

# ANLEITUNG ZUM PAUSEMACHEN

MIKRO-AUSZEITEN  
ERFOLGREICH IN DEN  
ALLTAG INTEGRIEREN

Tipps von Glücksministerin Gina Schöler  
[www.zukunft-personal.com](http://www.zukunft-personal.com)

## Eins nach dem anderen.

Wenn sich die Aufgaben auf unserem Tisch stapeln und wir nicht wissen, wo oben und unten ist, hilft es, zu priorisieren:

*>> Mit welchen Aufgaben fange ich an?  
Welche kommt danach? <<*

Prioritäten setzen ist so einfach und doch so wirksam. Indem wir eins nach dem anderen erledigen, strukturieren wir unsere Aufgaben, haben eine bessere Kontrolle und senken so unseren Stress. Für mehr Klarheit im Kopf! Erledigt ein Aufgabenfeld nach dem anderen: Zuerst den Workshop organisieren, dann Telefonate führen, später Mails beantworten und gegen Ende Zeit für Kreativarbeit nehmen. *Monotasking* ist das Zauberwort, das Stress auf der Arbeit entgegenwirkt. Fokussiert euch auf eins nach dem anderen - und lasst alles andere, auch die Online-Welt, links liegen.

Vergesst nicht, den Pausen eine hohe Priorität einzuräumen und sie zum Beispiel auch in den Kalender einzutragen. Sie streicht man doch gerne schnell mal weg, um effizient zu arbeiten, welch ein Irrglaube!

## Schritt für Schritt.

Was für unsere Aufgaben gilt, diese nämlich Schritt für Schritt, eine nach der anderen zu erledigen, ist im wahrsten Sinne auch für unseren Körper und unser Wohlbefinden gut: Bewegung. Gerade weil wir im Alltag viel sitzen, sollten unsere Pausen möglichst nicht auch auf dem Stuhl verbracht werden. Sogenannte aktive Pausen verringern Risiken von Stoffwechsel-, Muskel-Skelett- oder Herz-Kreislaufkrankungen.

*>> Nutzt eure Auszeit also gerne auch für körperliche Aktivitäten: Wie wäre es mit einem Spaziergang an der frischen Luft, einer Yoga-Einheit oder Dehnübungen? <<*

## Nicht verfügbar!

Wie oft kommen wir unserer Arbeit nicht hinterher, weil wir uns zu schnell ablenken lassen? Sind wir gedanklich mit einer Aufgabe beschäftigt, plopt das E-Mail-Zeichen am Computer auf und schon haben wir den Drang, diese zu beantworten. Oder es ruft jemand an, der sofort unsere Hilfe benötigt. Oder wir sind so voll mit Terminen und Meetings, dass unsere Aufgaben liegen bleiben. Der dadurch erzeugte Stress wirkt sich wiederum negativ auf unsere Arbeit und unser Wohlbefinden aus. Daher gilt es, sich selbst Raum zu schaffen und liebevolle Grenzen zu ziehen:

*>> Seid mutig, auch einmal Termine abzusagen, es nicht allen Recht machen zu wollen und für gewisse Zeitspannen nicht verfügbar zu sein. <<*

So könnt ihr euch in ganzer Ruhe auf eure Aufgaben konzentrieren, diese entspannt zu Ende bringen und den Kopf frei bekommen für neue To Dos.

## Tanzt euch frei!

Eine körperliche Aktivität, die besonders viel Freude bereitet, ist das Tanzen! Wann habt ihr das letzte Mal eure Lieblingsmusik angemacht, laut aufgedreht und einfach drauf los getanzt? Egal ob ihr auf Pop, Klassik, Rock oder Elektro steht: Tanzen macht die Seele frei und schüttelt Stress ab. Daher ist es auch eine super Pausenbeschäftigung. Ihr könnt jeden Ort in einen großen Dancefloor verwandeln und auch überall so zur Musik bewegen, als hättet ihr noch nie getanzt (und vor allem: Als würde dir niemand zusehen!). Einfach drauf los, ohne Regeln und Rhythmus – dafür mit ganz viel guter Laune und herzhaftem Lachen.

