



PAUSE LERNEN

Pausen sind wichtig, das wissen wir natürlich. Wir versuchen, welche zu machen, auf der Arbeit und zu Hause. Doch oft lassen wir uns gar nicht wirklich auf die Pause ein, sondern sind im Geiste schon bei der nächsten Aufgabe, erledigen Dinge, zu denen wir sonst nicht kommen, oder checken hektisch das Smartphone, schreiben Nachrichten und machen Termine. Manchmal ist das sicher unvermeidlich, aber damit eine Pause auch wirklich etwas bringt - nämlich Entspannung und frische Energie -, sollten wir lernen, Pausen zu machen, die den Namen auch verdienen!

Also - wie auch immer deine Pause aussehen mag:

- Vor der Pause Dringendes auf einen Zettel schreiben, damit man es während der Pause aus dem Kopf hat
- Alles Wichtige vorher erledigen, damit in der Pause auch wirklich Ruhe ist
- Etwas ganz anderes machen als in der Arbeitszeit; sich wenn möglich auch räumlich entfernen
- Wenn möglich, nicht auf Handys und andere Bildschirme schauen
- Nett mit anderen plaudern - aber nicht über die Arbeit
- Einfach mal nichts in die Hand nehmen (außer vielleicht etwas zu essen)
- Bei unverhofften Pausen, in denen man wartet oder irgendwo herumsitzt: Einen Satz oder ein Bild aus einer Zeitschrift oder einem Buch nehmen und einfach eine Weile auf sich wirken lassen
- Mal wieder ein wenig tagträumen - vom Urlaub oder von interessanten Mitmenschen
- Die Pause als kleine Ferien betrachten und sich auf den „Neustart“ danach freuen

