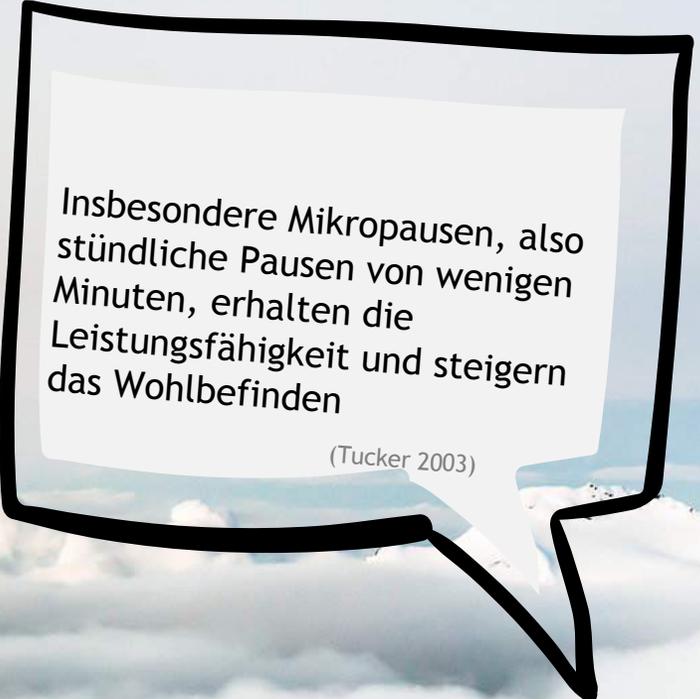




Pause.



Insbesondere Mikropausen, also stündliche Pausen von wenigen Minuten, erhalten die Leistungsfähigkeit und steigern das Wohlbefinden

(Tucker 2003)

Pause

Die ersten Minuten einer Pause sind am wichtigsten für die Erholung! Und kurze und regelmäßige Pausen sind effektiv! Pausen im fortgeschrittenen Arbeitstag sind weniger effektiv und sollten daher besonders achtsam genutzt werden!

Nach Hunter & Wu (2016); Sonnentag und Frese (2003)

*Kurze Pause
nicht
vergessen!*



Pause



- **Bewegung** : Werden Sie körperlich aktiv, und verlassen Sie auch mal den Schreibtisch. Entspannen Sie dadurch Ihre Muskeln.
- **Durchatmen**: Atmen Sie tief durch, am besten an der frischen Luft, und versorgen Sie dadurch Körper und Gehirn mit Sauerstoff.
- **Loslassen**: Lassen Sie Ihren Blick schweifen, betrachten Sie Fotos oder Poster, und lösen Sie sich dadurch mental von arbeitsbezogenen Problemen.
- **Kontakt**: Treten Sie in positiven Kontakt mit Kolleginnen und Kollegen. Dadurch stärken Sie Ihr Gefühl der sozialen Eingebundenheit und verbessern die sozialen Beziehungen am Arbeitsplatz.

Fritz et al. (2013)



Pause.

Insbesondere Mikropausen , also stündliche Pausen von wenigen Minuten, erhalten die Leistungsfähigkeit und steigern das Wohlbefinden.

(Tucker 2003)

Pause machen

- ***Bewegung***
- ***Durchatmen***
- ***Loslassen und den Blick schweifen lassen***
- ***Mit anderen in Kontakt treten***

Fritz et al. (2013)

