





## Bildquellen

Bild	Quelle
<div data-bbox="204 405 804 524">  <p><b>Pausendauer und Häufigkeit</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Regelmäßige Pausen von 5-10 Minuten</li> <li>• Im halbstündlichen oder stündlichen Takt</li> </ul> </div> <div data-bbox="204 539 804 658">  <p><b>Pausengestaltung</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Entspannung: z.B. Atemmeditation oder Bodyscan</li> <li>• Bewegung: Dehn- und Lockerungsübungen</li> <li>• Beschäftigen Sie sich mit etwas anderem als der Arbeit</li> </ul> </div> <div data-bbox="204 674 804 792">  <p><b>Pausenort</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Am besten ist etwas Abstand zum Arbeitsplatz</li> <li>• Machen Sie einen Spaziergang oder gehen Sie ins Freie</li> </ul> </div>	<p>In Anlehnung an:</p> <p>Baethge, A., Rigotti, T. &amp; Roe, R. (2015). Just More of the Same, or Different? An Integrative Theoretical Framework for the Study of Cumulative Interruptions at Work. <i>European Journal of Work and Organizational Psychology</i>, 24, 308-323.</p> <p>Kennedy, G. A. &amp; Ball, H. (2007). Power break: A brief hypnorelaxation program to reduce work-related fatigue and improve work satisfaction, productivity, and well-being. <i>Australian Journal of Clinical &amp; Experimental Hypnosis</i>, 35(1), 169-193.</p> <p>Kogel, M., Grund, E., Kohler, A. &amp; Immerfall, S. (2013). Verhaltensprävention im betrieblichen Setting. <i>Prävention und Gesundheitsförderung</i>, 9(1), 10-15. Doi: 10.1007/s11553-013-0411-4</p> <p>Paridon, H., &amp; Lazar, N. (2017). Regeneration, Erholung, Pausengestaltung-alte Rezepte für moderne Arbeitswelten?. <i>Initiative Gesundheit und Arbeit (iga)</i>.</p> <p>Sonnentag, S., &amp; Fritz, C. (2015). Recovery from job stress: The stressor-detachment model as an integrative framework. <i>Journal of Organizational Behavior</i>, 36(S1), S72-S103.</p> <p>Tucker, P., Folkard, S., &amp; MacDonald, I. (2003). Rest breaks and accident risk. <i>Lancet</i>, 361(9358), 680.</p>
 <p>Insbesondere Mikropausen, also stündliche Pausen von wenigen Minuten, erhalten die Leistungsfähigkeit und steigern das Wohlbefinden (Fischer 2003)</p>	<p>©Präventa</p>