

Leseprobe aus „Mensch, sag’ doch mal NEIN!“
Die kleine Stärkung für zwischendurch: Ein Care-Cracker für 5,00 Euro!
www.care-cracker.de



Leseprobe aus „Mensch, mach' mal Pause!“
Die kleine Stärkung für zwischendurch: Ein Care-Cracker für 5,00 Euro!

Inhaltsverzeichnis

„Herzlichen Glückwunsch!“ – Sie haben es geschafft!!!	7
„Und STOPP!“ – Warum Pausen so wichtig sind	8
„Bin ich gut im Pausen-Machen?“ – Mini-Test	13
„Mal was anderes!“ – Erholung ist ein Kontrasterlebnis	14
„Genießen erlaubt!“ – Pause-Machen für Fortgeschrittene	23
„Endlich Ruhe!“ – Mal richtig abschalten	25
CareCard für Menschen, die gute Pausen machen wollen	31
„Ich glaub', ich werd' alt!“ – Wie Sie erholungsfähig bleiben	33
Leitfaden für eine richtig gute Mittagspause	35
„Heute schon Mini-Urlaub gemacht?!“ – Kurz-Pausen nutzen	37
„Ich muss nicht immer sofort springen“ – Nein-Sagen lernen	39
„Urlaub ist Urlaub“ – Die große Pause richtig gestalten	40
„Wenn ich erst mal Zeit hab“ – Nein, heute: Pause sofort!	44
„Das hab' ich mir verdient“ – Zertifikat	45
<hr/>	
Über die Care-Cracker und ihre Autorin	46

Leseprobe aus „Mensch, mach' mal Pause!“
Die kleine Stärkung für zwischendurch: Ein Care-Cracker für 5,00 Euro!

Herzlichen Glückwunsch! – Sie haben es geschafft!!!

Sie haben die Arbeit beiseite gelegt und machen gerade Pause!
Juchuh! Sonst könnten Sie dieses Buch ja nicht lesen

Vielleicht haben Sie es geschenkt bekommen von lieben Menschen.

Die meinen es gut mit Ihnen.

Die gönnen Ihnen eine Pause und wollen, dass Sie es sich gut gehen lassen. Solche Freunde, Bekannte, Kollegen braucht der Mensch!

Oder aber, Sie haben es sich selbst gekauft. Vielleicht denken Sie, Sie sollten öfter mal eine Pause machen. Einfach weil Ihnen das gut täte. Oder schlicht, weil Sie es verdient haben. Auch das ist ein gelungener Anlass für eine Gratulation:

Sie kümmern sich gut um sich.

Damit sind Sie der optimale Leser oder die optimale Leserin für diesen Care-Cracker („Kümmer-dich-Keks“ – aber das klingt im Deutschen so doof, oder?). Die Care-Cracker sind Ihre kleine Stärkung für zwischendurch. Und Pausen machen stark, denn dort laden Sie Ihren Akku wieder auf.

Viel Spaß, Erfolg und gesunde Pausen wünscht Ihnen von Herzen

Ihre Anne Katrin Matyssek

Leseprobe aus „Mensch, mach' mal Pause!“
Die kleine Stärkung für zwischendurch: Ein Care-Cracker für 5,00 Euro!

„Und STOPP!“ – Warum Pausen so wichtig sind

Wir brauchen Pausen zur Erhaltung unserer Erholungsfähigkeit.
Also um fit zu bleiben für die nächsten Herausforderungen.
Die Pause sagt uns: Eines ist vorbei, ein nächstes fängt an.

Sie gibt damit Orientierung, Rhythmus und Struktur.

Und wir laden unseren Akku wieder auf.

Die Deutschen machen bis zu 6mal täglich Pause zusätzlich zur
Mittagspause – aber sie machen es nicht richtig: „Mal eben die
Mails checken“ ist keine Pause, Surfen ist keine Pause, über die
Arbeit schwätzen auch nicht.

Sogar durch den Wald laufen ist keine Pause, wenn Sie dabei doch
die Arbeit im Kopf haben. Dann fehlt der Genuss. Es fehlt der Ab-
stand. Es fehlt das, was eine Pause ausmacht.

