

CHECKLISTE



 Häufig. Viele kurze Pausen sind besser als eine lange Auszeit.

 Frühzeitig. An Pausen sollte frühzeitig gedacht werden. Rechtzeitiges Ausruhen beugt der Erschöpfung am besten vor. Wer das Gefühl hat, nun dringend eine Pause zu brauchen, hat meistens schon zu lange gewartet.

 Vorhersehbar. Geplante und vorhersehbare Pausen sind besser als willkürliche.

 Verteilt. Für eine gute Erholung sollten die Pausen gleichmäßig über die gesamte Arbeitszeit verteilt sein.

 Abwechslungsreich. Dort, wo bestimmte Pausenzeiten nicht möglich sind, sollte die Arbeit abwechslungsreich gestaltet werden. So lassen sich einseitige Belastungen vermeiden.

Vorschläge für Mikropausen

 **Bewegung:** werden Sie körperlich aktiv

- Spazieren gehen
- Dehnübungen

 **Loslassen:** Blick durch den Raum schweifen lassen, Fotos/ Umgebung näher anschauen und sich dadurch von Arbeitsbezogenen Themen ablenken (Achtsamkeit)

 In positiven Kontakt mit Kollegen/innen

Fritz, C., Ellis, A. M., Demsky, C. A., Lin, B. C., & Guros, F. (2013). Embracing work breaks. *Organizational Dynamics*, 42, 274–280.

Paridon, H., & Lazar, N. (2017). Regeneration, Erholung, Pausengestaltung-alte Rezepte für moderne Arbeitswelten?. *Initiative Gesundheit und Arbeit* (iga).

Schrempf, M., & Anthuber, M. (2019). Intraoperative Mikropausen reduzieren Schmerzen und verbessern die Konzentration. *Der Chirurg*, 90(2), 121-121.

Tucker, P. (2003). The impact of rest breaks upon accident risk, fatigue and performance: a review. *Work & Stress*, 17, 123–137.