

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.

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



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

“Genießen erlaubt!“ – Pause-Machen für Fortgeschrittene

Gönnen Sie sich heute doch einmal etwas ganz Besonderes!
Das kann etwas zu essen oder zu trinken sein
– der köstliche Latte Macchiato in Ihrem Lieblingscafé –
oder etwas Neues zum Anziehen oder ein paar Seiten Lektüre in
einem schönen alten Buch bei einer Tasse Tee.

Und dann geniiiiießen Sie das Besondere!
Und genießen Sie auch das Genießen, indem Sie zum Beispiel zu
sich sagen: „Das hab ich mir redlich verdient, nach dem
ganzen Stress heute jetzt hier in der Sonne zu sitzen und diesen
Kaffee zu trinken, wie im Sommer in der Toskana.“


Und dann konzentrieren Sie sich auf alles,
was Sie wahrnehmen können:

- Spüren Sie die Wärme der Sonne auf der Haut?
- Riechen Sie diesen Duft, der vom Kaffee ausgeht?
- Schmecken Sie das köstliche italienische Aroma?

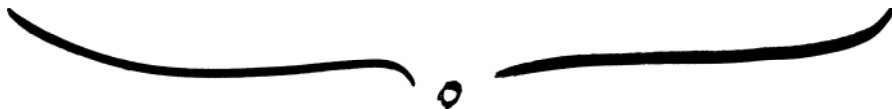
**Das ist eine „Pause für Fortgeschrittene“:
Voller Genuss und Konzentration.**

Dabei vergessen Sie die Arbeit ganz von selbst.

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



*Die Ladestationen für
den Akku zu kennen,
reicht nicht aus. Man
muss sie auch
regelmäßig nutzen.*



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

„Heute schon Mini-Urlaub gemacht?!“ – Kurz-Pausen nutzen

Wissen Sie, wie das geht: Ein MINI-URLAUB?

Ganz einfach.

- Sie setzen sich auf die Vorderkante Ihres Stuhls.
- Sie strecken die Beine aus.
- Sie lehnen sich zurück.
- Sie strecken die Arme über den Kopf.
- Sie machen sich gaaaaanz lang.
- Sie schließen die Augen.
- Sie genießen die Dehnung.
- Sie träumen vom letzten Urlaub.
- Oder vom nächsten Urlaub.

Und während Sie das tun, dehnen Sie Ihre Muskulatur von der Halswirbelsäule bis zur Lendenwirbelsäule. Und wenn Sie dehnen, sorgen Sie für gute Durchblutung und beugen damit Verspannungen vor. Kostenlos und genussvoll.

Machen Sie 5-6mal täglich einen Mini-Urlaub.

Es gibt nichts Besseres. Und abends werden Sie wesentlich weniger k.o. sein, als wenn Sie in einem Rutsch (natürlich von der Mittagspause mal abgesehen) durchgearbeitet hätten.