Was Pause ist? Augen schließen, paar Meter laufen,
sich auf anderes konzentrieren, also:

Körperhaltung ändern – Ort ändern – Kopfinhalte ändern!

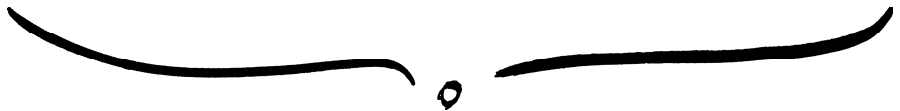
Die Tätigkeit natürlich auch ändern.

Das ist Pause.

Leseprobe aus „Mensch, mach' mal Pause!“
Die kleine Stärkung für zwischendurch: Ein Care-Cracker für 5,00 Euro!



*Wer perfekt arbeiten
will, muss sich auch
perfekt erholen.*



Leseprobe aus „Mensch, mach' mal Pause!“
Die kleine Stärkung für zwischendurch: Ein Care-Cracker für 5,00 Euro!

„Ich kann doch jetzt nicht in Pause gehen!“ – Doch, gerade jetzt!

Wenn der Stress uns einmal in seinen Fängen hat, sehen wir den Wald vor lauter Bäumen nicht. Wir fürchten, wenn wir die Arbeit für eine halbe Stunde liegen lassen, finden wir danach nicht mehr rein. Also arbeiten wir durch.

Vielleicht mit dem Brötchen in der Hand, und dem Apfel daneben.

Wir sind hektisch, unruhig, manchmal sogar planlos. Wir handeln, ohne dass unser Handeln Kopf und Fuß hätte – kopflos ...

Die Ergebnisse, die wir unter solchen Bedingungen hervorbringen, sind vielleicht beim ersten Mal noch ganz gut.

Aber auf die Dauer lässt die Arbeitsqualität nach.


Der Mensch ist nicht dafür geschaffen, pausenlos durchzuarbeiten.

Wir brauchen für richtig gute Arbeit den Überblick, also den sprichwörtlichen kühlen Kopf. Dazu gehört ein gewisses Maß an Abstand. Wer im Hamsterrad läuft, kann nicht erkennen, ob das Hamsterrad nicht vielleicht „in die falsche Richtung“ läuft ...

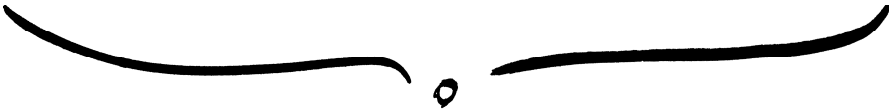
Für den Überblick müssen Sie das Hamsterrad verlassen und sich und den Stress von außen betrachten. Ein bisschen Distanz, um dann produktiv weiter machen zu können.

Pause machen: Für einen klaren Kopf!

Leseprobe aus „Mensch, mach' mal Pause!“
Die kleine Stärkung für zwischendurch: Ein Care-Cracker für 5,00 Euro!



*Niemand außer mir
selbst kann wissen, was
mir jetzt im
Augenblick gut tut.*



Leseprobe aus „Mensch, mach' mal Pause!“
Die kleine Stärkung für zwischendurch: Ein Care-Cracker für 5,00 Euro!

„Bin ich gut im Pausen-Machen?“ – Mini-Test

Mache ich überhaupt Pausen (Mittagspause zählt nicht)?	☒
Fühle ich mich nach einem Wochenende gut erholt?	☒
Kann ich nach Feierabend die Arbeit in Gedanken loslassen?	☒
Fällt mir das Abschalten im Urlaub nach 3 Tagen leicht?	☒
Rede ich in der Mittagspause über anderes als Arbeit?	☒
Bewege ich mich während meiner Pausen?	☒
Gestalte ich meine Pausen aktiv (statt auf dem Sofa zu liegen)?	☒

Arbeiten Sie dieses Buch sorgfältig durch, und nehmen Sie sich diesen kleinen Selbst-Check heute in 4 Wochen noch einmal vor!

