



Julia Scharnhorst

Pausen machen munter

Kraft tanken am Arbeitsplatz

TASCHEN
GUIDE

HAUFE.

Urheberrechtsinfo

Alle Inhalte dieses eBooks sind urheberrechtlich geschützt.

Die Herstellung und Verbreitung von Kopien ist nur mit ausdrücklicher Genehmigung des Verlages gestattet.

Pausen machen munter

Kraft tanken am Arbeitsplatz

Julia Scharnhorst

1. Auflage

HAUFE.

Inhalt

Warum wir Pausen brauchen	5
▪ Leben Sie nach Ihrem Biorhythmus	6
▪ Pausenlos arbeiten hat Folgen	9
▪ Warum wir auf Pausen verzichten	12
▪ Ihr Recht auf Pausen	14
▪ Pausen wirken Wunder	16
Wie Sie Ihre Pausen optimal gestalten	29
▪ Selbstcheck: Wie sehen Ihre Pausen aus?	30
▪ Regeln für die optimale Pause	32
▪ Zeit zum Auftanken: Pausensignale	35
▪ Richtig abschalten: Wo, wann und wie lange?	37
▪ Allein oder in Gesellschaft?	46
▪ Versteckte Pausen	47
▪ Pausen von der Bildschirmarbeit	51
▪ Wochenplan für die optimale Pausengestaltung	54

Praktische Übungen für die Pause	59
▪ Ihr persönliches Übungsrepertoire	60
▪ Übungen zur körperlichen Entspannung	61
▪ Kurzentspannungsübungen	66
▪ Übungen zur Entspannung der Augen	75
▪ Gelassenheit finden	80
▪ Genussübungen	87
▪ Welche Übungen zu Ihnen passen	91
Führungskräfte und Pausenkultur	93
▪ Warum Führungskräfte Pausen besonders brauchen	94
▪ Mut zur Pause	99
▪ Pausenkultur im Team fördern	102
Abschalten am Feierabend	109
▪ Rituale entwickeln	110
▪ Methoden zum Abschalten	113
▪ Wochenplan für den optimalen Feierabend	122
▪ Literatur	125
▪ Stichwortverzeichnis	126

Vorwort

Der Druck in der Arbeitswelt steigt stetig an. Viele Menschen versuchen, den immer höheren Leistungsansprüchen dadurch gerecht zu werden, dass sie pausenlos arbeiten. Sie verzichten auf die ihnen zustehenden Pausen am Arbeitsplatz, machen Überstunden und nehmen Arbeit mit in die Freizeit. Kein Wunder, dass die Krankschreibungen wegen psychischer Erkrankungen, z. B. Depressionen und Burn-out, seit Jahrzehnten ungebremst ansteigen.

Nur wenn die Balance zwischen Phasen der Anspannung und Zeiten der Entspannung stimmt, bleiben Sie dauerhaft leistungsfähig. Dieser TaschenGuide hilft Ihnen dabei, dieses Gleichgewicht in Ihrem Leben zu finden.

Er enthält eine Fülle von leicht umsetzbaren Anregungen, Übungen und Techniken, wie Sie Ihre Pausen und Ihren Feierabend so gestalten, dass Sie wirklich wieder neue Energie tanken können und Ihre Kräfte erhalten. Sie erfahren alles über die wohltuende und leistungsfördernde Wirkung von Pausen und Auszeiten. Führungskräfte finden wertvolle Tipps, wie sie sowohl für sich selbst, als auch für ihr Team eine gute Pausenkultur schaffen können.

Erholen Sie sich gut!

Julia Scharnhorst

Warum wir Pausen brauchen

Pausen sind wichtig. Auf sie zu verzichten, weil der Arbeitsdruck so hoch ist und Sie glauben, so mehr zu schaffen, ist keine gute Idee. Im Gegenteil: Sie verringern damit Ihre Leistungsfähigkeit und Sie schaden Ihrer Gesundheit.

In diesem Kapitel erfahren Sie u. a.,

- wie sich kurze Auszeiten auf Ihr Wohlbefinden auswirken,
- warum sie eine gute Burn-out-Vorbeugung sind,
- welche negativen Folgen es hat, wenn Sie nicht genügend Pause machen,
- wie die rechtlichen Pausenregelungen aussehen.

