

Pausen am Arbeitsplatz

Pausen sind „Arbeitsunterbrechungen verschiedener Länge, die zwischen zwei an einem Arbeitstag vorkommenden Tätigkeitszeiten auftreten und der Erholung dienen“. **Pausen sind Teil eines Arbeitstages, in denen man die Arbeit für eine gewisse Zeit Arbeit sein lässt.**

Eine Pause ist dafür da, sich zu erholen und um Kraft und Ressourcen für den restlichen Tag zu sammeln.

Warum sind Pausen wichtig? Was nützen sie mir?

Pausen sind ein ebenso wertvoller Teil eines Arbeitstages wie die Arbeit selbst und erfüllen viele verschiedene wichtige Funktionen. Neben der bereits erwähnten Erholung fördern Pausen Ihre Konzentration, die Fähigkeit Probleme zu lösen und Neues zu lernen. Auch allgemein steigern Pausen Ihre Arbeitsleistung, Ihr Wohlbefinden und Ihre physiologische Leistungsfähigkeit **und das sogar noch nach der Arbeit!**

Pausen sind **wahre Gesundheitshelden**. Sie können Ihre erlebte Beanspruchung und körperliche Beschwerden bei der Arbeit deutlich verringern. Sie steigern auch Ihre Arbeitsmotivation und die soziale Interaktion am Arbeitsplatz. Wie Sie demnach sehen können, sind Pausen **überaus machtvolle Werkzeuge** um Ihr **Wohlbefinden**, Ihre **Leistung** und Ihre **Freude** an der Arbeit zu fördern und gleichzeitige Herausforderungen am Arbeitsplatz zu verringern. Und nicht nur die lange Mittagspause, sondern auch schon kurze 5-minütige Pausen.

Tipps aus der Wissenschaft:

In den Pausen können Sie Ihre Erholung steigern:

- **Nahrungsaufnahme sichert die Energieversorgung des Körpers und speziell des Gehirns** (Achtung: wenig Zucker, keine schwer verdaulichen Speisen, lieber dunkle als Milkschokolade)
- **Unterhaltung mit Kollegen*innen:** entspannter Austausch – keine schwierigen fachlichen Diskussionen
- **Leichte sportliche Übungen:** fördert die Konzentration und gibt Energie
- **Spaziergang:** aktiviert den Körper und verbessert den Blutfluss
- **Entspannungsübungen:** helfen Ihnen Ihr Stresslevel zu senken
- **Tagträumen:** fördert die Kreativität

Warum ist es für erholsame Pausen so wichtig, dass ich mich von meinem Arbeitsplatz entferne?

Die wichtigste Voraussetzung damit Sie sich in Ihrer Pause gut erholen können ist das mentale Distanzieren von Ihrer Arbeitsaufgabe, oder anders ausgedrückt, die Arbeit in der Pause abzuschalten. Man sollte sich in seinen Pausen nicht mit Arbeitsinhalten beschäftigen. Beispiele für nicht erholsame Pausenaktivitäten wären das Beantworten von Mails, bei einer sitzenden Tätigkeit in der Pause zu sitzen oder das Gespräch mit Kolleg*innen über schwierige fachliche Themen. Außerdem **steigert das mentale Abschalten Ihre Vitalität und positiven Gefühle**. Verbringen Sie Ihre Pausen zusätzlich noch mit Kolleg*innen, ist das ebenfalls von großer Bedeutung, denn sozialer Austausch und Unterstützung erleichtern den Umgang mit psychischen Belastungen auch bei der Arbeit, sodass Sie vitalisiert und **gestärkt in den restlichen Arbeitstag** gehen können.