

Fit im Büro: Der Reaktometer

Bei dieser **Sommerhitze** ist konzentriertes Arbeiten eine echte Herausforderung! Ob Sie hierzu überhaupt noch fähig sind wird Ihnen unser kleiner Reaktionstest zeigen. Schnappen Sie sich eine/n oder mehrere Kollegen/innen und testen Sie wie gut es um Ihre **Reaktionszeit** bestellt ist. Wie wäre es mit einem kleinen Wettbewerb?

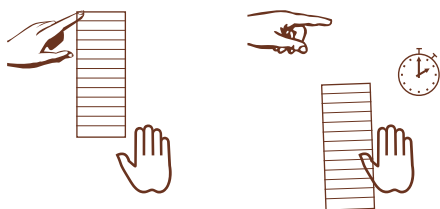
Viel Spaß damit!

Anleitung:

Sie benötigen eine Person, die Ihnen hilft. Sie hält das Reaktometer an einer Wand am oberen Ende der Skala fest (am roten Farbabschnitt).

Sie halten Ihren Daumen unterhalb der Skala (unter dem grünen Farbabschnitt). Sie dürfen sich gerne mit den anderen Fingern an der Wand abstützen. Ihre Hilfsperson wartet einen Moment und lässt dann den Streifen los.

Stoppen Sie den Streifen möglichst schnell, in dem Sie ihn mit dem Daumen an die Wand drücken. Je weiter im grünen Bereich Sie den Streifen stoppen, desto besser Ihre Reaktionsgeschwindigkeit.



1. Blatt in der Mitte falten (an der Falzlinie)
2. Reaktometer an die Wand drücken (Hilfsperson)
3. Loslassen (Hilfsperson)
4. Schnell auffangen (Ihr Einsatz)

Falzlinie

Gehen Sie in den Urlaub!

Ist heute Freitag? Zeit fürs Wochenende!

Sie haben sich bemüht...

Hallo, sind Sie noch wach?

Machen Sie lieber eine Pause!

Kaffee?!

Trinken Sie am besten ein kühles Getränk!

Sie sind gerade noch arbeitsfähig!

Halten Sie sich weiterhin so fit!

Sie sind toll!

Sie sind voll arbeitsfähig!

Sie sind hellwach!

Sie sind in Top-Form!

Zeit für eine Beförderung!

Sie schummeln! Lassen Sie das sein!

Reaktometer

useletter 08/2014

WEHR & WEISSWEILER
Erfolgsfaktor Design.

rexerundroth
business coaching und consulting