## Auszeit für Austausch.

Studien zeigen, dass unser Glücksbarometer steigt, wenn wir mit anderen Menschen verbunden sind. Ein Kaffee mit dem Nachbarn, ein Telefonat mit dem Partner, Mittagessen mit den Kollegen oder der Plausch mit einem Fremden hebt unsere Stimmung. Verbringt eure Pause mit anderen und staunt, welchen positiven Effekt das auf euch hat. Besondere Challenge für Mutige:

*>> Wenn ihr jemanden alleine auf der Parkbank seht, setzt euch dazu und verbringt die kleine Pause gemeinsam. Fangt ein nettes Gespräch an. Was lernt ihr? <<*

## Mit den Händen denken.

Für unsere Jobs sind wir häufig den ganzen Tag mit Schreiben, Lesen oder Reden beschäftigt. Dabei läuft unser Verstand auf Hochtouren: Wir denken mit, setzen um, schreiben Mails, organisieren Meetings, versuchen, alle Deadlines einzuhalten und bei allem einen klaren Kopf zu behalten. Um unserem Gehirn eine kleine Auszeit zu gönnen, kann es helfen, kreative Pausen einzulegen. Einfach mal nicht denken, sondern etwas machen. Gerade wer viel mit dem Computer arbeitet, kann es helfen, einfach mal die Hände anders zu beschäftigen. Kopf aus, Hände an, sozusagen. Das können du unterschiedlichsten Dinge sein: Malen, Knetball drücken, Pflanzen umtopfen, Jonglieren, Fingergymnastik....Dadurch geben wir unserem Kopf eine Rast, steigen aus unserem Gedankenkarussell aus und können wunderbar abschalten beim Kreativsein.

## Alleine entspannen.

Wir sind tagtäglich mit Menschen umgeben. Privat und beruflich. Egal, ob wir zum Einkaufen gehen, in der Straßenbahn fahren oder mit unserer Familie Abendessen. Soziale Verbindungen, ganz gleich ob mit Freunden oder Fremden, sind gut für unser Wohlbefinden. Es tut uns aber auch mal gut, ganz für uns zu sein. Auch Pausen müssen nicht immer mit anderen verbracht werden. Genauso wertvoll ist es, diese einfach einmal für sich zu verbringen, um alleine zu entspannen und runterzukommen. Legt euch flach hin, lasst euren Gedanken freien Lauf, versucht, nicht an die Arbeit zu denken, hört beruhigende Musik und zelebriert so genussvoll eure Me-Time.



## Auf andere Gedanken.

Wenn der Kopf dröhnt und wir nicht weiterkommen, hilft es unglaublich, sich selbst auf andere Gedanken zu bringen. Oft sieht man ja vor lauter Wald den Baum nicht mehr und braucht daher einfach ab und zu ein wenig Abstand.

*>> Wie können wir unseren Kopf freimachen? <<*

Zum Beispiel, indem wir ein kurzes Kapitel aus einem inspirierenden Buch lesen - oder im zweiten Schritt auch die Aufgaben, die darin beschrieben sind, umsetzen. Auch Artikel zu Themen, die mit unserem Alltag wenig zu tun haben, durch die wir aber Neues lernen, helfen dabei, auf andere Gedanken zu kommen. Es müssen dabei nicht zwingend hoch anspruchsvolle Bücher oder Artikel sein - lest einfach, was euch interessiert. Und wenn ihr im Alltag schon viel am Lesen seid, dann könnt ihr natürlich auch einen Podcast hören oder euch ein kurzes Video anschauen - Hauptsache, Gedanken tanken.

## Mit allen Sinnen.

Um Abwechslung und Kreativität in die Pausen zu bekommen, setzt euch Mottos. Zum Beispiel Sinnesübungen - das funktioniert wunderbar, um Achtsamkeit zu trainieren.

Was seht, riecht, schmeckt oder fühlt ihr? Ein kurzer Check-in mit diesen Fragen hilft oft schon, um runterzukommen. Für Fortgeschrittene:

*>> Kitzelt eure Sinne: Mittagessen mit außergewöhnlichem Geschmack, Barfuß im Gras, eine andere Musikrichtung ausprobieren? <<*



## Neues wagen.

Wenn wir an unsere Kindheit denken, dann kommen uns Bilder von Abenteurern und Entdeckern in den Kopf: wir waren voller Neugierde und wollten ständig etwas erleben und Neues ausprobieren. Dieses Abenteuer-Gen möchte immer mal wieder von uns herausgeholt werden. Also spinnt verrückte Ideen von (Pausen)Aktivitäten, die ihr vorher noch nie gemacht hat. Massage in der Mittagspause, alleine Essen im Restaurant, Schaukeln auf dem Spielplatz, Joggen im Wald, Kopfstand statt Kopfdruck? Ganz nach Pippis Motto: "Das habe ich vorher noch nie versucht, also bin ich völlig sicher, dass ich es schaffe" dürfen wir uns kleine Verrücktheiten in den Alltag und in unsere Rast-Zeiten holen und immer wieder Neues wagen.

