

Bildschirmgesundheit gezielt anleiten

Praxisraster für Kurse, Workshops und Onlineformate

Nicht die einzelne Übung ist das Besondere. Entscheidend ist, ob sie zur vorherigen Belastung, zum aktuellen Zustand und zur nächsten Arbeitsphase passt. Genau dabei unterstützt dich dieses PDF: Du erkennst typische Belastungsmuster, wählst einen passenden Gegenimpuls und führst die Gruppe anschließend klar zurück in die gemeinsame Arbeit.



Drei Einsatzrichtungen

Unterrichten: Bildschirmgesundheit als eigenes Thema.

Integrieren: Kurze Ausgleichsphasen in andere Kurse einbauen.

Selbst gesund arbeiten: Die eigene Belastung vor, während und nach dem Kurs mitdenken.

Der rote Faden

1. Vorherige Belastung erkennen.
2. Passenden Gegenimpuls wählen.
3. Veränderung wahrnehmen.
4. Klar in die nächste Arbeitsphase zurückführen.

Praxisraster I: Sehen, Hände und Haltung

Die Zeitangaben sind Orientierungswerte. In einer fachfremden Einheit reichen oft 30 Sekunden bis zwei Minuten. Entscheidend ist nicht die Dauer, sondern ob die Übung das vorherige Belastungsmuster tatsächlich verändert.

Situation	Was gerade beansprucht ist	Passender Ausgleich	Möglicher Moderationssatz
Nach intensiver Bildschirmlektüre Orientierung: 30-60 Sekunden	Anhaltender Nahblick, geringe Blickweite und visuelle Einseitigkeit	Den Blick vom Bildschirm lösen, in unterschiedliche Entfernungen schauen und die Umgebung an den Rändern des Blickfeldes wieder wahrnehmen	„Wir lösen den Blick kurz aus der Naharbeit und holen die Weite zurück.“
Nach langer Maus- und Tastaturnutzung Orientierung: 45-90 Sekunden	Hände, Finger und Unterarme	Die Hände vollständig lösen, die Finger öffnen, einzeln bewegen und ungewohnte Bewegungsfolgen nutzen	„Jetzt entlasten wir gezielt Hände und Finger.“
Nach einer Präsentationsphase Orientierung: 1-2 Minuten	Brustkorb, Schultern und Oberkörper	Sich aufrichten, das Gewicht verlagern, den Brustkorb sanft drehen und die Sitzposition verändern	„Wir bringen wieder Bewegung in den Oberkörper.“
Bei festem Nacken Orientierung: 45-90 Sekunden	Nacken, Blickrichtung und Haltung	Mit kleinen Blick- und Kopfbewegungen beginnen, die Schultern mitnehmen und die Position variieren	„Wir starten klein und geben dem Nacken wieder mehr Spielraum.“

Direkt nutzbare Mini-Impulse

Für Augen und Blickweite • Drei unterschiedlich weit entfernte Punkte suchen und den Blick langsam wechseln • Geradeaus schauen und die Ränder des Blickfeldes wahrnehmen • Mehrfach weich blinzeln, ohne die Augen zusammenzupressen	Für Hände und Unterarme • Die Hände vollständig von Maus und Tastatur lösen • Die Finger weit öffnen und locker schließen • Jeden Finger einzeln mit dem Daumen berühren
--	---

Praxisraster II: Spannung, Müdigkeit und Übergänge

Diese Situationen betreffen stärker Selbstregulation, Orientierung und den Wechsel in die nächste Arbeitsphase. Sie zeigen besonders deutlich, dass körperlicher Ausgleich nicht automatisch ein Energizer ist.

Situation	Was gerade beansprucht ist	Passender Ausgleich	Möglicher Moderationssatz
Bei hoher Konzentration sspannung Orientierung: 45-90 Sekunden	Kiefer, Zunge, Gesicht und Atem	Den Kiefer lösen, die Zunge bewegen, weich ausatmen und die Gesichtsmuskulatur bewusst lockern	„Wir lösen jetzt Spannung, die sich beim Konzentrieren festgesetzt hat.“
Bei körperlicher Müdigkeit Orientierung: 1-2 Minuten	Stand, Beine und fehlende Ganzkörperbewegung	In den Stand kommen, das Gewicht verlagern und größere Bewegungsräume nutzen	„Wir holen den ganzen Körper wieder in den Kurs.“
Bei mentaler Überlastung Orientierung: 30-60 Sekunden	Aufmerksamkeit und Reizverarbeitung	Reize reduzieren, sich mit dem Blick im Raum orientieren und eine einfache Wahrnehmungsaufgabe nutzen	„Wir sortieren uns kurz neu, bevor es weitergeht.“
Vor der nächsten Arbeitsphase Orientierung: 20-40 Sekunden	Übergang, Orientierung und erneute Fokussierung	Einen stabilen Sitz oder Stand finden, den Blick ausrichten und den nächsten Schritt bewusst beginnen	„Richte dich neu aus und nimm diese Klarheit in den nächsten Schritt mit.“

