Check-up: Wie gesund ist dein Arbeitsplatz?

Beantworte diese Fragen ehrlich – je mehr „Ja“, desto besser für deine Gesundheit!

Bewegung

- Stehst du regelmässig auf und bewegst dich zwischendurch?
- Machst du kleine Dehnübungen oder gehst du in der Pause ein paar Schritte?

Ergonomie

- Ist dein Stuhl bequem und dein Bildschirm richtig eingestellt (Augenhöhe, Abstand)?
- Sitzt du entspannt und änderst öfter deine Sitzposition?

Pausen

- Gönnst du dir kurze Pausen, um dich zu erholen oder mal tief durchzuatmen?
- Schaffst du es, auch mental abzuschalten (z.B. Handy weg, kurz rausgehen)?

Miteinander

- Redest du freundlich mit Kolleginnen und Kollegen und tauschst dich regelmässig aus?
- Hast du das Gefühl, dass das Teamklima dich unterstützt?

Essen & Trinken

- Trinkst du genug Wasser über den Tag verteilt?
- Greifst du öfter mal zu gesunden Snacks statt nur zu Süssem?

Dein Ergebnis

- Viele „Ja“: Super, dein Arbeitsplatz ist schon sehr gesund!
- Einige „Nein“: Du kannst mit kleinen Schritten viel verbessern – fang mit einem Punkt an.
- Viele „Nein“: Zeit für einen Neustart – dein Körper und dein Kopf werden es dir danken!