

DIE GROSSE KRAFT DER KLEINEN PAUSE



Kurze Pausen und Entspannungszeiten wirken wie kleine Energiequellen. Hier tanken wir auf und gehen gestärkt durch den Tag. In diesem Monat findest du Anregungen für kleine Auszeiten für jeden Typ.

#1 WELCHER PAUSENTYP BIN ICH?



WELCHE PAUSENIDEEN SPRECHEN DICH SPONTAN AN? KREUZE AN.

- Gedanken-Entspannung:** Schließe die Augen und versetze dich in Gedanken für fünf Minuten an einen schönen Ort wie dein Lieblingsstrand, ein Berggipfel, das Café um die Ecke. Komme mit deiner Aufmerksamkeit langsam wieder zurück, strecke und recke dich.
- Atem-Entspannung:** Atme mehrmals lang und tief ein und aus. Bei der Einatmung spüre, wie sich deine Bauchdecke hebt. Zähle langsam bis vier. Halte den Atem kurz an. Dann atme aus und zähle dabei langsam bis acht. Wiederhole dies fünfmal.
- Natur als Entspannungsmoment:** Gehe in der Mittagspause raus und genieße den Moment an der frischen Luft. Schau als Bildschirmpause für einige Minuten bewusst aus dem Fenster, in den Himmel oder die Bäume.
- Bewegung als Entspannungsmoment:** Stehe auf und gehe durch den Raum. Wenn dir danach ist, strecke und recke dich dabei. Wenn du von einer Kollegin etwas möchtest, gehe einfach hin, statt sie anzurufen. Rolle deine Schultern nach hinten oder ziehe sie an die Ohren, um sie dann bewusst zu entspannen.
- Abwechslung als Entspannung:** Als Ausgleich zum konzentrierten Arbeiten kann das Aufräumen des Schreibtischs entspannen. Als Kontrast zum vielen Sitzen, kann flottes Treppensteigen entspannen.

GUT ZU WISSEN

Studien zeigen, dass der Erholungseffekt am Anfang einer Pause am stärksten ist. Deshalb sorgen regelmäßige Fünf-Minuten-Pausen für mehr Energie im Tag. Pausen aufsparen und dafür am Nachmittag früher nach Hause gehen, hat dagegen keine Erholungswirkung.

MEINE GANZ PERSÖNLICHE LIEBLINGSPAUSE



WELCHE ART VON PAUSE IM ARBEITSALLTAG FINDEST DU GANZ BESONDERS ERHOLSAM? NOTIERE KURZ:

WIE KÖNNTEST DU DAFÜR SORGEN, DASS DIESE PAUSEN VERLÄSSLICH STATTFINDEN?



EXTRA-TIPP FÜRS TEAM

Tipp für die Teamrunde: In diesem Monat verraten jeweils ein oder zwei Teamkolleg*innen, welche Minipause ihm oder ihr besonders gut tun. Abschauen erwünscht.

#2 TIPPS FÜR GESUNDES ARBEITEN MIT PAUSEN

Nach etwa 70 Minuten konzentriertem Arbeiten benötigt unser Geist eine Erholungsphase. Deshalb sieht ein günstiger Pausenrhythmus ungefähr so aus:

- › Zwei bis drei Kurzpausen von ca. fünf bis zehn Minuten am Vormittag.
- › Eine Mittagspause von 30 Minuten (darf auch länger, sollte nicht kürzer sein).
- › Zwei bis drei Kurzpausen von ca. fünf bis zehn Minuten am Nachmittag.

GÖNNE DIR EINE WOCHE LANG EINE GUTE PAUSENKULTUR. KREUZE AN, WANN DU DIE PAUSE UMGESETZT HAST:

	MO.	DI.	MI.	DO.	FR.
KURZPAUSE VORMITTAG	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
MITTAGSPAUSE	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
KURZPAUSE NACHMITTAG	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

WIE FÜHLST DU DICH, WENN DU REGELMÄSSIG PAUSEN MACHST?