## Ein Schlückchen Auszeit.

Oft so selbstverständlich, dass wir es schon gar nicht mehr wahrnehmen geschweige denn wertschätzen und genießen: Die Tasse Kaffee! Sei es der erste Schluck am Morgen oder während des Nachmittagstiefs - nehmt euch diese paar Minuten nur für euch. Setzt euch ein wenig abseits des Arbeitsplatzes hin, lehnt euch zurück und seid unerreichbar für die ganze Welt und alle Aufgaben, die auf euch warten. Alleine das Aufbrühen eures Lieblingstees oder der verlockende Geruch des frischen Kaffees steigern die Vorfreude auf die mini Auszeit, die ihr euch verdient habt!

## Prost!

Apropos Trinken: Vor lauter Funktionieren und Aufgaben im Kopf vergessen wir oft, unsere Grundbedürfnisse zu checken. Wenn wir durstig sind, sendet unser Körper uns schon Signale, dass ihm etwas fehlt. Mangel an Flüssigkeit verursacht oft Müdigkeit und/oder Kopfschmerzen. Lasst es uns nicht soweit kommen lassen und wichtige Pausen fürs Trinken einlegen. Am besten immer eine Flasche oder ein Glas in Griffnähe haben und pro Stunde mindestens einmal daraus trinken. Konzentriert euch in diesen paar Sekunden wirklich nur auf das Getränk, seid ganz achtsam und vergesst, was um euch herum ist. Schon dieses kurze sich Rausnehmen bewirkt wahre Wunder. Auf euch!

## Frischekick für Zwischendurch.

Was immer wieder hilft, für Abwechslung sorgt und wie ein Katapult raus aus dem Gedankenwirrwarr wirkt: Das Spiel mit den Sinnen!

Überlegt euch, wie ihr kurzfristig etwas anderes sehen, schmecken, hören oder fühlen könnt: Das erdet, tut gut und macht sogar Spaß! Sind es die süßen Erdbeeren vom Gemüsestand nebenan, der Wind um die Nase auf dem Balkon oder wie wäre es, sich eiskaltes Wasser über die Arme laufen zu lassen und das Gesicht frisch zu machen? So kehrt ihr garantiert mit wachen Gedanken und einem wohligen Gefühl zurück zum Schreibtisch.

## Atmen nicht vergessen.

Wenn wir viel zu tun haben, gestresst sind und uns überfordert fühlen, dann ändert sich auch unsere Atmung: Sie wird flacher und schneller; manchmal halten wir sogar die Luft an (und merken es gar nicht). Wenn wir nicht tief genug in unseren Bauch atmen, unsere Atmung also hektisch und flach bleibt, versorgen wir unseren Körper nicht mit genügend Sauerstoff und unser Stressempfinden steigt. Daher sind Atempausen wichtig: Augenblicke, in denen wir tief Luft holen und uns so entspannen. Hierbei geht es um ganz bewusstes Atmen: Lange einatmen, kurz halten und dann langsam wieder ausatmen. Durch die Nase ein und durch den Mund ausatmen. Und das ein paar Mal wiederholen. Wo spürt ihr euren Atem im Körper?

*>> Welchen Effekt hat diese kleine, bewusste Auszeit auf euch? <<*

Kurze Atemübungen können überall und jederzeit durchgeführt werden, hier gibt es viele tolle Meditationen und Anleitungen dazu. Wenn ihr eine etwas längere Pause einlegt, verknüpft eurer achtsames Atmen doch mit einem kleinen Spaziergang – frische Luft gibt euch einen zusätzlichen Frischekick.

