



Mit Haltung durch das Studium

Wie man Haltung und Verhalten am Schreibtisch ergonomisch verbessert

Essenz aus unserem Training „Mit Haltung durch das Studium“

Der Alltag heutzutage ist stark auf das Sitzen ausgerichtet. Dabei sind vor allem Studierende betroffen. Sie sitzen häufig auf dem Weg zur Uni, in der Uni, in der Bibliothek, im Lernzentrum, auf dem Rückweg nach Hause und zu Hause. Wenn sich dann Studierende dazu entscheiden, außeruniversitäre Aktivitäten wie Sport o. Ä. aus Zeitgründen zu beenden, ist der Zenit der Inaktivität erreicht. Besonders in Zeiten der Corona-Pandemie fallen die letzten Bewegungsanreize weg und das Home-Office ist ein ständiger Begleiter. Das Problem dabei ist, dass die Wenigsten gelernt haben, welchen möglichen Belastungen der Körper durch das Sitzen, besonders in einer schlechten Haltung, der Körper ausgesetzt ist. Die ersten Anzeichen der Folgen wie Müdigkeit, Leistungsverlust, Verspannungen und Schmerzen spüren viele Studierende schon.

Dem kann bereits mit einfachen Übungen und einer richtigen Haltung am Arbeitsplatz entgegengewirkt werden. Dabei ist es ausschlaggebend, aufrecht zu sitzen – oder sogar zu stehen! Denn ab und zu zwischen längeren Phasen des Sitzens aufzustehen oder manche Tätigkeiten im Stehen zu verrichten kann bereits eine Entlastung für den Körper sein.

Bereits kleine Änderungen des Verhaltens oder der Arbeitsplatzgestaltung können den oft schmerzhaften Folgen von übermäßiger Inaktivität und Fehlhaltungen vorbeugen.

Erkenntnis

Dynamik und Bewegung sind die Kernelemente, die der Körper benötigt, um richtig und lang zu funktionieren.

Praktische Tipps

Tipps zur Förderung der Dynamik am Arbeitsplatz und des Körpers:

- Aufrecht sitzen (Nacken, Rücken und Becken gerade halten)
- Regelmäßig dehnen und Mobilisationsarbeit machen
- Einen bewegungsfreundlichen Arbeitsplatz „bauen“ mithilfe von Steh- und Abstellmöglichkeiten
- Hierfür müssen nicht unbedingt neue Möbel gekauft werden, es kann sich auch gut mit Büchern, alten Verpackungs- und Einrichtungsgegenständen sowie Spielzeug beholfen werden
- Alle 20-30 Minuten eine Bewegungs- oder Mobilisationspause machen
- Auf den Körper hören und nur das tun, was sich richtig anfühlt im Zweifel immer fachlichen Rat zur Hilfe nehmen

Technische Universität
Darmstadt

Hochschuldidaktische
Arbeitsstelle (HDA)
Arbeitsbereich
Schlüsselkompetenzen

[trainer@
hda.tu-darmstadt.de](mailto:trainer@hda.tu-darmstadt.de)



TECHNISCHE
UNIVERSITÄT
DARMSTADT

HDA
Hochschuldidaktische
Arbeitsstelle

Mit Haltung durch das Studium

Wie man Haltung und Verhalten am Schreibtisch ergonomisch verbessert

Essenz aus unserem Training
„Mit Haltung durch das Studium“

Weitere Hinweise

Gerade zu Zeiten von Corona leiden viele unter der körperlichen Inaktivität – mache Dir das zu nutzen! Suche Dir bspw. eine nette Person, der es genauso geht und verabredet Euch zum Joggen, Spaziergehen, Badminton Spielen... Es gibt viele Möglichkeiten, Aktivität in den Alltag zu bringen. Und selbst, wenn es nur eine kleine Veränderung ist – Dein Körper wird es Dir danken! Außerdem gibt es unzählige kostenfreie Online-Trainings oder auch Dehnübungen, die gegen Verspannungen wirken. Achte dabei jedoch immer darauf, eine seriöse Quelle zu nutzen, die Übungen langsam anzugehen und nichts zu tun, was sich nicht gut anfühlt.

Technische Universität
Darmstadt

Hochschuldidaktische
Arbeitsstelle (HDA)
Arbeitsbereich
Schlüsselkompetenzen

[trainer@
hda.tu-darmstadt.de](mailto:trainer@hda.tu-darmstadt.de)

Literatur:

Pointer. (2019, 30. Oktober). *Mehr Bewegung im Uni-Alltag - „Kopf-Stehen“ in Heidelberg*. [Video]. YouTube. https://www.youtube.com/watch?v=MKcvgX_WA90&feature=youtu.be
König, E. & Volmer, G. (2009). *Handbuch systemisches Coaching. Für Führungskräfte, Berater und Trainer*. Weinheim: Beltz.