

# Zu Hause arbeiten, zu Hause Pause machen

Mit diesen fünf Pausentipps bleibt das ganze Team auch im Homeoffice fit und motiviert.

## Weitere Tipps

finden Sie unter:  
[aok-homeoffice.de](https://aok-homeoffice.de)

### Es wird Zeit



Etwa einmal die Stunde, spätestens aber nach 120 Minuten, benötigen Körper und Geist eine kurze Regenerationspause. Sie hilft, die nachlassende Konzentrationsfähigkeit aufzufrischen, und sollte genutzt werden, um Rücken, Schultern und Nacken zu lockern sowie die ermüdeten Augen für eine Minute zu schließen oder in die Ferne schweifen zu lassen. Um den geeigneten Zeitpunkt für eine Unterbrechung im Homeoffice nicht zu verpassen, kann der Wecker auf dem Smartphone daran erinnern – oder jemand aus der Belegschaft schreibt eine Kurznachricht.



### Raus ins Freie

Ein Spaziergang nach dem Mittagessen wirkt Wunder für Körper und Geist. Bewegung an der frischen Luft regt den Kreislauf an und macht den Kopf frei, der Blick ins Weite entspannt die Augen, die bei der Bildschirmarbeit ständig im Nahbereich gefordert sind. Eine Plattform im Intranet kann alle im Team dazu animieren, ein Foto von ihrer kurzen Mittagsrunde einzustellen. Das spornt zum Rausgehen an und sorgt im nächsten Meeting für unterhaltsamen Gesprächsstoff.



### Verbunden bleiben

Menschen sind in der Regel soziale Wesen. Was beim Arbeiten zu Hause am meisten fehlt, ist der tägliche persönliche Kontakt. Neben dem Klären von Arbeitsinhalten sorgt er auch für ungezwungenen, privaten Austausch. Eine Lösung für Teams im Homeoffice sind sogenannte soziale Pausen. Das können bewusste Verabredungen zur digitalen oder telefonischen Kaffeepause sein oder der kurze Plausch im Anschluss an das offizielle Meeting, an dem auch die Führungskraft teilnimmt.



### Tief durchatmen

Wer hoch konzentriert und ohne Unterbrechung arbeitet, atmet unbewusst oft kurz und schnell – eine ganz natürliche Stressreaktion. Auf Dauer kann die flache Atmung jedoch zu Kopfschmerzen, Müdigkeit oder Verspannungen führen. Dagegen hilft „4711“, eine einfache Übung, die leicht zu merken ist: entspannt hinstellen oder -legen. Dann vier Sekunden einatmen, sieben Sekunden ausatmen, den Vorgang elfmal wiederholen.

### Gemeinsam Spaß haben



Eine einfache Challenge sorgt für Bewegung in der Mittagspause und stärkt den Teamgeist: Mithilfe von Schrittzählern erfassen alle ihr tägliches Pensum an Kilometern in einer gemeinsamen Tabelle. Das Ziel ist zum Beispiel ein Sehnsuchtsort in Italien. Hat das Team die vorher definierte Entfernung geschafft, treffen sich zur Belohnung alle zu einem gemeinsamen italienischen Mittagessen.