## Tischlein, deck dich!

So wie mit dem Trinken, verhält es sich auch mit dem Essen: Achtet bewusst darauf, wie es eurem Magen geht: Ist er noch zufrieden vom leckeren Frühstück oder knurrt er schon und ist etwas flau? Spätestens wenn der Körper sich meldet, wird es Zeit fürs Mittagessen. Eine ausgewogene und gesunde Ernährung hält uns fit. Wenn ihr die Möglichkeit habt, kocht euch etwas Frisches in der Mittagspause oder bereitet euch abends schon etwas für den nächsten Tag vor. Natürlich darf auch einmal im Imbiss um die Ecke Pause gemacht werden.

*>> Wenn unser Energielevel am Boden ist, kann auch etwas Schokolade zwischendurch einen schönen, leckeren Boost geben. Und wer verbringt nicht gerne Pause mit Kaffee und einem Stück Kuchen? <<*

Versucht, das Essen nicht am Schreibtisch einzunehmen, da man hier sowieso den ganzen Tag sitzt. Das Gehirn ist dann noch im Arbeitsmodus, während es eigentlich abschalten und sich achtsam auf das Essen konzentrieren sollte. Daher lieber mit den Kollegen in die Kantine, in ein Restaurant für den Mittagstisch, zum Supermarkt oder einfach draußen in einen nahegelegenen Park.



## Das Kopfkino ist eröffnet.

Apropos Spaziergang: Beim Beinevertreten könnt ihr auch wunderbar eure Umgebung beobachten. Wie oft laufen wir die gleichen Strecken am Tag, ohne sie wirklich bewusst wahrzunehmen. Was gibt es hier alles zu entdecken? Wie sehen die Häuser aus? In welche Hinterhöfe kann man einen neugierigen Blick werfen? Welche Personen begegnen euch auf der Straße? Eine ganz wunderbare Pausenbeschäftigung besteht darin, sich einfach auf eine Bank zu setzen und zu beobachten. Bestaunt die spielenden Kinder, die Skate-Künste der Jugend oder das ältere Ehepaar, das händchenhaltend spazieren geht. Was wohl die Geschichte der einzelnen Personen ist? Haltet die Augen offen, bestaunt die Welt, als wärt ihr ein Kind, und genießt diese Zeit ganz im jetzigen Moment.

## Bitte lächeln!

Wenn wir glücklich sind, uns freuen oder etwas Tolles passiert, dann lachen wir automatisch. Unser Gehirn meldet dann ein "Glückssignal" an unseren Mund, der seine Winkel daraufhin hochzieht. Ganz schön clever. Das Wunderbare an dieser Meldetechnik: Sie funktioniert auch umgekehrt. Wenn wir Lächeln oder Lachen bekommt unser Gehirn die Meldung, dass wir glücklich sind.

*>> Wenn wir also gestresst sind, viel zu tun haben und uns in einem Stimmungstief befinden, können wir uns selbst daraus holen, indem wir bewusst lächeln. <<*

## Schlaf, Kindlein, schlaf.

Im Kindesalter gehörte er zum täglichen Ritual: Der Mittagsschlaf. Wenn der Bauch voll und die Augen schwer waren, haben unsere Eltern uns hingelegt und wir sind für ein Weilchen in unsere Traumwelt eingetaucht, nur um anschließend voller Vorfreude und Energie in den restlichen Tag zu starten. Wie erholsam! Nun haben wir vielleicht im Erwachsenenalter nicht unbedingt die Möglichkeit oder auch die Zeit einen ausgedehnten Schlaf am Mittag einzulegen. Wie gut, dass es das sogenannte Powernapping gibt – also das kurze Nickerchen zwischendurch. Einfach mal 20 Minuten hinlegen und danach wie neu geboren weitermachen. Das kann zuhause auf der Couch oder im Bett gemacht werden, im Büro, indem der Kopf einfach auf dem Schreibtisch abgelegt wird oder auch draußen auf der Wiese im Park. Probiert es aus und staunt, welchen Energieschub euch so ein kleines Schläfchen bietet – Wecker stellen nicht vergessen!

