

MANUSKRIFT ZUM THEMA „GESUND PAUSE MACHEN“.

[Begrüßung]

In der heutigen Folge geht es um eine „Gesunde Pause“.

Einstiegsthese.

„Diejenigen, die die Pause am nötigsten haben, lassen sie am ehesten ausfallen!“ Gehörst Du auch dazu und findest Dich in diesem Zitat wieder?

Ich möchte Dich motivieren und unterstützen – auch oder erst recht in stressigen Zeiten – einen Weg zu erholsamen Pausen zu finden. Denn wie schon die englische Dichterin, Elizabeth Barrett Browning, sagte, bringt uns nichts auf unserem Weg besser voran als eine Pause.

Themenblock A: Bedeutung und Wichtigkeit von Pausen.

Innehalten und trotzdem schneller, effektiver vorankommen? Dieser vermeintliche Widerspruch mag Dich irritieren, lässt sich aber leicht erklären: Pausen helfen uns, die leeren Akkus wieder aufzuladen und Energie für die „nächste Etappe“ zu tanken. Sowohl unser Körper als auch der Geist können regenerieren. – Und nur so sind wir fähig, unseren Weg kraftvoll weiter zu gehen.

Bei Pausen unterscheiden wir zwischen verschiedenen Arten. Es gibt Kurz-, Mini- und Mikropausen, die nur wenige Minuten lang sind. Und eben längere Pausen mit über 20 Minuten. Es ist klar, dass es im Arbeitsalltag nicht immer leicht ist, für ausreichend Pausen zu sorgen. Merke Dir aber eins: Gerade mehrere, kürzere Pausen zwischendurch stärken den Erholungsfaktor deutlich effektiver, als wenige, aber dafür längere Pausen. Wenn ich von Pausen spreche, dann geht es mir nicht nur um die gesetzlich vorgeschriebenen Pausenzeiten, sondern eben auch um die kleinen Breaks. – Und sei es, wenn möglich, nur für ein, zwei Minuten.

Und wozu das Ganze? Du zahlst mit einer Pause positiv auf Dein Gesundheitskonto ein. In zahlreichen Studien zeigte sich bereits, dass Arbeitspausen einen positiven Effekt auf die Vorbeugung von Muskel-Skelett-Erkrankungen haben. Außerdem passieren weniger Arbeitsunfälle und Kopfschmerzen kommen seltener vor.

Pausen wirken sich also positiv auf unsere Gesundheit aus! Doch wie ist es andersherum? – Pausenloses Durcharbeiten bedeutet häufig – wie nicht anders zu erwarten – gesundheitliche Beeinträchtigungen. Denn je länger Erholung aufgeschoben wird, umso größer ist unsere Erschöpfung. Die Bedeutung von Pausen ist also vermutlich jedem klar und doch fallen sie häufig von unserer Priorität hinten runter ...

Hast Du schon einmal gedacht:

- „Ich nehme mir oft zu viel vor.“
- „Ich habe keinen Ort, an dem ich ungestört meine Pausen verbringen kann.“
- „Wenn ich mich für eine kurze Zeit zurückziehen möchte, dann habe ich selbst ein schlechtes Gewissen?“

All diese Gedanken verdeutlichen, dass das Einhalten und Nicht-Einhalten von Pausen von der eigenen Einstellung, aber auch von den Gegebenheiten abhängig ist. Und damit kommen wir zu unserem nächsten Thema. Denn dort möchte ich Dir zeigen, was Du für eine erholsame Pause tun kannst.

Themenblock B: In drei Schritten zu einer erholsamen Pause.

In drei Schritten gelangst Du zu einer erholsamen Pause:

- Im ersten Schritt musst Du erkennen und wahrnehmen, dass Du eine Pause benötigst.
- Im zweiten Schritt musst Du die Motivation haben, eine Pause machen zu wollen.
- Und der dritte Schritt ist die eigentliche Erholung.

Klingt ganz leicht, oder? Und doch hapert es nicht selten an der Umsetzung. Damit Du es künftig schaffst, in den Genuss eines „Frische-Kicks“ zu kommen, gehen wir das Ganze nun Schritt für Schritt durch.

Schritt 1: Erkenne die Notwendigkeit von Pausen!

Du musst Dich und vor allem Deine Symptome für Erschöpfung kennen. Woran merkst Du, dass Du eine Pause benötigst? Hast Du Hunger? Sinkt Deine Motivation? Wirst Du müde? Hast Du körperliche Beschwerden? – Die Anzeichen können da ganz unterschiedlich sein. Wichtig ist, dass Du auf Dich Acht gibst und auf Deinen Körper hörst. Und damit geht's über zu Schritt 2.

Motiviere Dich für eine Pause!

Wenn Dir klar wird, dass Du eine Pause benötigst, dann musst Du auch motiviert sein, eine Pause zu machen. Dies fällt – erfahrungsgemäß – am leichtesten, wenn man weiß, was einem gut tut. Bei dem einen sind es Entspannungsübungen; bei dem anderen ist es eher körperliche Aktivität; bei wieder anderen sind es ruhige Pausen mit Musik hören oder lesen. Probiere doch einfach unterschiedliche Methoden aus und finde für Dich den richtigen Weg.

Schritt 3: Schalte mental ab!

Der letzte Schritt ist der eigentliche Erholungsprozess, der das mentale Abschalten beinhaltet. Die Grundvoraussetzung für Erholung.

Doch wie kann nun eine Pause im Arbeitsalltag ganz konkret aussehen?

Themenblock C: Pausengestaltung – Umsetzung im Arbeitsalltag.

