

Tipps zum Pause-Machen

Pausen sind unverzichtbar zur Erhaltung der Leistungsfähigkeit. Viele Menschen haben verlernt, richtig Pause zu machen – oder sie machen überhaupt keine und werfen lieber Aufputzmittel ein. Das ist auf Dauer nicht gesund.

Erholungsfähig bleiben

Wenn Burnout und psychische Erkrankungen heutzutage zunehmen, dann liegt das nicht nur an der Arbeitsverdichtung. Eine weitere Ursache liegt im Nachlassen der Erholungsfähigkeit. Wer beruflich am PC arbeitet und glaubt, es wäre eine Pause, wenn er online eine Reise bucht oder einen Partner sucht, der irrt: Wenn der Körper bei beidem dasselbe tut (vor einem Bildschirm sitzen und klicken), kann die Psyche nicht begreifen, dass das eine Arbeit ist und das andere Freizeit.

Pause machen kann man lernen

Wir müssen wieder lernen, richtig abzuschalten und auch richtig Pause zu machen. Zum Erholen gehören mindestens drei Kontrasterlebnisse:

- Tätigkeitswechsel (was anderes tun)
- Inhaltswechsel (was anderes denken)
- Raumwechsel (woanders sein)

Das gilt für den Urlaub genauso wie für die Mittagspause, das Wochenende und den Feierabend in der Woche.

Pausen sind keine Frage der Zeit, sondern der Disziplin

Kurzpausen reichen oft schon und bewirken viel. Wer abgesehen von einer ausgiebigen Mittagspause (nicht am Arbeitsplatz mit dem Butterbrot in der Hand weiterarbeiten ...) 5- bis 6mal täglich für 10 Sekunden einen Mini-Schnitt macht und sich auf etwas anderes konzentriert (Foto der Lieben, Erinnerung an Strandurlaub etc.), der tut schon viel, um seinen Akku tagsüber aufzuladen. Und keine Ausrede: 1 Minute – so viel Zeit hat JEDE/R!

Genießen erlaubt

Jede Tasse Kaffee und jedes Glas Wasser, das Sie wirklich GENIESSEN (statt es nebenher zu trinken), lädt Ihren Akku ebenfalls auf. Das kostet nicht viel Zeit (und noch weniger Geld), aber Ihre Psyche empfängt das Signal: "Ich tu mir etwas Gutes!" Probieren Sie es einfach mal aus: Ihr Wohlbefinden – auch am Arbeitsplatz – wird sich durch Mini-Genusspausen dieser Art merklich verbessern. Und abends sind Sie weniger k.o. ...

Weitere Tipps finden Sie in dem Care-Cracker "**Mensch, mach' mal Pause!**"
(Heft für 5,00 € - im Buchhandel erhältlich)