## Blick schweifen lassen.

Wenn die Augen schon viereckig sind vom langen auf dem Bildschirm starren, sollten wir unserem Sinnesorgan auch einmal Ruhe gönnen. Das lässt sich wunderbar umsetzen, indem wir einfach mal unseren Blick schweifen lassen. Startt beispielsweise aus dem Fenster und nehmt bewusst eure Umgebung wahr. Was seht ihr? Die große Eiche vor dem Fenster, der die Blätter schon langsam ausgehen? Das Nachbarhaus mit seinen vielen bunten Fensterrahmen? Den Kran an der gegenüberliegenden Baustelle? Beim Umschauen entspannen sich nicht nur unsere Augen, sondern auch unser Gehirn. Schon ein paar Sekunden leere Blicke helfen, uns zu entspannen und frisch zurück an die Arbeit zu gehen.

## Pausenknopf durch Perspektivenwechsel.

Manchmal reicht es nicht aus, "einfach nur" in die Ferne zu schauen. Die eigene Umgebung zu beobachten tut gut, aber manchmal muss man diese eben auch wechseln, um eine andere Perspektive zu erhalten. Dabei hilft es schon, einfach vom Schreibtischstuhl aufzustehen, den Raum zu wechseln – bei Home Office etwa ins Wohnzimmer oder in der Firma in die Kaffeeküche – oder einen kurzen Spaziergang um den Block zu machen. Wenn ihr sie etwas ausdehnen wollt, tauscht doch einfach mal für einen Tag mit einem Freund die Wohnung oder mit einer Kollegin den Schreibtisch. Tapetenwechsel tun gut – ganz gleich wie kurz oder lang sie sind.

## Kleine Liebesbeweise.

Die wohl schönste Art, Pause zu machen: Liebe verschenken! Keine Sorge, ihr müsst nicht gleich zur Mutter Theresa mutieren, sondern lediglich ein bisschen für ein paar Nettigkeiten im Alltag sorgen. Nutzt ein paar Minuten am Tag dafür, anderen Menschen zu sagen, wie wertvoll sie sind – für euch persönlich, die Organisation oder die Gesellschaft. Das kann eine Sprachnachricht sein, ein kleiner Zettel an der Windschutzscheibe oder ein liebes Wort beim Imbiss um die Ecke. Das trägt euch durch den Tag und lädt die Batterie im Handumdrehen auf, versprochen. Ein Win Win für alle!





## Pausieren will gelernt sein.

Oft legen wir erst dann Pausen ein, wenn wir erschöpft sind. Lasst uns hier präventiv werden, uns um unser Wohlbefinden kümmern und ganz gezielt kleine Auszeiten nehmen. Denn selbst die fleißigen Bienen und Hummeln haben einen regelmäßigen Wechsel zwischen gewissenhafter Arbeit und erholenden Ruhephasen. Sie kehren in ihren Bau zurück und sagen zu ihren Kolleginnen und Kollegen: „Tu Du’s!“ damit sie sich regenerieren können.

*>> Probiert also Verschiedenes aus, findet für euch heraus, was euch gut tut, kombiniert unterschiedliche Ideen und Techniken und vor allem: Genießt es! <<*

Es wird empfohlen eine Mischung aus geplanten und spontanen Auszeiten im Alltag einzulegen: Plant euch also euren Pausen gerne fest ein, damit ihr euch auch an sie erinnert und sie nicht untergehen, bleibt aber auch flexibel und spontan genug, um euch immer dann herauszunehmen, wenn ihr euch danach fühlt. Spürt genau in euch rein und folgt dem Impuls, wenn der Körper, der Kopf, das Kind oder der Kollege nach einer Pause ruft.

Und wie immer gilt: Wenn ihr weitere Ideen habt – her damit! Die Sammlung ist nie komplett!



# Viel Spaß beim Durchatmen und Lockermachen!

---

## Quellen

1. <https://gipfelkurs.de/blog/wirkung-und-effekte-einer-aktiven-pause>
2. <https://www.welt.de/wissenschaft/article876622/Warum-Lachen-gesund-und-gluecklich-macht.html>
3. <https://www.sciencedaily.com/releases/2008/04/080407114617.htm>
4. [https://www.rnz.de/ratgeber/gesundheit\\_artikel.-Gesundheit-Kleine-Auszeiten-sind-gut-fuer-Koerper-und-Geist-.arid.21511.html](https://www.rnz.de/ratgeber/gesundheit_artikel.-Gesundheit-Kleine-Auszeiten-sind-gut-fuer-Koerper-und-Geist-.arid.21511.html)