

Arbeiten und gesund bleiben – Mini-Pausen im Job



Mit Energie durch den Tag kommen und entspannt bleiben – dabei können Mini-Pausen im Alltag helfen. Doch nicht immer finden sich eine gute Gelegenheiten, der richtige Zeitpunkt, der passende Ort. Oder doch?

In dieser Workshop-Session ging die Gruppe gemeinsam auf die Suche nach Gelegenheiten für Mini-Pausen im eigenen Arbeitstag.

In einer Achtsamkeitsübung nahm Moderatorin Jessica Eizenhöfer die Teilnehmenden mit auf eine Gedanken-Reise. Mit geschlossenen Augen und in ruhiger Atmosphäre wurden sie in ihrer Vorstellung durch einen ganz normalen Arbeitstag begleitet. Immer wieder wurden ihnen dabei Möglichkeiten

für Mini-Pausen angeboten. So konnten die Teilnehmer Situationen entdecken, die sich für eine Mini-Pause während der Arbeit anbieten.

Heraus kamen viele interessante Ideen, die gesammelt wurden und über die sich die Teilnehmenden anschließend austauschten.

In einer Reflexionseinheit suchten sie sich eine „Mini-Pausen-Karte“ aus, um ihre Ideen für die eigene Mini-Pause festzuhalten. Die Karten nahmen die Teilnehmenden als Erinnerung aber auch als Ansporn für die Umsetzung ihrer neuen Ideen mit. Sie können diese zum Beispiel zu Hause oder am Arbeitsplatz aufhängen.



Was waren die wesentlichen Erkenntnisse? In der abschließenden Feedbackrunde erklärten viele Teilnehmende, dass es zahlreiche Gelegenheiten für eine Mini-Pause gibt, und sie diese teilweise auch schon nutzten, jedoch wollten sie dies zukünftig bewusster, eben achtsamer tun, um besser und nachhaltiger in die Entspannung hineinzukommen.

