nach ergonomischen Vorgaben vornehmen lassen.		
Ich kenne alle Einstellungsmöglichkeiten an meinem PC-Drehstuhl und habe diese auch schon einmal verändert oder ausprobiert, ob ich mit der neuen Einstellung für mich passender sitze.		
Ich benutze die Maus manchmal mit der anderen Hand.		
Ich weiß, wie meine Maus sich anfühlt und habe sie bewusst gespürt.		
Ich habe schon unterschiedliche PC-Mäuse (Größe, Form, Tastenclicks) ausprobiert und mir diejenige ausgewählt, die für mich am besten passte.		
Ich habe den Platz und die Einstellung von meinem Monitor schon einmal verändert: Kippwinkel, Höhe, Abstand zur Tischkante, Bildschirmauflösung, Größe der Symbole und der Schrift usw.		
Und ich habe wahrgenommen, welche Bildschirmeinstellung jeweils für mich am angenehmsten ist.		
Ich habe unterschiedliche Tastaturen (normal, ergonomisch) oder Tastatureinstellungen und -zubehör (z. B. Klappfüße, Handballenaufgabe) ausprobiert. Dabei habe ich wahrgenommen, womit ich am leichtesten tippen kann.		
Wenn ich am PC arbeite, nutze ich Lade- oder Wartezeiten dazu, um mich bewusst zu bewegen, z. B. das Gewicht zwischen den Sitzbeinhöckern zu verlagern oder die angenehmste Position des Kopfs durch kleine Kopf- und Nackenbewegungen mit geschlossenen Augen zu finden.		
Ich achte auf Sitzpausen und Bewegungsmöglichkeiten während der Büroarbeit. Beispiele: Ich stehe beim Telefonieren auf. Ich habe mein Bücher-/Aktenregal auf der anderen Seite des Büros. Ich gehe persönlich zu anderen Kolleginnen und Kollegen und rufe nicht nur an. Ich laufe Treppen, statt Aufzug zu fahren.		
Ich bin mir der Sitzpausen und Bewegungsmöglichkeiten bewusst und treffe eine Wahl, ob und was ich machen will.		
Es ist für mich möglich, in stressigen Bürosituationen meine Atmung wahrzunehmen – auch wenn es nur für einen kurzen Moment ist.		
Es ist für mich während der Arbeit möglich, einzelne Bereiche meines Körpers (z. B. Wirbelsäule, Rippen, Becken, Fersen) bewusst wahrzunehmen und aufmerksam zu spüren. Auch dies kann nur für einen kurzen Moment sein.		
Ich habe weitere Ideen, mich bewusst bei der Arbeit wahrzunehmen und mir den Arbeitsplatz leichter einzurichten. Und zwar: (Platz für eigene Ideen und Anregungen)		