



Monika Leschynski

Mach mal ´ne Pause!

Wohlbefinden und Gesundheit bewusst stärken

Inhalt

1	Einleitung: Warum Pausen so wichtig sind	S. 4
2	So gestalten Sie Pausen effektiv und gesund	S. 5
3	Vier Übungen für perfekte Pausen	S. 7
4	So stark beeinflusst die Ernährung die Pausengestaltung	S. 9
5	Die ideale Pausenverpflegung	S. 10
6	Fazit: Ein ganzheitlicher Blick auf Pausen	S. 11

Impressum

awo lifebalance GmbH
Eastend-Tower
Otto-Brenner-Straße 245, 33604 Bielefeld
Fon 0800 296 2000 (kostenlos)
Fax 0180 1296 329 (zum Ortstarif)
Geschäftsführerin: Karin Esch

E-Mail: info@awo-lifebalance.de
www.awo-lifebalance.de

Text und Konzept: Monika Leschynski
Layout: Daniel Labidi
Bildquelle: ©AdobeFirefly.com ©iStockphoto.com: Paperkites; xiaoke chen; Julia Amaral

©awo lifebalance GmbH, April 2024

1 Warum Pausen so wichtig sind

Haben Sie sich heute schon eine Pause gegönnt? Und zwar eine richtige Pause, ohne Smartphone, ohne Gedanken an die To-do-Liste, ohne nebenher die E-Mails zu lesen? In unserer High-Speed-Welt, in der Multitasking und „Busy-Sein“ zum neuen Normal und fast schon Statussymbol geworden sind, scheinen echte Pausen auf der Strecke zu bleiben. Doch es wird Zeit, das zu ändern. Pausen sind nicht nur eine nette kleine Auszeit vom Alltagsstress – sie sind eine wesentliche Voraussetzung für Kreativität, Erholung und letztendlich auch für mehr Produktivität. In diesem Info-Dossier lesen Sie, warum Ihr Gehirn und Ihr Körper Pausen dringender brauchen, als Sie vielleicht denken, und wie Sie Ihre Pausen so gestalten können, dass Sie wirklich davon profitieren. Bereit für eine kleine Auszeit? Dann los!

Obwohl wir wissen, dass Pausen gut für uns sind, lassen wir sie uns oft vom hektischen Alltag rauben. Anstatt zu entspannen, checken wir E-Mails, scrollen durch Social Media oder besprechen beim Mittagessen mit einer Kollegin das nächste Projekt. Eine verpasste Chance! Denn Pausen sind nicht nur Erholung, sondern eine Investition in unser Wohlbefinden und unsere Leistungsfähigkeit. Sie sind auch ein psychologisches Ventil, das es uns ermöglicht, mentale Klarheit zu gewinnen und emotionalen Stress abzubauen.

Dazu **Mareike Awolin**, Soziologin und unsere Expertin für Prävention: „Nur, wenn wir auch immer wieder Pausen während der Arbeit einlegen, können wir gut arbeiten und sind zufrieden. Durch Arbeitspausen erfahren wir Entlastung, um danach wieder fokussierter arbeiten zu können. Sie sind nicht nur ein Nice-to-have, sondern ein Muss für jeden, der langfristig gesund, zufrieden und produktiv sein möchte.“

Pausen sind also das A und O für Ihre körperliche und geistige Fitness – Ihre Superkraft, um Ihren Geist und Körper zu regenerieren. Auch ein Hochleistungssportler gönnt sich zwischen den Trainingseinheiten Erholungsphasen, damit er bei der nächsten Session noch stärker sein kann. Und genau so ist es bei Ihnen. Pausen helfen Ihnen, den Kopf freizubekommen, damit Sie danach wieder voll durchstarten können. Es gibt sogar gesetzliche Regelungen, die Pausen vorschreiben – damit ist Ihr Recht auf Pause offiziell! Mareike Awolin: „Pausen sind gesetzlich im Arbeitszeitgesetz (ArbZG) vereinbart: Nach 6 Stunden Arbeitszeit ist eine Pausenlänge von 30 Minuten vorgesehen.“

2 So gestalten Sie Pausen effektiv und gesund

Wirklich abschalten und innere Ruhe finden können wir meistens nur dann, wenn wir sowohl körperliche als auch geistige Aspekte berücksichtigen.

