

## Gesund

# Pause machen

### Tipp 1

#### Ausgleich schaffen

Vielsitzer sollten die Pausen dazu nutzen, sich ausgiebig an der frischen Luft zu bewegen. Beschäftigte mit körperlich anstrengender Tätigkeit verbringen die Zeit hingegen optimal, indem sie sich hinsetzen und entspannen (beispielsweise auf einer Parkbank). Wichtig ist, dass man sich in der Pause erholen kann. Um zu überprüfen, wie erholt man ist, kann ein Pausentagebuch geführt werden.

### Tipp 2

#### Kurzpausen machen

Kopfschmerzen, Verspannungen oder Konzentrationsprobleme sind Anzeichen für eine Überlastung und können durch regelmäßige Kurzpausen verhindert werden. Häufig reicht es schon aus, sich eine kleine Auszeit von der Tätigkeit zu nehmen. Dazu kann man zum Beispiel den Blick vom Bildschirm nehmen und kurz in die Ferne schauen oder den Arbeitsplatz (wenn es geht) für einen Gang zum Kopierer oder Kollegen verlassen. Auch ein „Sauerstoffkick“ durch das Öffnen des Fensters hilft.

### Tipp 3

#### Gemeinsam pausieren

Da die Arbeitsaufgabe Konzentration erfordert, bleibt häufig keine Zeit für Small Talk mit den Kollegen. Die Pause bietet den optimalen Rahmen, um sich zu vernetzen und die Menschen im Betrieb besser kennenzulernen. Ein gemeinsamer Spaziergang oder ein Snack in der Kaffeeküche eignen sich, um sich von der eigentlichen Aufgabe abzulenken. Gespräche über die Arbeit sollten dabei vermieden werden.

### Tipp 4

#### Ruhephasen bewusst einplanen

Wer ohne Pausen arbeitet, läuft Gefahr, dass die Konzentration nachlässt und die Fehlerwahrscheinlichkeit sowie die Unfallgefahr ansteigen. Planen Sie daher ganz bewusst mehrere Regenerationszeiten in den Arbeitsalltag ein. Hilfreich kann dabei sein, verbindliche „Pausentermine“, die frei von Störungen und beruflichen sowie privaten Verpflichtungen sind, mit sich selbst auszumachen.

### Tipp 5

#### Verspannungen lösen

Ob in Kurzpausen oder nach dem Mittagessen - diese Übungen helfen dabei, Verspannungen im Körper zu lösen:

**Schulter-Heber:** Aufrecht stehen, die Beine sind durchgedrückt, der Oberkörper ist gerade, die Arme hängen nach unten. Jetzt die Schultern so weit wie möglich hochziehen und anspannen. Nach 10 Sekunden die Anspannung lösen.

**10 Wiederholungen.**

**Rotation:** Aufrecht stehen, die Beine sind leicht geöffnet und durchgestreckt, die Hände liegen auf dem Bauchnabel. Nun den Oberkörper langsam nach links und rechts drehen, das Becken bleibt dabei gerade. **2 x 30 Wiederholungen.**

**Bein-Aktivierung:** Aufrecht auf einem Stuhl sitzen, die Arme nach vorne ausstrecken. Das Gewicht dabei nach vorne verlagern, der Druck ist auf den Fersen. Nun aufstehen und danach tief in die Beuge gehen, sodass der Po den Stuhl kurz berührt, und wieder aufrichten.

**2 x 30 Wiederholungen.**

