

Pause machen – aber richtig!

Pausen helfen, Stress entgegenzuwirken und die eigene Leistungsfähigkeit zu erhalten. Auch gibt es Hinweise darauf, dass richtiges Pausemachen Unfälle verringern kann. 5 Tipps fürs Pausemachen:

1

Pausen planen

Geplante Pausen strukturieren Ihren Arbeitstag und verhindern, dass Sie die Pausen vergessen.

2

Regelmäßige kurze Pausen

Häufigere kurze Pausen sind erholsamer als wenige lange Pausen, da sie Ermüdung vorbeugen. Nach längeren Pausen finden Sie schwerer in die Arbeit zurück.

3

Aktiv oder passiv

Mit aktiven Pausen (zum Beispiel kleine Bewegungsübungen) lassen sich Anspannungen abbauen. Passive Pausen, das heißt sich auszuruhen, eignen sich eher bei körperlich anstrengenden Tätigkeiten.

4

Den Arbeitsplatz verlassen

Durch neue Bilder können Sie leichter abschalten und Ihr Kopf wird wieder frei. Wie wäre es mit einer Runde um den Block?

5

Pause machen ist Pflicht

Unabhängig von der Branche schreibt das Arbeitszeitgesetz vor: Wenn Sie am Tag länger als sechs Stunden arbeiten, müssen Sie eine im Voraus feststehende Ruhepause von mindestens 30 Minuten einhalten.

