

Rückenvertrag

Lies dir diesen Vertrag genau durch. Füll ihn aus und unterschreibe ihn mit dem heutigen Datum. Führe diesen Vertrag immer bei dir (z. B. in der Hosentasche oder in deiner Handtasche).

Mein persönlicher Vertrag mit meinem Rücken

Hiermit schließe ich

Vorname + Nachname: _____

einen Vertrag mit meinem Rücken.

Inhalt des Vertrages ist:

1. Täglich etwas für meinen Rücken zu tun (Entlastungen im Alltag und konkrete Übungen).
2. Nur noch gut über meinen Rücken zu denken und zu reden.
3. Meinem Rücken ab heute angemessene Belastungen zuzumuten und im Zweifel, um Hilfe zu bitten (z. B. beim Umzug).
4. Meinem Rücken regelmäßig Entspannung zu schenken (Sauna, Bewegung, Stufenlagerung etc.).
5. An meinem Arbeitsplatz achte ich darauf:
 - a. Sitz-Arbeitsplatz: ab und zu mal aufzustehen und mich zu dehnen bzw. umherzulaufen sowie rückengerecht zu sitzen.
 - b. Steh-Arbeitsplatz: auf meine Haltung zu achten und so oft wie möglich rükkenschonend zu stehen.
6. Ich bin JEDEN TAG dankbar für meinen Rücken.
7. Ich steuere meine Gedanken in Richtung HEILUNG für meinen Rücken.

Ort, Datum

Meine Unterschrift