

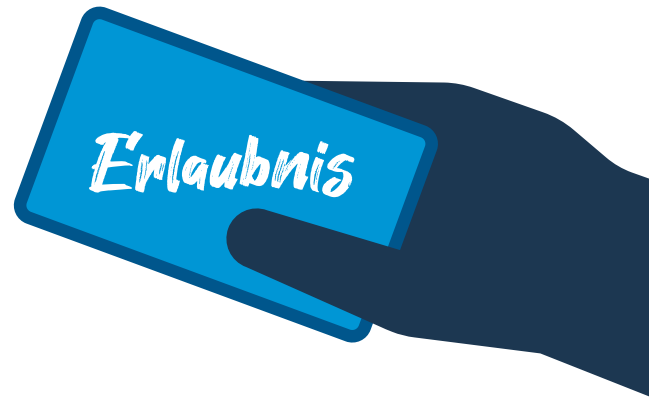
Für eine Kultur der Erholung, Ausgewogenheit & des Gleichgewichts

Wir sind Menschen, haben ein Hochleistungsgehirn, einen Körper und Stoffwechsel – insgesamt eine ausgeklügelte Biologie, die uns mitgegeben wurde, damit wir all diese Höchstleistungen täglich vollbringen können und der wir bewusst und aktiv gerecht werden dürfen.

Die meisten von uns haben es schlichtweg nicht gelernt, Pausen zu machen. Unsere Vorbilder hießen mehrheitlich **HÖHER, SCHNELLER, WEITER.**

Pausen sind wichtig. Damit wir lebensfroh, leistungsfähig und mit Leichtigkeit durchs Leben gehen können, braucht unser Gehirn und unser Körper regelmäßige Pausen.

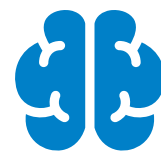
Pausen helfen dabei, Stress abzubauen, Energie zu tanken – um wieder leistungsfähig zu sein und entspannt arbeiten zu können. Nach Pausen fühlt man sich erholter, interagiert sozialer und empathischer, leistet mehr und macht auch weniger Fehler.



Das **Prinzip der Regeneration** ist Sportlern längst bekannt. Und es funktioniert. Nur wer sich die Erholung gönnt, wird besser und gibt dem Körper die notwendige Zeit, sich an die steigenden Anforderungen anzupassen, Energiespeicher wieder aufzufüllen und die eigene Leistungsfähigkeit zu steigern.



Unser Hirn braucht Entspannung, um kreativ und leistungsfähig zu sein. Kreativität findet in Momenten der geistigen Ruhe statt. Aus Sicht der Hirnforschung ist das Nichtstun mitnichten eine Phase neuronaler Inaktivität. Unser Erlebtes wird sortiert, bewertet, eingeordnet und Synapsen werden neu gebildet.



Wenn du dir Pausen nimmst, tankst du **neue Kraft und Energie**, bevor die Kapazitäten deines Akkus erschöpft sind. Wartest du bis zur vollkommenen Erschöpfung, wird deine Regenerationsphase sehr viel länger andauern.



Mach mal Pause!

Hacks für den Alltag

- + Pausen bewusst einplanen – Kleine wie Große.
- + Bewusst einen zeitlichen Puffer zwischen zwei Terminen einbauen und direkte Anschlusstermine konsequent vermeiden.
- + Den Arbeitsplatz während der Pause verlassen. Das hilft, wirklich abzuschalten.
- + Gemeinsam oder allein – Essen, Trinken, bewusst atmen, bewegen, spazieren, lachen, singen, Musik hören, in die Ferne schauen, um die Augen zu entlasten.
- + Power Napp oder Mittagsschlaf.



Was zeichnet echte Pausen aus?

- + Echte Pausen sind Auszeiten, die ganz offiziell uns gehören, also unter unserer Kontrolle sind und bestenfalls auch vorhersehbar.
- + Wir beenden und unterbrechen die Belastung, müssen nicht erreichbar sein, können den Arbeitsplatz verlassen und unseren Neigungen nachgehen.
- + Wartezeiten sind keine echten Pausen.
- + Wichtig ist, sich kurzzeitig mental von der Arbeit distanzieren um wirklich abschalten zu können.



