

Energie im Job bewahren- Eine kleine Pause für mehr Kraft

Warum sind kleine Pausen während der Arbeit wichtig?

Unser Gehirn braucht regelmäßige kleine Erholungspausen, um leistungsfähig zu bleiben. Schon eine einzige bewusste Pause am Tag kann deine Konzentration steigern und deine Energie erhalten. Dieses Handout soll dich darin bestärken, eine einfache Pause, mitten in deinen Arbeitsalltag zu integrieren.

1. Wähle eine Mini-Pause für heute

- **„Cup of Tea“:** Genieße deine Kaffee- oder Teepause bewusst, ohne Handy oder PC.
- **Aufstehen & Bewegung:** Jede Stunde oder 90 Min. kurz aufstehen, den Körper bewegen, Hände oder Gesicht mit kaltem Wasser erfrischen.
- **Atemtechnik (4-6-4-Methode):** 4 Sekunden einatmen, 6 Sekunden ausatmen, 4 Sekunden halten.
- **Andere....**

Welche Pause probiere ich heute aus?



2. Reflexion für danach: Wie war deine Pause?

- Wie habe ich mich danach gefühlt?

- Hat die Pause für mich einen Unterschied gemacht?

- Andere Ideen- z.B. möchte ich die Pause beibehalten oder etwas ändern/
etwas anderes ausprobieren?

Tipp

Fange klein an – eine bewusste Pause am Tag reicht, um erste positive Veränderungen zu spüren. Schön, dass du dir bewusst Zeit für dich nimmst. Deine Energie ist wertvoll