Mini-Impulse für Spannung und Rückkehr

Für Kiefer, Zunge und Spannung

- Prüfen, ob die Zähne aufeinanderliegen, und dann Raum im Kiefer zulassen
- Die Zungenspitze langsam an der Innenseite der Zähne entlangführen
- Weich ausatmen, ohne die Ausatmung zu forcieren

Für Stand und Orientierung

- Beide Füße bewusst am Boden spüren
- Das Gewicht nach rechts, links, vorn und hinten verlagern
- Mit stabilem Sitz oder Stand klar in die nächste Aufgabe gehen

Als Kursleitung selbst gesund bleiben

Wer nur die Gruppe bewegt und selbst weiter Chat, Präsentation und Technik kontrolliert, hat keine echte Unterbrechung. Bildschirmgesundheit wird konsequent, wenn du auch deine eigene Belastung mitdenkst.

Was dir selbst helfen kann

- An Übungen wirklich teilnehmen - nicht nur anleiten
- Den Blick bewusst in den Raum oder nach draußen richten
- Breakout-Phasen und stille Arbeitsphasen auch für die eigene Unterbrechung nutzen
- Zwischen zwei Kursen aufstehen, die Position wechseln und die Hände lösen

Eigene Warnsignale

- Brennende oder trockene Augen
- Ein fester Kiefer oder flacher Atem
- Wachsende Ungeduld oder innere Hektik
- Das Gefühl, nur noch zwischen Technik und Inhalt zu springen

Typische Kippstellen

Beliebige Gymnastik einsetzen: Nicht jede Bewegung gleicht Bildschirmarbeit sinnvoll aus.

Nur an den Nacken denken: Augen, Hände, Kiefer, Atmung und Ganzkörperbewegung werden leicht übersehen.

Aus jeder Übung einen Energizer machen: Häufig braucht es langsame, präzise Wahrnehmung statt Tempo.

Augenpausen am Bildschirm erklären: Eine visuelle Pause braucht eine echte Unterbrechung der Naharbeit. Eine weitere Folie oder Animation erfüllt diesen Zweck nicht.

Zu intensiv dehnen: Kleine, schmerzfreie Bewegungen sind in heterogenen Gruppen besser steuerbar.

Nur am Ende reagieren: Mehrere kurze Wechsel sind sinnvoller als eine einzige lange Ausgleichsphase.

Wichtige Grenze

Die Methoden dienen der Prävention, Wahrnehmung und dem körperlichen Ausgleich. Sie ersetzen keine medizinische Diagnostik oder Behandlung. Bei Schmerzen, Schwindel, akuten Sehproblemen, Taubheitsgefühlen oder neurologischen Symptomen braucht es fachliche Abklärung.

Deine persönliche 2-Minuten-Routine

Eine Übung wird alltagstauglich, wenn du sie an ein klares Warnsignal und einen festen Auslöser bindest. Nutze die folgenden Felder für dich selbst oder als Transferaufgabe in deinem Kurs.

Meine häufigste Bildschirmbelastung:

Mein erstes Warnsignal:

Der passende Ausgleichsimpuls:

Mein fester Auslöser im Alltag:

Mein Moderationssatz für die Gruppe:

Checkliste für deine Planung

Diese vier Fragen reichen oft aus, um eine kurze Intervention deutlich passender und professioneller zu gestalten.

Vor der Einheit	Welche Bildschirmphase ist zu erwarten? Wo entstehen anhaltender Nahblick, statische Haltung, wiederholte Bewegungen oder mentale Überlastung?
Während der Einheit	Welche kurze Unterbrechung passt wirklich zur Tätigkeit? Wo brauchst du Varianten?
Nach der Übung	Woran erkennen die Teilnehmenden eine Veränderung? Wie führst du in die nächste Phase zurück?
Für dich selbst	Wo planst du deine eigenen kurzen Unterbrechungen ein - nicht nur die der Gruppe?

Mehr als eine Sammlung einzelner Übungen

In der Variadu-Methodenbibliothek findest du Methoden nicht nur nach Namen sortiert. Du kannst sie danach auswählen, welches Problem du lösen willst, welche Gruppe vor dir sitzt und was sich durch die Methode verändern soll. Zur Bildschirmgesundheit gehören deshalb nicht nur einzelne Augen-, Nacken- oder Handübungen, sondern auch ihre sichere Anleitung, passende Varianten, Einsatzideen und die Abgrenzung zu Energizern, Pausen, Körperwahrnehmung und Selbstregulation.

Weitere Methoden zur Bildschirmgesundheit entdecken

Zur gesamten Variadu-Methodenbibliothek

Direktlink zur Übersichtsseite:

<https://www.variadu.de/methoden/bildschirmgesundheit-koerperlicher-ausgleich/>