Leben Sie nach Ihrem Biorhythmus

Gehören Sie auch zu den Menschen, die glauben, den ganzen Arbeitstag (und möglichst auch danach) gleichmäßig leistungsfähig sein zu müssen? Bei der Arbeit denken viele, sich verhalten zu müssen, als ob sie Maschinen wären: morgens auf den Knopf drücken – funktionieren, abends wieder auf den Knopf drücken – abschalten. Das klappt so leider nicht, wir leben nach biologischen und nicht nach willkürlich gesetzten Rhythmen. Um gesund und leistungsfähig zu bleiben, brauchen wir einen regelmäßigen Wechsel von Phasen der Anspannung und der Entspannung.

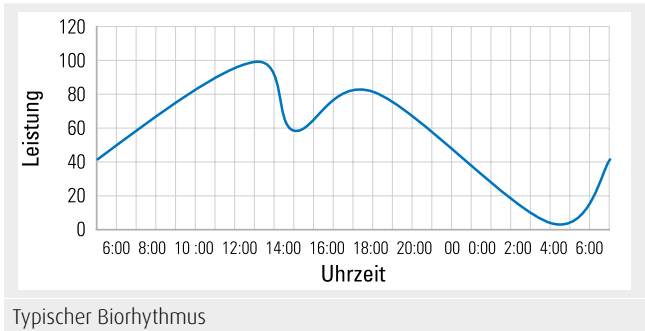
Nutzen Sie Ihre eigenen Rhythmen

Unsere inneren Rhythmen und biologischen Abläufe werden vorwiegend durch das Tageslicht gesteuert. Unser Hormonhaushalt ändert sich im Laufe des Tages und beeinflusst den Wechsel von Anspannung und Aktivität sowie Ruhe und Erholung im Organismus. Während des Tages sind wir auf Aktivität eingestellt, während der Nacht auf Ruhe und Schlaf.

Weil Nacht- und Schichtarbeiter andauernd gegen ihre natürlichen Rhythmen leben müssen, brauchen sie besonders viele Pausen – auch während der Arbeitszeit!

Während des Tages schwankt unsere Leistungsfähigkeit entsprechend unserem sog. Biorhythmus. Am gesündesten ist es,

wenn wir nicht gegen, sondern mit dem Biorhythmus leben und unsere Aktivitäten unserer natürlichen Leistungskurve anpassen.



So sollte Ihr Tagesablauf aussehen, wenn Sie einen ähnlichen Biorhythmus haben, wie unser Beispiel zeigt:

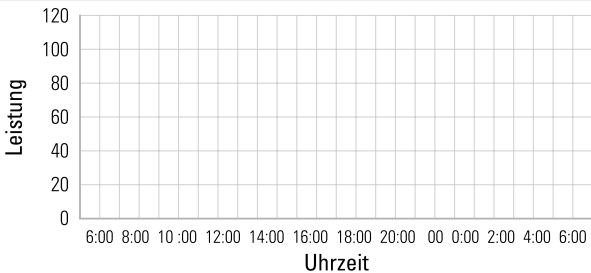
Uhrzeit	Aktivitäten
7 – 8	In den Arbeitstag starten
8 – 10	Warm werden – E-Mails, Post, Telefon
10 – 11.30	Erste Hochphase des Tages – beste Zeit für kreative und mentale Arbeiten
11.30 – 11.40	Kurze Pause
11.40 – 13	Beste Zeit für komplizierte und anspruchsvolle Arbeiten
13 – 14	Essenszeit!
14 – 15	Nach-Mittagstief – jetzt am besten Routineaufgaben erledigen
15 – 17	Zweite Hochphase des Tages – Zeit für anspruchsvolle Aufgaben
17 – 19	Feierabend aktiv, z. B. Sport, Hobbys

Uhrzeit	Aktivitäten
19 – 23	Zur Ruhe kommen, genießen
23 – 3	Tiefschlaf
3 – 7	Zeit für Träume (REM-Schlaf)

Die individuelle Leistungskurve

Vielleicht weicht Ihr persönlicher Biorhythmus etwas von der Norm ab und Sie sind der Typ »Lerche«, der morgens früher fit ist. Oder Sie sind eher der Typ »Eule«, der später aktiv wird. Erstellen Sie mithilfe der folgenden Vorlage Ihre eigene Leistungskurve (eine Vorlage zum Download finden Sie unter <http://mybook.haufe.de>, Buchcode TGA-HL12, in der Rubrik »Kommunikation & Soft Skills«).

