

Herzlich willkommen! — 6	
Vorwort von Claudia Junker — 8	
Über die Munterbrechungen — 11	
Warum Munterbrechungen? — 12	
Wie wirken Munterbrechungen? — 15	
1. Lern- und Arbeitsfähigkeit des Einzelnen	
2. Zusammenarbeit in der Gruppe	
3. Thematische Arbeit	
Geeignete Zeitpunkte — 18	
1. Eine Etappe ist geschafft	
2. Nach der Pause	
3. Mittendrin	
4. Kurz vor Schluss	
5. Durchhänger	
6. Wenn man sich festgebissen hat	
Die richtige Dosis — 23	
1. Bloß nicht übertreiben!	
2. Die 90-Minuten-Regel	

Munterbrechungen ansagen und anleiten — 25	
1. Die Munterbrechung gut in das Programm einbetten	
Bezug zum Thema schaffen	
Bewegung hält wach	
Mit Witz und Humor lockern	
2. Selbstbewusst begeistern und mitreißen	
3. Die Munterbrechungen allgemein begründen können	
4. Klar und verständlich erklären	
Schritt 1: Einleitungssatz	
Schritt 2: Erste Einstiegsaktion	
Schritt 3: Ablauf erklären	
Schritt 4: »Alles klar?«	
Schritt 5: »Los geht's!«	
Schritt 6: Abschluss und Überleitung	
Müssen Munterbrechungen allen gefallen? — 30	
Wahlhilfe — 32	
1. Vertrauen Sie auf Ihre Intuition	
2. Analysieren Sie die Situation	
Wirkung	
Thema	
Zeitpunkt	
Teilnehmende	
Energie	
Rahmen	
Trainingsstil	

22 Munterbrechungen — 41	Material für die Munterbrechungen — 126
1 A-B-C-D-Aufgabenmix — 44	Überblick über alle Munterbrechungen — 127
2 Alexa, Andi, Anton — 50	Schlusswort von Birgit Voigt — 128
3 Bitte wenden! — 52	Zum Weiterlesen — 130
4 Fingerjagd — 56	Vielen Dank — 131
5 Frische Luft an heißen Tagen — 59	
6 Jahreszeitenorakel — 62	
7 Kanon — 68	
8 King-Kong-Atmung — 72	
9 Knobeln — 75	
10 Nur keine 1! — 78	
11 Pausenrätsel — 82	
12 Positionswechsel — 84	
13 Reaktionstraining — 90	
14 Schnäppchenjagd — 93	
15 Seminarmassage — 96	
16 Sitzungsfitness — 100	
17 Stuhlbalance — 104	
18 Traumpartner — 107	
19 Tücherjagd — 111	
20 Verkehrte Welt — 114	
21 Wachklopfen — 118	
22 Waldi, der Wadenbeißer — 121	