

KLEINES

① Bewusst Pause machen...

D.h., die Tätigkeit unterbrechen und die Auszeit gezielt zur Erholung nutzen.

② Ausgleich suchen...

Was man in der Pause macht, sollte immer ein Ausgleich zur beruflichen Tätigkeit sein.

PausencLOWN



JUGEND
WILL
SICH-ER-
LEBEN

www.jwsl.de

Pausenfüller



PAUSEN

③ Woanders verschnaufen...

Der Arbeitsplatz sollte zur Pause unbedingt verlassen werden.

④ Auf den Körper hören...

Wer seinen Pausentyp und eigenen Arbeits-/Erholungsrhythmus kennt, kann seine Pausen gezielter gestalten und sich besser erholen.

⑤ Bewusst essen...

Die Ernährung sollte abwechslungsreich und an die ausgeübte Tätigkeit angepasst sein.

⑥ Mehrere kurze Pausen...

Das ist erholsamer als eine lange, da der Erholungseffekt in den ersten Pausenminuten stattfindet – zudem findet man nach längerer Unterbrechung schwerer zur Arbeit zurück.

TIKT

Pausenknüller

