

Pausen, die wirklich *erholen*



Hake ab, was bereits geklärt ist, und markiere, wo du noch handeln möchtest.

WANN BRAUCHE ICH EINE PAUSE?

- ☐ Ich bemerke nachlassende Konzentration.
- ☐ Ich erkenne körperliche Anspannung frühzeitig.
- ☐ Ich mache Pausen nicht erst bei Erschöpfung.
- ☐ Ich plane Pausen in längere Arbeitstage ein.
- ☐ Ich respektiere meine persönlichen Belastungsgrenzen.

WAS ERHOLT MICH WIRKLICH?

- ☐ Ich verlasse meinen Arbeitsplatz regelmäßig.
- ☐ Ich bewege mich zwischendurch bewusst.
- ☐ Ich gönne meinen Augen eine Bildschirmpause.
- ☐ Ich esse und trinke möglichst ohne Arbeit.
- ☐ Ich weiß, welche Pausen mir Energie geben.

WAS VERHINDERT MEINE ERHOLUNG?

- ☐ Ich verbringe nicht jede Pause am Handy.
- ☐ Ich beantworte nicht nebenbei Nachrichten.
- ☐ Ich verzichte auf Arbeiten beim Mittagessen.
- ☐ Ich lasse Pausen nicht regelmäßig ausfallen.
- ☐ Ich kehre nach der Pause bewusst zurück.

ZUM SCHLUSS



Welche Pause würde meinem Arbeitstag gerade am meisten helfen?

.....

.....