

Die richtige Körperhaltung am Arbeitsplatz

– Ein Experiment in der Verbandsgeschäftsstelle –

Gesundheit am Arbeitsplatz ist wichtig, nicht nur, weil so krankheitsbedingte Ausfälle vermieden werden können. Bei einer guten Körperhaltung im Büro geht die Arbeit auch leichter und schneller von der Hand. Die Produktivität erhöht sich, das Arbeitsklima verbessert sich, auch die Pausen werden optimal zur Regeneration genutzt. Daher haben wir in der Verbandsgeschäftsstelle mit der Trainerin Petra Kunz Blunert aus Kiel mit Alexandertechnik begonnen.

Alexandertechnik? Was ist das?

Die Alexandertechnik arbeitet mit der richtigen Orientierung und Aufrichtung des Körpers. Mit sanften Impulsen hilft Frau Kunz Blunert den verspannten Menschen zur richtigen Haltung: So werden innere und äußere Fehlhaltungen aufgedeckt und Lösungen trainiert. Daraus entsteht die bestmögliche Koordination des Körpers sowohl bei Aktivität als auch in der Ruheposition. „Die meisten Menschen haben verlernt, ihre Muskeln richtig zu entspannen. Ent-Spannung heißt, dass wir während jeder Aktivität alle Bewegungen flexibel ausführen und wir uns nicht selbst blockieren“, so fasst Frau Kunz Blunert die Technik zusammen.

Frau Kunz Blunert kam regelmäßig in die Geschäftsstelle und arbeitete je ca. 20 Minu-

ten mit jeder Mitarbeiterin. Zunächst analysierte sie den Arbeitsplatz: Welche Bewegungen werden immer wieder ausgeübt und führen zu Verspannungen? Wo sind Stressfaktoren? Wie steht der PC richtig? Wir haben die gelassene und entspannte Körperhaltung am Schreibtisch, am Telefon, beim Gang zum Kopierer intensiv geübt. Gemeinsam mit Frau Kunz Blunert hat jede Mitarbeiterin Maßnahmen der Körperhaltung erarbeitet und trainiert, die solchen Verspannungen vorbeugen helfen. Wir haben daher in unserem Büro festgestellt: **Der teuerste Schreibtischstuhl ist nutzlos, wenn wir selbst nicht in der richtigen Haltung darauf sitzen!** Wir können daher nur jedem Kanzleihinhaber empfehlen, selbst das Experiment Alexandertechnik zu wagen.

Maike Rohwer,
Geschäftsführerin



▲ Trainerin Petra Kunz Blunert und Geschäftsführerin Maike Rohwer bei der Arbeit
▶ Handhaltung beim Tippen



▲ Sigrid Rathje übt das richtige Sitzen am PC

Petra Kunz Blunert, Rendsburger Landstr. 44, 24113 Kiel, Telefon (04 31) 2 60 00 86, www.altexandertechnik-schleswig-holstein.de

Fotos von Christian Rohwer, Kiel



Interview mit Nils Rating: Ansichten eines Prüfers

Die Redaktion hat das Thema „Aus- und Fortbildung“ in den Vordergrund der heutigen Ausgabe der Verbandsnachrichten gestellt. Auch in diesem Jahr hat sich wieder eine große Zahl von Bewerberinnen und Bewerbern der Prüfung zum Steuerberater/in gestellt. Diesen Kandidatinnen und Kandi-

daten wollen wir einen der Prüfungsausschüsse vorstellen, damit Ungewissheiten und vielleicht auch Ängste gar nicht erst aufkommen und das Gemüt belasten.

Herr Rating, Sie sind Vorsitzender eines der zwei Ausschüsse für die Steuerberaterprüfung. Wir möchten von Ihnen gern erfahren, wie es auf der Prüferbank so zugeht vor und während der Prüfung. ▶