

**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**

- 1 A-B-C-D-Aufgabenmix — 44
- 2 Alexa, Andi, Anton — 50
- 3 Bitte wenden! — 52
- 4 Fingerjagd — 56
- 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

**Material für die  
Munterbrechungen — 126**

**Überblick über alle  
Munterbrechungen — 127**

**Schlusswort von Birgit Voigt — 128**

**Zum Weiterlesen — 130**

**Vielen Dank — 131**