



Kleine Pausen, große Erholung

Einfach mal ein paar Minuten Pause zu machen, einen Gang herunterschalten, daran scheitern im hektischen Berufsalltag viele. Dabei zahlt sich diese Auszeit nachher aus. Auch wenn das nicht jeder Vorgesetzte erkennt. (...)

Eigentlich“, sagt Julia Scharnhorst und lacht, „ist die Raucherpause perfekt.“ Eine kurze Auszeit an der frischen Luft, eine Unterbrechung der Arbeit, ein Plausch mit Kollegen. „Wenn nur das Rauchen nicht wäre. Ideal wäre es, stattdessen zum Beispiel einen Apfel zu essen.“ Die psychologische Psychotherapeutin aus dem norddeutschen Wedel berät seit zehn Jahren Unternehmen darin, wie sich Stress vermeiden lässt. Regelmäßige kurze Pausen gehören dazu. Ärgerlicherweise halten sich wenige daran. „Die Pausenkultur nimmt ab. Das sehe ich bei den Unternehmen, bei denen ich unterwegs bin. Das geht nicht nur in Industrieunternehmen so, sondern auch in der Verwaltung“, bestätigt Diplompsychologin Alexandra Miethner aus Bonn. „Dabei sind regelmäßige Pausen eine Stellschraube in der Burnout-Prophylaxe. Sie sind wichtiger, aber seltener geworden.“ (...)

Der Effekt der Pause ist absolut sinnvoll“, sagt Julia Scharnhorst. Unter anderem aufgrund der „enormen Verdichtung“ in der Arbeitswelt, in der immer mehr leichte Aufgaben entfallen. (...) Die Fachbereichsleiterin Gesundheitspsychologie im Berufsverband der Deutschen Psychologinnen und Psychologen betont, dass eine kurze Pause reicht: „Der Erholungseffekt in den ersten Minuten ist am größten. Danach kann man sich wieder gut konzentrieren.“ (...)

Ein schlechtes Gewissen sei hier fehl am Arbeitsplatz. „Ich muss mir das erlauben. Der Satz an mich selbst lautet: Ich darf das. Leider fallen diese Dinge oft

völlig unter den Tisch, wenn wir enge Zeitpläne haben.“ (...)

Wer Stunden am Schreibtisch sitzt, sollte nicht alles per Telefon oder Mail erledigen, sondern selbst losziehen. „Das bietet einen kleinen Pauseneffekt, Sozialkontakt und ist übrigens auch karriereförderlich“, wirbt Julia Scharnhorst. (...) „Ein mentaler Ausflug ins Privatleben hilft vielen, auch wenn das der Arbeitgeber nicht gern hat“, sagt sie. (...)

Wirklich etwas zu finden, was hilft, (im Büro oder in der Freizeit) zu pausieren, ist nicht einfach. Manche radeln vorfreudig zum Yoga, andere belegen den Kurs nur, weil es gerade alle machen, da es so gesund ist. (...)

Quelle: F.A.Z, 23.11.2015, von Ursula Kals

Deshalb ist es so wichtig, etwas zu finden, das wirklich zu einem passt. Bewegung in der Freizeit ist eine der besten Methoden zum Stressabbau. Egal, ob es der Spaziergang ist, der Step-, oder Spinning-Kurs oder auch die Entspannung beim Autogenen Training. Tun Sie beides: Gönnen Sie sich die kleinen Pausen zwischendurch und pflegen Sie sich durch sportliche Aktivitäten in Ihrer Freizeit, die Körper und Seele gut tun!

**In diesem Sinne:
Eine entspannte Weihnachtszeit**