Dazu gehören beispielsweise:

- **Ortswechsel:** Verlassen Sie Ihr gewohntes Umfeld. Ein kurzer Spaziergang oder ein Raumwechsel schenkt bereits neue Energie.
- **Sozialer Austausch:** Ein ungezwungenes Gespräch mit Kollegen – weg von Arbeitsinhalten – kann wahre Wunder bewirken.
- **Entspannende Aktivitäten:** Ob ein gutes Buch, eine kurze Meditation oder einfach mal in den Himmel schauen – tun Sie etwas, das sich komplett von der Arbeit unterscheidet.

Dabei spielt auch eine Rolle, wovon wir uns erholen möchten. Mareike Awolin empfiehlt: „Gute Pausen sind immer abhängig von der jeweiligen Tätigkeit. Es macht einen Unterschied, ob ich eine Bürotätigkeit ausübe, bei der ich viel sitze – dann macht Bewegung, frische Luft tanken oder Stretchen und Dehnen in meiner Pause Sinn. Wenn ich körperlich anstrengender Arbeit nachgehe, setze ich mich in der Pause eher hin, ruhe aus oder mache einen Power-Nap, um mich so am besten auch körperlich zu erholen.“



Bei der Pausengestaltung ist es außerdem wichtig, zwischen der langen Erholungspause, wie z. B. der Mittagspause, und kürzeren Pausen während der Arbeitszeit zu unterscheiden.

- **Mikropausen:** 1-minütige Pausen, in denen man einfach mal den Blick vom Bildschirm hebt und z. B. eine „Fensterpause“ macht und eine Minute nach draußen schaut.
- **Minipausen:** 1- bis 3-minütige Pausen, während derer kurze Dehn- oder Stretch-Übungen sinnvoll sind.
- **Kurzpausen:** 5- bis 15-minütige Pausen, die genutzt werden können, um kurz ein paar Schritte zu gehen und sich ein frisches Getränk oder eine Tasse Tee zu holen.

Mareike Awolin: „Gerade, wenn ich bewusst Kurz- und Mikropausen in den Tag einbeziehe, werde ich konzentrierter und effektiver arbeiten können. Zudem werde ich meine eigene Zufriedenheit steigern und motivierter arbeiten. Dies wirkt sich dann positiv auf mein eigenes Wohlbefinden aus.“



3 Vier Übungen für perfekte Pausen

Diese Übungen bieten eine schnelle und effektive Möglichkeit, während des Arbeitstages für körperliches und geistiges Wohlbefinden zu sorgen. Probieren Sie sie aus und finden Sie heraus, welche am besten zu Ihnen und Ihrem Zeitplan passen!

- **4-7-8-Atemtechnik:** Diese einfache Atemübung hilft, den Geist schnell zu beruhigen und den Fokus zu schärfen. Atmen Sie durch die Nase für vier Sekunden ein, halten Sie den Atem für sieben Sekunden, und atmen Sie dann durch den Mund für acht Sekunden aus. Wiederholen Sie diesen Zyklus zwei- bis dreimal. Diese Technik kann sogar am Schreibtisch durchgeführt werden und ist ideal, um kurz zu entspannen und Stress abzubauen.
- **Dynamisches Stretching – Übung für den Nacken und die Schultern:** Sitzen oder stehen Sie aufrecht. Beginnen Sie damit, Ihre Schultern langsam nach vorne, oben, hinten und unten zu kreisen, wodurch Verspannungen im Nacken- und Schulterbereich gelöst werden können. Machen Sie dies für etwa eine Minute, wechseln Sie dann die Richtung. Anschließend lassen Sie Ihren Kopf vorsichtig von einer Seite zur anderen rollen, um die Nackenmuskulatur zu dehnen. Achten Sie darauf, alle Bewegungen sanft und ohne zu überdehnen auszuführen.
- **Fünf-Sinne-Übung:** Diese Übung hilft Ihnen, sich zu erden und im Moment anzukommen, indem Sie sich kurz auf jeden Ihrer fünf Sinne konzentrieren.
 1. **Sehen:** Schauen Sie sich um und benennen Sie fünf Dinge, die Sie sehen können. Versuchen Sie, Details zu bemerken, die Ihnen zuvor vielleicht nicht aufgefallen sind.
 2. **Hören:** Schließen Sie die Augen und lauschen Sie den Geräuschen um Sie herum. Identifizieren Sie vier verschiedene Geräusche, von nahen und fernen Quellen.
 3. **Fühlen:** Achten Sie auf drei Dinge, die Sie körperlich fühlen können. Das kann der Stoff Ihres Kleidungsstücks, die Oberfläche Ihres Schreibtischs oder die Luft, die Ihre Haut berührt, sein.

