



## CoachingBrief 05/2014



### Sommerpause?

In diesen Wochen erholen sich viele Menschen vom Job, verreisen und tanken Kraft für die zweite Jahreshälfte.

Diese Pausen- und Ferienzeit gestalten wir bewusst und langfristig.

Gelingt dies auch dann, wenn der Berufsalltag zurück ist?

Welchen Stellenwert besitzen Pausen dann noch?

Viele Arbeitnehmer machen zu wenig Pause. Doch Höchstleistung bringt nur, wer auch Zeit zum Ausruhen hat.

Nehmen Sie sich einen Moment Zeit und lesen Sie, warum Pausenzeiten einen besonderen Stellenwert besitzen und wie diese am besten genutzt werden,

Ihr

### Inhalt

- \* **Leistungsgesellschaft . Durchpowern. Zeit-ist-Geld.**  
Dringend Pause machen!
- \* **Leistungskurve und Pausenbedarf**  
Gute Gründe zum Pausemachen
- \* **Praxis-Tipps**
- \* **Mittagsloch? Power-Napping!**
- \* **Leserservice**

## Leistungsgesellschaft, Durchpowern, Zeit-ist-Geld.

Haben Sie schon einmal auf Ihre Mittagspause verzichtet, weil Sie viel Stress hatten oder etwas Dringendes im Büro erledigen wollten?

### **Sind Sie vielleicht häufiger „pausenlos“?**

*Oder kennen Sie diese Situation:* Schnell zum Bäcker um die Ecke, ein belegtes Brötchen kaufen und dann wieder vor den Rechner. Kauend Unterlagen durchschauen, Emails beantworten und Präsentationen vorbereiten - so wie 21 % der Deutschen? (Laut einer Umfrage der Jobsuchmaschine „Monster“).

Literatur-Tipp:

Anne Katrin

Matyssek

*"Mensch, mach mal Pause!"*

### **Dringend Pause machen!**

Wer sich keine Pausen gönnt, der bekommt es zu spüren. Der Körper ist keine Maschine und sendet verschiedene Alarmsignale, wenn dringend Erholungsbedarf ansteht:

- Sich strecken und gähnen
- Die Augen fallen zu
- Die Gedanken schweifen ab und die Konzentration lässt nach, die Arbeitsgeschwindigkeit nimmt stark ab
- Heißhungerattacken



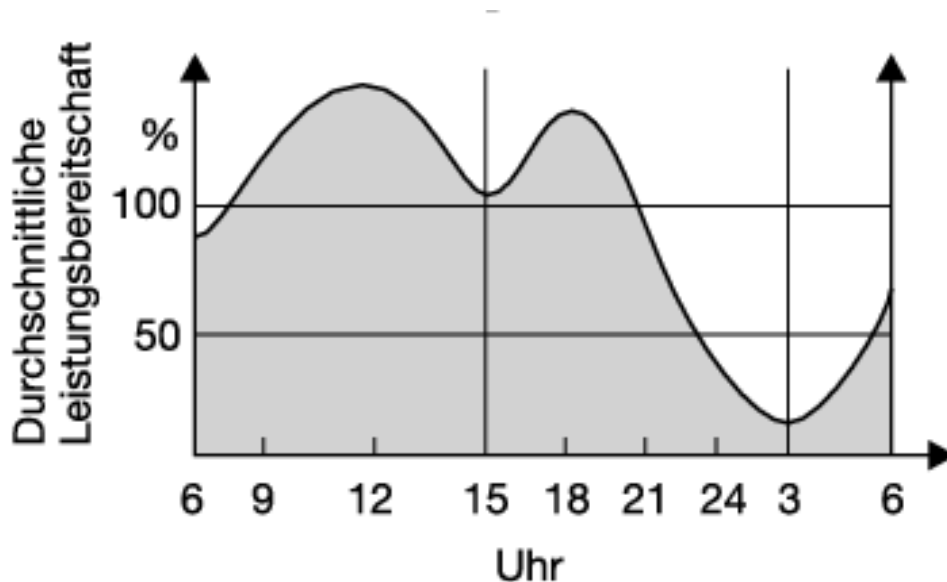
Ignoriert man diese Signale, treten auf Dauer unangenehme Folgen auf. Die **Fehlerquote** und die **Unfallgefahr** steigen an. Hingegen sinken die Motivation und die Kreativität. Lustlos, müde, erschöpft – im Extremfall unterstützt dies die Entstehung von Depressionen und von Burn-Out.

## Leistungskurve und Pausenbedarf

Niemand kann den ganzen Tag konzentriert durcharbeiten. Die Leistungskurve des Menschen steigt an und ab. Bei einem gesunden Erwachsenen steigt die Leistungsfähigkeit am Morgen steil an. Der Vormittag ist die ideale Zeitspanne für geistig anspruchsvolle Aufgaben!