Vielleicht haben Sie bis dahin etwas verändert?

Leseprobe aus „Mensch, mach' mal Pause!“
Die kleine Stärkung für zwischendurch: Ein Care-Cracker für 5,00 Euro!

“Mal was anderes!“ – Erholung ist ein Kontrasterlebnis

Für die meisten Menschen gilt: Ihre Pausenzeit muss ein Kontrasterlebnis darstellen zur Arbeitszeit.

Die Pause darf nicht „dasselbe in Grün“ sein.

Wenn Sie tagsüber viel am PC arbeiten, also relativ reglos auf einen Bildschirm starren, dann ist Fernsehen für Sie keine echte Erholung. Da fehlt das Kontrasterlebnis: Sie starren ja schon wieder relativ reglos auf einen Bildschirm.

Sie brauchen etwas anderes.

Zum Beispiel Bewegung. Und wenn Sie den ganzen Tag über eher allein waren, brauchen Sie abends Leute um sich. Und umgekehrt:

Wer den ganzen Tag über mit Menschen im Gespräch ist, für den bedeutet Erholung: Mal eine Zeit lang nichts sagen und nicht zuhören müssen.

Wenigstens eine Viertelstunde Reizarmut sollten Sie sich gönnen.

Fünfzehn Minuten, in denen Sie sich nur auf das konzentrieren, was gerade vor Ihnen liegt. Zum Beispiel das Tomatenbrot. Danach sind Sie wieder gesellschaftsfähig, versprochen!

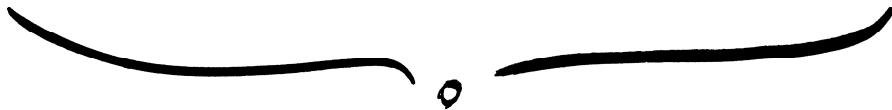
Leseprobe aus „Mensch, mach' mal Pause!“
Die kleine Stärkung für zwischendurch: Ein Care-Cracker für 5,00 Euro!



Pausen

machen

stark.



Leseprobe aus „Mensch, mach' mal Pause!“
Die kleine Stärkung für zwischendurch: Ein Care-Cracker für 5,00 Euro!

Was ich immer schon mal aufschreiben und mir an die Wand hängen wollte

(und vielleicht auch meinem Chef zeigen):

- § 1 Ich habe das Recht und die Pflicht, Pausen zu machen.
- § 2 Ich habe das Recht, mich in meiner Pause zu bewegen.
- § 3 Pausen sind Ausdruck dafür, dass ich etwas leisten will.
- § 4 Pausen erhalten meine Arbeitsfähigkeit und -qualität.
- § 5 Pausen sind ein Menschenrecht (sogar gesetzlich vorgeschrieben).
- § 6 Pausen sind wichtig für das Zwischenmenschliche im Betrieb.
- § 7 noch mal: Ich habe das Recht und die Pflicht, Pausen zu machen.

Leseprobe aus „Mensch, mach' mal Pause!“
Die kleine Stärkung für zwischendurch: Ein Care-Cracker für 5,00 Euro!

„Trainieren wie die Sportler“ – Dem Körper eine Chance zur Erholung geben

Sportler wissen es längst: Training ist wichtig.

Aber die Muskeln wachsen in der Pause.

Sie brauchen den Trainingsreiz, bei dem Energie verbraucht wird. Aber sie brauchen ebenso die Ruhephase, in der sie sich erholen und Energie tanken für die nächsten (noch stärkeren) Trainingsreize. Es geht also um Rhythmus.

Erst das Wechselspiel von Anspannung und Entspannung, von Energieverbrauch und Energieaufladung macht uns fit!

Und genau so verhält es sich mit Ihnen auch. Sie brauchen die Herausforderung, manchmal auch den Stress, im Arbeits- und Privatleben. Wer nicht gefordert wird, wird depressiv. Wer nicht trainiert, dessen Muskeln erschlaffen und werden abgebaut.