4. *Riechen*: Nehmen Sie zwei Gerüche wahr, die Sie in Ihrer Umgebung identifizieren können. Wenn Sie im Innenbereich sind und es schwerfällt, etwas zu riechen, können Sie auch ein Handdesinfektionsmittel oder eine Tasse Kaffee nutzen.

5. *Schmecken*: Konzentrieren Sie sich zuletzt auf einen Geschmack. Wenn Sie gerade nichts essen oder trinken, erinnern Sie sich an den Geschmack Ihres letzten Snacks oder Getränks.

- **Aktivierung für den gesamten Körper**: Diese sanfte, aktivierende Übung ist ideal für eine Pause, um den Körper zu dehnen und die Durchblutung zu fördern, ohne zu intensiv zu sein.

- *Vorbeuge*: Stellen Sie sich mit leicht gebeugten Knien aufrecht hin. Atmen Sie ein und heben Sie die Arme über den Kopf. Beim Ausatmen beugen Sie sich langsam an den Hüften vor, lassen Sie die Arme und den Kopf locker Richtung Boden hängen. Halten Sie diese Position für ein paar Sekunden und achten Sie darauf, den Rücken gerade zu halten. Rollen Sie sich langsam Wirbel für Wirbel wieder nach oben, bis Sie in der Ausgangsposition sind.

4 So stark beeinflusst die Ernährung die Pausengestaltung

Eine Pause ist nicht nur eine Gelegenheit, um sich mental zu erholen – sie bietet auch die perfekte Chance, unseren Körper mit der nötigen Energie zu versorgen. Dazu **Kristina Bergmann**, Ernährungswissenschaftlerin: „Wenn wir hungrig sind, lässt die Konzentration nach. Je nach Stresslevel, aber auch individuell werden Hunger und Appetit unterschiedlich stark wahrgenommen. Wenn die Mahlzeit aus irgendwelchen Gründen ganz ausfällt, wirkt sich das häufig für den Rest des Tages negativ aufs Wohlbefinden aus, bis hin zu Kopfschmerzen und weiteren Unpässlichkeiten.“

Die Expertin weiter: „Empfehlenswert dabei ist es, sich zum Beispiel in einem gemütlichen Pausenraum an einen aufgeräumten Tisch zu setzen und in einer ruhigen Atmosphäre zu speisen. Negativbeispiel wäre, vor dem PC oder im Auto zu essen. Dabei ist man vom eigentlichen Essen so abgelenkt, dass man kaum wahrnehmen kann, was und wieviel man zu sich nimmt. Und für die Seele ist es auch zu anstrengend, ununterbrochen ‚auf Zack‘ zu sein – nicht umsonst sind ja Pausen auch deshalb gesetzlich vorgeschrieben.“



5 Die ideale Pausenverpflegung

- **Vollkornprodukte:** Sie liefern langanhaltende Energie und halten den Blutzuckerspiegel stabil.
- **Frisches Obst und Gemüse:** Reich an Vitaminen, Mineralstoffen und Wasser – gut für Hydratation und Vitalität.
- **Proteine:** Egal ob pflanzlich oder tierisch, Proteine sind essenziell für die Reparatur und den Aufbau von Körperzellen.
- **Nüsse und Samen:** Sie sind nicht nur ein hervorragender Snack für zwischendurch, sondern auch reich an ungesättigten Fettsäuren und anderen wichtigen Nährstoffen.
- **Getränke:** Unterschätzen Sie nicht die Macht von einem Glas Wasser. Ausreichende Flüssigkeitszufuhr ist entscheidend für die kognitive Funktion und allgemeine Gesundheit. Wenn Wasser zu langweilig wird, versuchen Sie es mit ungesüßten Tees oder aromatisiertem Wasser mit einem Schuss Zitrone oder Gurke



