

Mach mal Pause – für mehr Energie und Leistungsfähigkeit

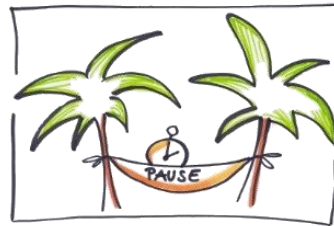
Der Alltag ist vollgepackt: Unzählige E-Mails, Telefonate, Video-Calls, Meetings von morgens bis abends, Betreuung der Kinder, Einkaufen, Eltern, Freunde, Sport und Hobbies ... Die Liste ist unendlich lang. Und lässt kaum einen Moment zum Durchatmen. Dabei wäre gerade das so wichtig!

Viele Menschen wissen um die Notwendigkeit, hin und wieder einen Gang runter zu schalten, kurz zum Stillstand zu kommen. ABER: Nur 38% der Angestellten nehmen sich jeden Tag die Zeit für eine ordentliche Pause*. Oft höre ich dann auch: „Ich bin schon froh, wenn ich es schaffe, in die Mittagspause zu gehen!“ Oder „Was sollen meine Mitarbeiter / Kollegen / Chef denken, wenn ich dauernd eine Pause mache?“ Wie ist das bei Ihnen?

Und ... Viele Menschen sind einfach Machertypen ... alles soll erledigt werden. Sie wirbeln den ganzen Tag und sind am Abend restlos geschafft. Menschen mit dieser Arbeitsattitüde haben oft eine gravierend schlechte Angewohnheit: Sie machen keine Pausen. Das ist riskant und ungesund!

Warum sind Pausen so wichtig?

Empirische Untersuchungen belegen, dass bei regelmäßigen Pausen die Fähigkeit, Informationen zu verarbeiten und zu behalten, signifikant ansteigt. Wir arbeiten produktiver und bleiben gesünder.



Fazit: Pausen erhalten die mentale Fitness und Leistungsfähigkeit.

Was steckt dahinter? Im ultradianen Rhythmus (alle 90-120 Minuten) pendelt unser Körper zwischen energiegeladenen und physiologischen Tiefpunkten. Nähern wir uns einem Tiefpunkt verlangt der Körper Erholung. Wenn wir unser Bedürfnis nach Pausen ignorieren und dadurch Leistungskraft demonstrieren wollen, erreichen wir genau das Gegenteil: Wir behindern die leistungserhaltende Regeneration des Organismus. Studien zeigen auch, dass sich die kurzen Erholungsphasen während des Arbeitstages nicht aufschieben lassen. „Wenn die Ermüdung im Tagesverlauf ansteigt, muss man sich bei der Arbeit umso mehr anstrengen“, sagt der Psychologe Johannes Wendsche von der TU Dresden. Das trägt dazu bei, dass die Erschöpfung am Ende des Tages umso größer ist. Wir können den Feierabend dann nicht mehr genießen.

Fazit: Wirksamer als eine Non-Stop-Aktivität ist es, dem Körper und Geist regelmäßige Pausen zu gönnen.

Dynamik im Denken.
Dynamik im Leben.

Also ... mach mal Pause!

Die Frage ist nun: Was macht eine gute Pause aus?

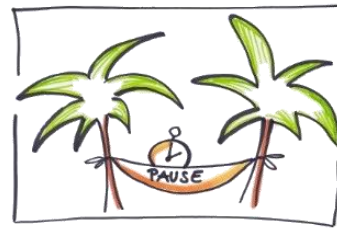
- **Regelmäßigkeit** ... also wirklich alle 90 - 120 Minuten (Tipp: Stellen Sie sich einen Timer oder eine Erinnerung in Outlook)
- **Qualität ist wichtiger als Dauer** ... eine Mikro-Pause von 1-3 Minuten reicht aus. (Denn der Erholungseffekt ist in den ersten Minuten am stärksten. „Viele kleine Pausen sind besser als eine große“, sagt Johannes Wendsche. Nach einer zu langen Pause findet man schwerer wieder in die Arbeit hinein.)
- **Mental entspannen und aufhören zu denken** ... es gibt viele tolle Übungen, die maximal 1 -3 Minuten dauern. Glauben Sie nicht? Dann probieren Sie doch mal eine „Mikro-Meditationen“ wie z.B. die „One-Moment-Meditation (die Anleitung finden Sie in meinem Newsletter-Archiv, März 2020 http://www.shift-thinking.de/download/newsletter/ST_Newsletter_Mrz_2020.pdf)
- **Weg vom Schreibtisch und bewegen** (z.B. Jonglieren ... ist einfach zu lernen 😊 <http://www.shift-thinking.de/jonglieren-lernen.php>)

„Die Kunst des Ausruhens ist ein Teil der Kunst des Arbeitens ...“
(John Steinbeck)

Wie werden Sie Pausen in Ihren Alltag einfügen?
Ich freue mich auf Ihre Ideen und Tipps!

*Dynamik im Denken.
Dynamik im Leben.*

Mein Pausen-Management



Warum ist es mir wichtig, regelmäßige Pausen ganz bewusst in meinen Tagesablauf einzufügen und zu verteidigen?

Wann will ich Pausen machen?

Vormittags:

Nachmittags:

Wie will ich diese Pause gestalten? Was konkret tun?

Wie will ich mich daran erinnern?

*Dynamik im Denken.
Dynamik im Leben.*