

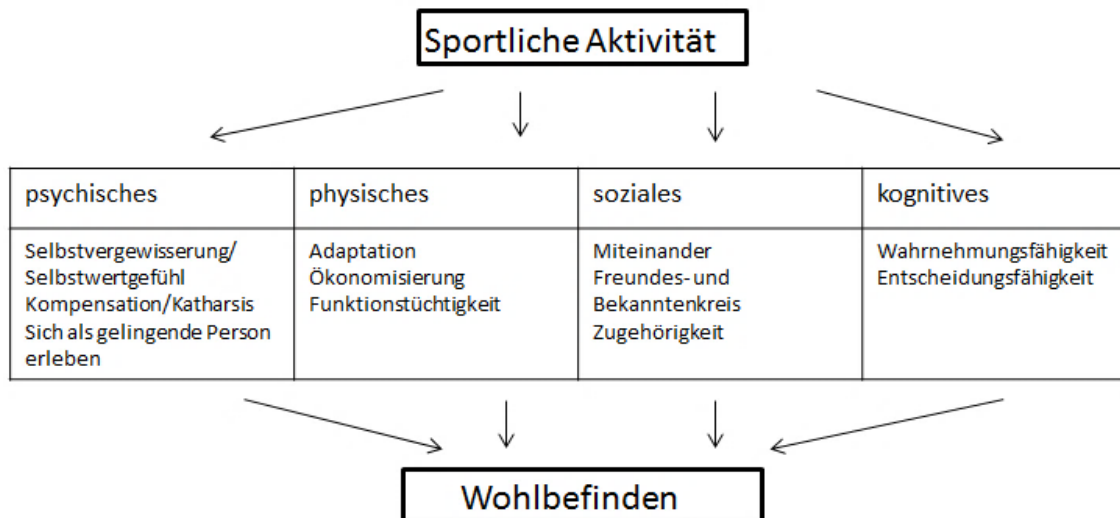


Alles im Gleichgewicht?

Prof. Dr. Stefan Voll, Andrea Zink
Sportzentrum Universität Bamberg

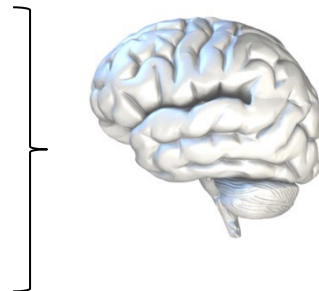
Aufgrund der Mechanisierung und Technisierung, aber auch wegen der veränderten Lebensumstände ist gerade im Arbeitsbereich eines Polizeibeamten vieles aus dem Gleichgewicht geraten. Oft bietet der Polizeialltag wenige Gelegenheiten des Ausgleichs, oder es fehlen einfach geeignete Interventionsmöglichkeiten.

Bewegung und Wohlbefinden



Effekte im Bereich der exekutiven kognitiven Funktionen

- Wahrnehmungs- und Entscheidungsfähigkeit
- Denken und Problemlösen
- Gedächtnis
- Intelligenz
- Aufmerksamkeit
- Anpassungsfähigkeit



Ein fitter Körper ist...

- ... ein leistungsfähiger Körper
- ... ein stressresistenter Körper
- ... ein Großbelastungen gegenüber gewappneter Körper
- ... ein wenig krankheitsanfälliger Körper

Sieben lebenspraktische Anregungen

1. Seien Sie authentisch
2. Zeigen Sie ehrliches Interesse für andere
3. Versetzen Sie sich in die Lage Ihrer Mitmenschen
4. Schenken Sie Ihrem sozialen Umfeld ein Lächeln
5. Lassen Sie ihrem Gegenüber Wertschätzung spüren
6. Üben Sie Kritik mit dem Unterton der Sympathie
7. Akzeptieren Sie das Anderssein des Anderen

Fitte Menschen...

- ... sind seltener schlecht gelaunt
- ... sind lebensbejahender und zufriedener
- ... schätzen ihr „Zur-Welt-Sein“ (M. Ponty) positiver ein
- ... sind in einer zunehmend entkörperlichten Welt durch den „Leib-Geist-Dualismus“ präsenter

Ziele der aktiven Pause

1. Beitrag zu einer gesunden Lebensführung
2. Verbesserung des psychischen, physischen und sozialen Wohlbefindens
3. Rhythmisierung des Arbeitsalltags
- 4.