Beobachten Sie Ihr Energielevel über einen oder mehrere Tage hinweg und schätzen Sie zu jeder vollen Stunde Ihre Leistungsfähigkeit auf einer Skala von 0 (= keinerlei Energie) bis 100 (= volle Energie) ein. Tragen Sie Ihr Energielevel bei der jeweiligen Uhrzeit ein und verbinden Sie die Einträge am Ende zu einer Kurve. Entspricht Ihre Kurve ungefähr dem hier beschriebenen Biorhythmus? Haben Sie Ihre Leistungshochs und -tiefs identifiziert? Dann erkennen Sie sicher auch schon, wann Ihnen im Tagesverlauf Pausen guttun würden – nämlich immer dann, wenn Ihr Organismus Ihnen einen Leistungsabfall anzeigt.



Ihre Leistungskurve

Nicht immer können Sie im Berufsalltag Ihrem Biorhythmus folgen, etwa, weil Sie Ihren Arbeitsbeginn nicht flexibel gestalten können und um acht Uhr morgens vor Ort sein müssen. Dennoch hilft es zu wissen, wann Sie mehr, wann weniger leistungsfähig sind: Organisieren Sie Ihre Arbeit und vereinbaren Sie wichtige Termine rhythmusgerecht!

Pausenlos arbeiten hat Folgen

Gönnen Sie sich nicht genügend Pausen und Auszeiten, wirkt sich das negativ auf alle Bereiche Ihres Organismus aus, und es treten typische Erschöpfungszeichen auf:

- **Körper:** Müdigkeit, Gefühl der Erschöpfung, Kopf- oder Rückenschmerzen, Brennen der Augen, Verkrampfungen
- **Stimmung:** Gereiztheit, Ärger, Ungeduld, Gleichgültigkeit
- **Geist:** mangelnde Konzentration, mehr Fehler, Vergesslichkeit, verringertes Reaktionsvermögen, sinkendes Leistungsniveau, leichter ablenken lassen

Leider bemerken wir die Pausensignale immer weniger, je länger wir die nötige Auszeit vor uns herschieben. Oft spüren wir unsere Grenzen erst dann, wenn sich schon deutliche Symptome zeigen, z. B. Schmerzen, Durst oder Erschöpfung.

Wenn Sie mehr als acht Stunden am Tag arbeiten, leben Sie deutlich gefährlicher! Die negativen Folgen der Arbeitsbelastung lassen sich nicht mehr abbauen und auch Ihre Erholungsfähigkeit im Schlaf leidet. Das führt schließlich zu erhöhten Gesundheitsrisiken. Und auch das Unfallrisiko, etwa auf dem Arbeitsweg, steigt.

Pausensignale erkennen

Beobachten Sie sich selbst: Wie will Ihr Organismus Ihnen zeigen, dass er jetzt eine Auszeit braucht? Was sind Ihre typischen Pausensignale?

Meine Pausensignale

Viele Menschen übergehen die Anzeichen für Erholungsbedürftigkeit, weil sie so viel Arbeit haben. Sie glauben, keine Zeit

für Pausen zu haben. Tatsächlich ist es jedoch so, dass Sie für Ihre Arbeit länger brauchen, wenn Sie sich zu wenige Erholungszeiten gönnen. Sie werden langsamer und machen mehr Fehler, Sie brauchen immer länger, um sich auf neue Aufgaben einstellen zu können. Und wenn Sie dann endlich Feierabend machen, sind Sie völlig erschöpft, so erschöpft, dass der Antrieb für aktive Erholung nach der Arbeit fehlt.

Der Verzicht auf Pausen kostet nicht nur mehr Zeit, als die Pausen in Anspruch genommen hätten – er verkürzt auch Ihre Lebenszeit. Fangen Sie heute damit an, Ihre Zeit gut zu nutzen: Gönnen Sie sich im Arbeitsalltag Pausen. Ihr Arbeitspensum werden Sie damit genauso schnell, aber entspannter meistern! Sehen Sie die Zeit für Pausen als Investition in mehr Produktivität und mehr Lebensqualität.

Die Gesundheit schützen

Wenn Sie sich über einen längeren Zeitraum zu wenig Erholungszeit zugestehen, leidet bald auch Ihre Fähigkeit zur Regeneration. Insbesondere Schlafstörungen können auftreten, selbst nachts kann der Körper sich dann nicht mehr erholen. So entsteht ein Teufelskreis, der früher oder später zu gesundheitlichen Schäden führt! Wer dauerhaft unter Stress und Anspannung steht und dabei auf Pausen verzichtet, kann ernsthaft krank werden. Sowohl körperliche als auch psychische Störungen können auftreten. Ein Burn-out z. B. ist auch eine Folge mangelnder Erholung.