Wie bereits zum Einstieg gesagt: Kürzere Pausen in regelmäßiger Taktung sind für die Erholung effektiver als wenige, lange Pausen. Verstehe mich aber nicht falsch! Nichtsdestotrotz sollst Du natürlich die gesetzlich vorgeschriebenen Pausen einhalten. Vielleicht kannst Du diese vor allem nutzen, um in Ruhe zu essen. Achte in der Pause aber darauf, dass Du wirklich Abstand zur Arbeit bekommst und Dich nicht in Gedanken schon mit der Arbeit für den Nachmittag beschäftigt.

Nun aber nochmal zurück zu den Kurzpausen. Hier kann bereits einmal durchstrecken oder ein kurzer Austausch mit den Kollegen helfen. Vielleicht bist Du aber auch eher der Typ für Kurzentspannungsübungen? Auch hier gibt es die unterschiedlichsten Möglichkeiten:

- Setze Dich einfach mal kurz hin. Schließe die Augen und spüre, wie sich die Schultern entspannen.
- Oder Du streckst Dich, indem Du beide Hände übereinanderlegst und an den Hinterkopf drückst. Mit dem Kopf gibst Du Widerstand und atmest dabei tief aus.

Probiere es doch mal aus! Von einer anderen Form der Kurzentspannung hast Du bestimmt auch schon mal gehört: Das Powernapping.

Themenblock D: Powernap.

Das Powernapping ist schon seit längerem in aller Munde. Doch was verbirgt sich genau dahinter? Ein »Nap« ist ein Kurzschlaf oder ein Nickerchen. Das Geheimnis von Powernapping lautet: »In der Kürze liegt die Würze!«. – Idealerweise dauert ein Nap nämlich nur 10 Minuten. Länger als 30 Minuten sollte es auf keinen Fall sein. Und das aus einem einfachen Grund, denn bei einer längeren Schlafdauer verlängert sich die Aufwachphase ebenfalls. Doch wieso ist das Powernapping gerade in aller Munde? Unter anderer Bezeichnung wird es schon seit Jahrzehnten in vielen Ländern praktiziert und dient neben der Erholung auch als Tagesstrukturgeber. Denk zum Beispiel an Spanien. Hier wird in der Mittagszeit üblicherweise „Siesta“ gehalten. Aber auch in China und Japan ist der Powernap ein beliebtes Ritual.

Mittlerweile sind die Effekte des „Turbo schlafs“ auch wissenschaftlich erwiesen. Wenn Du einen Nap in Deinen Alltag integrierst, dann wird...

- ... Deine Leistungsfähigkeit gesteigert.
- ... das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen reduziert.
- ... Stress abgebaut.
- ... das Immunsystem gestärkt.
- ... Erschöpfungszuständen und Müdigkeit vorgebeugt.
- Und, und, und.

Die Vorteile liegen also klar auf der Hand. Doch wie lässt sich das Ganze in den Alltag integrieren? Wichtig ist, dass Du Dir einen bequemen Platz suchst, an dem Du ungestört sein kannst. Vielleicht hast Du ein Einzelbüro, arbeitest im Homeoffice, kannst einen leerstehenden Konferenzraum oder aber einen anderen ruhigen Ort nutzen.

Hast Du einen guten Platz gefunden? Dann beginnt das vielleicht schwierigste am Powernapping: das zur Ruhe kommen und Einschlafen. Aber auch hierfür gibt es verschiedene Methoden und Hilfsmittel. Leise Musik, aber auch Entspannungsübungen wie Progressive Muskelentspannung oder Autogenes Training können helfen, zur Ruhe und in den Schlaf zu finden. Probiere einfach verschiedene Methoden aus, um die richtige zu finden. Manche schwören auch darauf, vor dem Powernapping eine Tasse Espresso zu trinken. Die Wirkung des Koffeins entfaltet sich nämlich erst nach 30 Minuten im Körper. – also genau die Zeit, die man maximal ruhen sollte. Wenn Du aufstehst, kannst Du von einem doppelten Energieschub profitieren! Genial, oder?

Kleiner Tipp noch: Damit der Powernap nicht zum ausgewachsenen Mittagsschlaf wird, solltest Du Dir unbedingt einen Wecker stellen.

Ende des Berichts/ Verabschiedung.

Kommen wir nochmal zurück zum Anfang: „Diejenigen, die die Pause am nötigsten haben, lassen sie am ehesten ausfallen!“ ... Ich hoffe, dass Du die Wichtigkeit und die Bedeutung einer Pause für Dich nun entdeckt hast. Mit einer Pause werden Deine Akkus aufgeladen. Chronische Erschöpfung wird vermieden. Das wirkt sich nicht nur positiv im Arbeitsalltag aus, sondern auch im Privatleben, in der Freizeit mit Deiner Familie und Deinen Freunden. – Denn wer sich regelmäßig Auszeiten gönnt – auch wenn sie nur wenige Minuten lang sind, ist dadurch erholter.

Zur Umsetzung kannst Du Dir gut die drei Schritte zur erholsamen Pausen vor Augen führen: Zunächst musst Du die Notwendigkeit für eine Pause sehen und erkennen. Anschließend solltest Du Dich zur Pause motivieren und buchstäblich den Absprung schaffen. Ist dieser gelungen, steht dem mentalen Abschalten nichts mehr im Weg. Vielleicht ist eine Kurzentspannungsübung oder ein Powernap etwas für Dich, um dem Alltag kurz zu entfliehen. Probier' es doch einfach mal aus!

[Verabschiedung]