



## Pausen machen

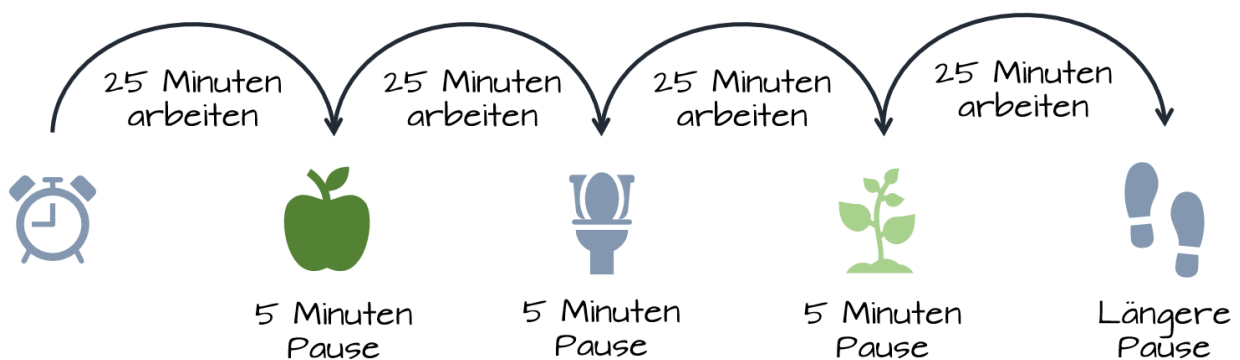
### Warum sollten Sie Pausen bei der Arbeit machen?

Pausen helfen dabei, die Leistungsfähigkeit, Gesundheit und Erholung zu fördern und sich auf anstehende Belastungen vorzubereiten [1]. Zusätzlich kann Stress durch das Einhalten von Pausen abgebaut und die Wachsamkeit gesteigert werden, während weniger Eintönigkeit bei der Arbeit aufkommt [2]. Dabei geht es nicht nur um die Mittagspause, sondern auch um sogenannte Mikropausen, die nur eine Minute dauern können, denn bereits diese Mikropausen haben einen positiven Effekt auf Wohlbefinden und Leistungsfähigkeit [3].



### Wie gestalte ich die Mikropausen?

Eine Möglichkeit für die Umsetzung von Mikropausen ist die **Pomodoro-Technik**. Hierbei schreiben Sie sich zunächst kurz alle zu erledigenden Schritte Ihrer Aufgabe auf. Dann stellen Sie sich einen Wecker auf 25 Minuten und arbeiten die Schritte ab. Sobald der Wecker klingelt, haken Sie ab, was Sie alles erledigt haben und machen eine fünfminütige Pause. Hier können Sie alles tun, was Sie erholt und nicht mit der Arbeit zu tun hat (z.B. einen Apfel essen, auf Toilette gehen, den Blick im Büro schweifen lassen, den privaten Austausch mit anderen suchen). Nach den fünf Minuten arbeiten Sie weitere 25 Minuten bis zur nächsten Pause. Nachdem Sie vier solcher Pomodori-Intervalle (25 Minuten + 5 Minuten Pause) gemacht haben, erfolgt eine längere Pause.



Wenn Sie mehrere kleine Aufgaben haben, dann fassen Sie diese zusammen. Eine große Aufgabe können Sie hingegen in mehrere Intervalle à 25 Minuten aufteilen.



## Generelle Tipps zur Pausengestaltung

Hier finden Sie noch ein paar Hinweise, wie Sie Pausen zielführend gestalten können [4, 5, 6, 7].

- Lieber häufiger kurze Pausen machen als selten lange
- Geplante, vorhersehbare Pausen sind besser als willkürliche
- Frühzeitig Pausen machen, bevor die Erschöpfung groß ist
- Über den Tag sollten die Pausen möglichst gleichmäßig verteilt sein
- Wenn bestimmte Pausenzeiten nicht möglich sind, sollte die Arbeit abwechslungsreich gestaltet werden, um einseitige Belastungen zu verhindern
- Die Tätigkeiten während der Pausen sind personenabhängig: Finden Sie heraus, was Ihnen gut tut!

Quellen: [1] Bundesanstalt für Arbeitsschutz, B. Arbeitsmedizin (BAuA) (2017). Arbeitsunterbrechungen und Multitasking täglich meistern. Abgerufen am.06.11.2019, von: [https://www.baua.de/DE/Angebote/Publikationen/Praxis/A78.pdf%3F\\_\\_blob%3DpublicationFile%26v%3D13](https://www.baua.de/DE/Angebote/Publikationen/Praxis/A78.pdf%3F__blob%3DpublicationFile%26v%3D13).  
[2] Wendsche, J., & Lohmann-Haislah, A. (2018). Arbeitspausen gesundheits- und leistungsförderlich gestalten. Göttingen: Hogrefe.  
[3] Tucker, P. (2003). The impact of rest breaks upon accident risk, fatigue and performance: A review. *Work & Stress*, 17(2), 123-137. doi: 10.1080/0267837031000155949.  
[4] Fritz, C., Ellis, A. M., Demsky, C. A., Lin, B. C., & Guros, F. (2013). Embracing work breaks. *Organizational Dynamics*, 42, 274–280.  
[5] Paridon, H., & Lazar, N. (2017). Regeneration, Erholung, Pausengestaltung-alte Rezepte für moderne Arbeitswelten?. Initiative Gesundheit und Arbeit (iga).  
[6] Schrepf, M., & Anthuber, M. (2019). Intraoperative Mikropausen reduzieren Schmerzen und verbessern die Konzentration. *Der Chirurg*, 90(2), 121-121.  
[7] Tucker, P. (2003). The impact of rest breaks upon accident risk, fatigue and performance: a review. *Work & Stress*, 17, 123–137.