

# Welche Pause brauchst du?



Nehmt euch **15 Min.** Zeit für eure Erholung. Körper und Geist werden es euch danken!



## Ortswechsel

Pausen am Lern- oder Arbeitsort sind wenig erholsam. Besser ist rausgehen, frische Luft reinlassen und Tageslicht genießen.



## Weg vom Bildschirm

Wenn ihr viel am Bildschirm seid, solltet ihr euren Augen eine Pause gönnen. Wechsle deinen Fokus und schau in die Ferne.



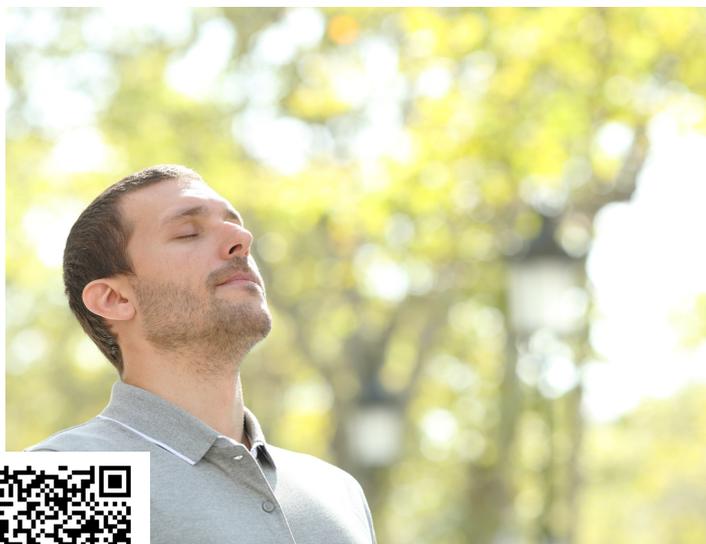
## Ausgleich schaffen

Du sitzt viel? Beweg dich.  
Du bewegst dich viel? Ruh dich aus.  
Du arbeitest allein? Triff dich mit anderen.  
Um dich herum ist immer viel los? Such dir ein ruhiges Plätzchen.



## Grenzen setzen

Regel 1: In der Pause keine Arbeits- oder Unithemen besprechen.  
Regel 2: Keine Tätigkeiten machen, bei denen der innere Schweinehund überwunden werden muss.  
Kurze To-dos im Haushalt o. ä. abhaken ist okay.



## Warum überhaupt Pause machen?

Pausen...

- ✓ ...motivieren
- ✓ ...steigern die Konzentration
- ✓ ...verbessern die Arbeitsleistung
- ✓ ...beugen Müdigkeit vor
- ✓ ...lockern die Muskulatur



Bleibt die bewusste Pause aus, kommt es zu **versteckten Pausen**: Mal kurz aufs Handy gucken, Privates in der Arbeitszeit erledigen - diese Pausen sind **nicht erholsam und kosten trotzdem Zeit**.

