



Quelle: Bild von HeungSoon auf Pixabay

Pausen sind kein Luxus, sondern eine wichtige Ressource, um gesund, konzentriert und leistungsfähig zu bleiben. Eine erholsame Pause beginnt damit, sie bewusst wahrzunehmen – als geschützten Raum, ohne zu funktionieren, sondern um aufzutanken. Schon wenige Minuten können spürbar entlasten, wenn sie gezielt gestaltet sind.

Ein zentraler Baustein ist die **räumliche Abgrenzung**. Verlassen sie den Arbeitsbereich und suche sie einen Ort auf, der Ruhe vermittelt. Der Ortswechsel signalisiert dem Körper: Jetzt ist Pause. Auch das Gehirn profitiert davon, weil es Reize anders verarbeitet, wenn sich die Umgebung ändert.

Achte sie außerdem darauf, die Pause **digital zu entlasten**. Ständiges Scrollen oder private Nachrichten beantworten wirkt oft entspannend, hält das Nervensystem aber in Aktivität. Gönnen sie sich stattdessen ein paar Minuten ohne Bildschirm.

Ein weiterer Schlüssel ist die **aktive Regeneration**. Kurze Atemübungen – etwa vier tiefe Atemzüge mit verlängertem Ausatmen – senken nachweislich die Stressreaktion. Auch leichte Dehnungen für Nacken, Schultern oder Rücken können Verspannungen lösen, die sich im Laufe des Dienstes aufbauen. Auch ein kurzer Spaziergang kann guttut.

Vergiss nicht, deine Pause auch **sozial zu nutzen**, wenn dir das Energie gibt. Ein kurzer Austausch mit Kolleg*innen kann entlastend wirken, solange das Gespräch nicht in Dienst-themen abgeleitet.

Schließlich spielt auch **Ernährung** eine Rolle. Kleine, nährstoffreiche Snacks wie Obst, Nüsse oder Joghurt stabilisieren den Energiehaushalt besser als schnelle, stark zuckerhaltige Alternativen. Und: Trinken nicht vergessen. Gerade in stressigen Schichten wird Flüssigkeit oft vernachlässigt, obwohl sie entscheidend für die Konzentration und das Wohlbefinden ist.

Erholsame Pausen sind Ausdruck von Selbstfürsorge. Sie helfen langfristig gesund zu bleiben.

Externe Mitarbeiterberatung bei beruflichen, privaten und persönlichen Fragestellungen:



Ihre Ansprechpartnerin für unser Betriebliches Gesundheitsmanagement
Simone Milz
T 05251-2889-218
E-Mail: bgm@cww-paderborn.de
Waldenburger Str. 11, 33098 Paderborn