6 Fazit: Ein ganzheitlicher Blick auf Pausen

Pausen sind mehr als nur eine Lücke in unserem geschäftigen Tagesablauf. Sie sind ein essentieller Faktor für unser Wohlbefinden und unsere Gesundheit. Sie bieten uns die Chance, innezuhalten und den Moment zu erleben, fernab der ständigen Reizüberflutung und des Produktivitätsdrucks. Ebenso wichtig ist ihre Rolle in unserem sozialen Leben. Durch den bewussten Austausch mit anderen – sei es bei einem gemeinsamen Kaffee oder einem Spaziergang – stärken wir unsere Beziehungen und unser Gefühl der Zugehörigkeit.

Ein ganzheitlicher Blick auf Pausen zeigt, dass ihre effektive Gestaltung weit über die bloße Unterbrechung der Arbeit hinausgeht. Es geht darum, einen Raum zu schaffen, in dem wir uns erholen, regenerieren und neu ausrichten können. Hier einige Schlüsselaspekte, die wir berücksichtigen sollten:

- **Erholung:** Pausen müssen echte Erholung bieten, sei es durch körperliche Entspannung, mentale Distanzierung von der Arbeit oder durch Aktivitäten, die Freude bereiten.
- **Ernährung:** Eine bewusste Ernährung während der Pausen versorgt unseren Körper mit Energie und fördert unser geistiges Wohlbefinden.
- **Soziale Interaktion:** Das Pflegen echter Verbindungen zu anderen Menschen kann unsere Resilienz stärken und uns ein Gefühl der Zufriedenheit geben.

Durch die Integration dieser Elemente in unsere Pausen gestalten wir sie nicht nur effektiver, sondern nutzen sie auch als ein Werkzeug für ein gesünderes, zufriedeneres und verbundeneres Leben. Entdecken Sie also die Kunst der Pause wieder und schätzen Sie sie als das, was sie wirklich ist – eine Quelle der Kraft und Gesundheit.

Wir wünschen Ihnen viel Freude bei Ihren zukünftigen Pausen!

Die awo lifebalance GmbH (gegründet 2006) ist eine sozial nachhaltige Dienstleisterin für Arbeitgeber*innen, die ihre Mitarbeiter*innen darin unterstützen, Leben und Beruf in Einklang zu bringen.

Hierzu bieten wir Beratungs- und Vermittlungsdienstleistungen in den Bereichen der Kinderbetreuung und Pflege, der haushaltsnahen Dienstleistungen und des Lebenslagencoachings und der psychosozialen Beratung an. Weitere Betreuungsangebote wie betriebliche Ferienbetreuung vor Ort (Ferienspiele), Online-Ferien-Beschäftigung, Inhouse-Kinderbetreuung bei Fortbildungen, Veranstaltungen und Kongressen sowie betrieblich unterstützte Kindernotfallbetreuung ergänzen unser Angebot zur besseren Vereinbarkeit von Beruf und Privatleben. Unsere awo lifebalance Academy rundet unser Angebot mit Online-Seminaren zu verschiedenen Themenbereichen ab.

Eigentümer der awo lifebalance GmbH sind die 30 Bezirks- und Landesverbände und der Bundesverband der Arbeiterwohlfahrt (AWO) Deutschland. Zu unseren Kunden zählen neben zahlreichen AWO Gliederungen vornehmlich große und mittelständische Unternehmen, (Bundes-)Behörden und DAX-40-Konzerne. Insgesamt sind wir Servicedienstleisterin für über eine Million Mitarbeiter*innen unserer Kund*innen.



awo lifebalance GmbH

Eastend-Tower

Otto-Brenner-Str. 245 · 33604 Bielefeld

Tel.: 0800 296 2000 (kostenlos)

Fax: 0180 129 6329 (Ortstarif)

E-Mail: info@awo-lifebalance.de

www.awo-lifebalance.de