



## TIPPS UND INFOS

# Warum wir Pausen brauchen

### **Fünf gute Gründe für die Pause**

- verhilft zu körperlicher Fitness und guter Konzentrationsfähigkeit und senkt dadurch das Unfallrisiko
- fördert berufliche Kompetenz
- erleichtert die Stressbewältigung
- wirkt einseitigen Belastungen entgegen, sorgt für Einklang und Balance am Arbeitsplatz
- berücksichtigt den natürlichen Biorhythmus

Der menschliche Körper ist nicht auf Dauerbetrieb und ständige Höchstleistungen eingestellt. Er benötigt regelmäßige Pausen oder Ruhephasen, in denen er sich erholen kann. Nur so kann er auf lange Sicht gesund und leistungsfähig bleiben.

Wer über einen längeren Zeitraum hinweg ohne Pausen durcharbeitet, mutet seinem Körper zu viel zu. Als typische Folgen zeigen sich meist Stress, Erschöpfung und verminderte Leistungsfähigkeit bis hin zum Burn-out-Syndrom. Schließlich kann sogar die Freude am eigentlich gern ausgeübten Job verloren gehen. Besonders die reinen „Schreibtischarbeiter“ machen häufig zu wenig Pausen. Bei körperlich anstrengender Arbeit werden in der Regel häufiger Auszeiten eingelegt.

Auch während eines Arbeitstages ist unsere Leistungsfähigkeit mehr oder weniger starken Schwankungen unterworfen. Niemand kann über 8 Stunden ein gleichmäßiges Leistungsniveau aufrechterhalten. Zudem hat jeder Mensch seinen ganz persönlichen, genetisch festgelegten Biorhythmus. Der bestimmt, wann wir abends einschlafen, ob wir eher zu den Frühaufstehern oder Langschläfern gehören oder zu welcher Zeit wir besonders leistungsfähig sind.

### Höchste Zeit für die Pause

Wenn der Körper diese Signale aussendet, braucht er dringend eine Pause:

- vermehrtes Strecken und Gähnen
- die Augen fallen zu
- die Gedanken schweifen ab
- die Arbeitsgeschwindigkeit nimmt ab
- Heißhunger meldet sich etc.

Die folgende durchschnittliche Leistungskurve mit einem deutlichen Hoch am Vormittag, einem Leistungsabfall zur Mittagszeit und einem Wiederanstieg am späteren Nachmittag gilt jedoch für die meisten Menschen.

Nach arbeitswissenschaftlichen Erkenntnissen ist beispielsweise:

- um 11:00 Uhr die Konzentrationsfähigkeit besonders hoch, also ein günstiger Zeitpunkt für geistig anspruchsvolle Tätigkeiten,
- um 12:00 Uhr die beste Zeit für das Mittagessen plus ca. 20 Minuten Ruhepause und
- um 15:00 Uhr im zweiten Aktivitätshoch das Langzeitgedächtnis besonders gut und die manuelle Geschicklichkeit hoch

### Durchschnittliche Leistungskurve des Menschen im Tagesverlauf (in %)