Danach sinkt die Leistungsfähigkeit. Spätestens zur Mittagszeit grummelt auch der Bauch – die Energiespeicher wollen aufgefüllt werden!

### **Leistungskurve des Menschen:**



**Kalkulieren Sie Ihre Leistungskurve in die Tagesplanung ein.**

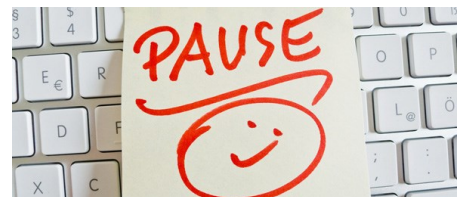
### Faustregel:

nach 90 min: Pause bis zu 10 min.

nach 4 h: längere Pause von mindestens 30 min.

### **Gute Gründe zum Pausemachen:**

- Körperlicher Ausgleich und Konzentrationssteigerung
- Senken des Unfall- und Fehlerrisikos
- Fördern der beruflichen Kompetenz
- Rücksichtnahme auf den natürlichen Biorhythmus
- Erleichterung der Stressbewältigung



**Pausen geben Ihrem Arbeitstag Struktur und setzen Grenzen.**

## Praxis-Tipps: So machen Sie richtig Pause

**Entspannungspause:** Schwätzchen mit den Kollegen, Musik hören, Tee kochen? Finden Sie Ihre eigenen Vorlieben und probieren Sie aus, was Ihnen am besten tut. Es lassen sich etwa Atemübungen, progressive Muskelentspannung oder auch Yoga ohne großen Zeitaufwand in den Berufsalltag integrieren.

**Aktives Dösen:** Entscheiden Sie sich bewusst für eine Ruhephase. Verändern Sie aktiv Ihre Position und lösen Sie sich gedanklich von Ihren Aufgaben. Handy´s haben da keinen Platz.

**Laufen:** Ein paar Minuten Bewegung wirken wahre Wunder. Vor allem wenn Sie stundenlang in derselben Position verharren, sollten Sie die Pause für Bewegung nutzen. An der frischen Luft nehmen Sie eine wechselnde Umgebung wahr und kommen auf andere Gedanken. Sie werden sich davon schnell erholt und gestärkt fühlen.

Pausen sind keine Frage der Zeit, sondern der Disziplin. Schöpfen Sie die Möglichkeiten Ihrer Arbeitsunterbrechung aus!

**Genießen Sie Ihre Auszeit für sich selbst und halten Sie inne.**

**Ihre Tätigkeit lässt keine regelmäßigen Pausenzeiten zu? Dann sorgen Sie zumindest für Abwechslung!  
Bspw. Telefonieren und PC-Arbeiten abwechseln!**

**Pausen sind in den ersten Minuten am wirksamsten. Legen Sie lieber mehrmals täglich 3- bis 10-minütige Kurzpausen ein, als einmal eine Dreiviertelstunde.**

**Tipp: Koffein wirkt erst nach 20 bis 30 Min. Schlafen Sie gleich nach dem Kaffee ein, können Sie im Idealfall sowohl den erholsamen Schlaf als auch das anregende Koffein nutzen.**

## **Mittagsloch? Power-Napping!**

20 bis 30 Minuten dauert das „Power-Nap“, ein kurzes Nickerchen in der Mittagspause. Es wirkt sich positiv auf die Aufmerksamkeit, das Kurzzeitgedächtnis aus und reduziert das Herzinfarktrisiko und beugt Erschöpfung vor. Während des Schläfchens steigt die Konzentration von Serotonin im Blut, einem Hormon, das die Stimmung hebt. Zahlreiche Studien belegen dies, was in Japan und den USA längst gängige Praxis ist.

## Telefax Antwort senden an:

+ 49 2236 9214993

Ja, ich wünsche Kontakt zu Artrrium,

- ⇒ Interesse an **Rhetorik-Seminaren**
- ⇒ Kontaktieren Sie mich bitte  
für eine **Weiterbildungsanalyse**  
in meinem Unternehmen
- ⇒ Interesse an **Einzelcoaching** oder **Persönlichkeitsanalysen**

Ihr  
Leserservice



### Absender

Name, Vorname: \_\_\_\_\_

Firma: \_\_\_\_\_

Straße/Nr.: \_\_\_\_\_

PLZ Ort: \_\_\_\_\_

Mail: \_\_\_\_\_

Telefon: \_\_\_\_\_

**Tun Sie einem Freund oder Bekannten etwas Gutes!**

Tragen Sie hier Namen : \_\_\_\_\_

und E-Mail-Adresse ein: \_\_\_\_\_

**Dann sende ich Ihr/Ihm diese Ausgabe meines CoachingBriefes mit einem persönlichen und freundlichen Gruß von Ihnen zu.**