Wenn Sie gesund leben und Ihre Erholungsfähigkeit lange erhalten wollen, dann sollten Sie im Rhythmus leben:

Stressphasen und Ruhephasen sollten sich abwechseln.

Dann sind Sie künftigen Stress noch besser gewachsen.

Leseprobe aus „Mensch, mach' mal Pause!“
Die kleine Stärkung für zwischendurch: Ein Care-Cracker für 5,00 Euro!

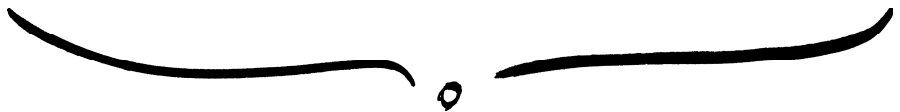


Heute gönne ich mir

...

(wird nicht verraten)

*Hab' ich mir
verdient!*



Leseprobe aus „Mensch, mach' mal Pause!“
Die kleine Stärkung für zwischendurch: Ein Care-Cracker für 5,00 Euro!

„Endlich Ruhe!“ – Mal richtig abschalten

Richtig abschalten – das heißt tatsächlich in einem ersten Schritt: alle technischen Geräte abschalten. Für akustische Ruhe sorgen, dann stellt sich auch die innere leichter ein.

Ausprobieren!

Und Sie können noch mehr tun, damit Ihr Feierabend eine einzige Akku-Auflade-Veranstaltung wird: Verabschieden Sie sich von Ihrer Arbeit, noch bevor Sie Ihre Firma verlassen.

Gehen Sie am Arbeitsplatz noch einmal in Gedanken durch:

Was war heute?

Was habe ich geschafft?

Worauf kann ich stolz sein?

Und dann machen Sie einen Plan oder eine Liste: Was wird morgen sein? Alle Punkte, die Sie hier notieren, brauchen Ihnen später nicht mehr durch den Kopf zu wandern. Dann räumen Sie auf und spülen mit dem Dreck aus der Kaffeetasse auch allen Ärger des Arbeitstages weg.

Und beim Abschließen denken Sie: „Puuuh, Feierabend!“
Und daheim machen Sie dann bewusst ganz andere Dinge!

Leseprobe aus „Mensch, mach' mal Pause!“
Die kleine Stärkung für zwischendurch: Ein Care-Cracker für 5,00 Euro!

CareCard für Menschen, die gute Pausen machen wollen

Meine Pause ist keine wahre Pause, wenn ich ...

- mit dem Kopf bei der Arbeit bleibe.
- räumlich / körperlich bei der Arbeit bleibe.
- Multitasking probiere (lesen + essen + Radio hören).
- beim Essen nur über die Arbeit rede.
- mir nur ein Joghurt und einen Apfel gönne.

do care!

Meine Pause ist eine gute Pause, wenn ich ...

- meinen Arbeitsplatz verlasse.
- mental auf Distanz gehe.
- ausgewogen und leicht esse und viel trinke.
- für Bewegung Sorge.
- mir frische Luft gönne. Und vielleicht 1 Espresso ...

do care!

Leseprobe aus „Mensch, mach' mal Pause!“
Die kleine Stärkung für zwischendurch: Ein Care-Cracker für 5,00 Euro!

Leitfaden für eine richtig gute Mittagspause

- Blocken Sie schon morgens die Zeit für Ihre Mittagspause. Am besten schriftlich.
- Vielleicht verabreden Sie sich sogar mit Kollegen? Soziale Kontakte in der Mittagspause können Ihnen gut tun.
- Verlassen Sie Ihren Arbeitsplatz. Sonst ist es keine Pause.
- Bewegen Sie sich! Nehmen Sie die Treppe statt des Aufzugs.
- Suchen Sie sich etwas Leichtes aus, so dass Sie eine Chance haben, nach der Pause weiter arbeiten zu können. Trinken Sie etwas zum Mittagessen!
- Sprechen Sie beim Essen nicht (nur) über die Arbeit!
- Ideal wäre nach dem Essen noch ein Espresso mit Kollegen.