Alte Glaubenssätze verabschieden

- + Ich habe keine Zeit für eine Pause.
- + Wenn ich Pause mache, gelte ich als faul und nicht leistungsfähig.
- + Durcharbeiten und keine Pausen machen zeigen meine Leistungsbereitschaft und hohe Motivation.
- + Ich muss etwas leisten, um wertvoll zu sein. Nur wenn ich wertvoll bin, werde ich geliebt.

Was sind deine Glaubenssätze?

Neue Glaubenssätze verinnerlichen

- + Ich darf und muss Pausen machen.
- + Wenn ich Unkonzentriertheit, Müdigkeit, Erschöpfung oder Lustlosigkeit wahrnehme, darf ich das annehmen und Pause machen.
- + Nur ich kann bestimmen, wann ich eine Pause brauche.
- + Pausen sind gesund und steigern meine Kreativität, Motivation und Leistungsfähigkeit.
- + Wenn ich überfordert bin und keine Lösung finde, kann eine Pause mir helfen.

Mach mal Pause!

Welche konkreten Effekte haben Pausen physiologisch?



Gehirn

- **Pausen tragen dazu bei, dass wir effektiver lernen.** Auch Schlaf hilft, die am Tag zuvor eingeübten Fähigkeiten zu festigen.
- Wenn wir vermeintlich geistig nichts tun – wenn wir also tagträumen, unsere Gedanken wandern lassen oder einfach zum Fenster rausschauen ist das Gehirn nicht inaktiv. Es schaltet vielmehr in die sogenannte „default mode network activity“.
- Persönlich bedeutsame Erlebnisse werden abgerufen und bewertet und der Geist für die Zukunft zu lernen. Wir beschäftigen uns mit unserer Identität. **Ohne die Aktivitäten, die automatisch im vermeintlichen Leerlauf ablaufen, würden wir uns nicht weiterentwickeln.**
- Wer müde ist, bleibt gedanklich eher auf eingefahrenen Bahnen: Probleme werden auf vertraute Art gelöst. Das schont Ressourcen. **Erholung hingegen macht kreativ und lässt uns neue Lösungswege finden.**
- Es lohnt sich ein Problem, einfach einmal ruhen zu lassen. Oft kommt die Lösung dann, wie ein Aha-Erlebnis, ganz spontan – etwa unter der Dusche.

Blut

- Anstrengung bedingt, dass Stresshormone (Adrenalin und Kortisol) ausgeschüttet werden. Diese bewirken, dass wir wach und leistungsfähig sind. Das Herz schlägt schneller, Blut und Nährstoffe werden in die Muskeln gepumpt. Kurzfristig hilft das, auf bedrohliche Situationen zu reagieren, und macht leistungsfähig. Zu viel Stress macht auf Dauer aber krank. Ein dauerhaft erhöhter Blutdruck und Blutzuckerspiegel etwa schaden uns. **Pausen helfen, Stresshormone wieder abzubauen und Blutdruck und Blutzuckerspiegel sinken.**

Atmung

- Stress lässt uns schneller atmen, mehr Sauerstoff gelangt ins Blut – gut für Flucht oder Kampf. In Erholungsphasen oder wenn wir schlafen, atmen wir langsamer. Tiefes, entschleunigtes Atmen beruhigt, senkt den Blutdruck und stärkt das Herz.

Mach mal Pause!

Muskeln

- Unter Stress spannen sich die Muskeln an.
- Wir verspannen vielleicht sogar, wenn wir etwa vor dem Bildschirm sitzen. **Pausen bringen Entspannung. Entspannung entlastet auch Nacken, Schultern, Arme und Hände, wenn wir die starre Körperhaltung mal auflösen können. Das beugt Muskel-Skelett-Erkrankungen vor.**

Herz

- Wenn wir uns erholen, schlägt auch unser Herz langsamer. Und nicht nur das. Die Schläge werden auch rhythmisch abwechslungsreicher. In der Fachsprache: Die Herzfrequenzvariabilität nimmt zu. Und das ist gut. Es signalisiert **Regeneration und Erholung und senkt das Risiko für Herzprobleme und chronische Herzkrankheiten. Pausen helfen dabei.**

Verdauung und Immunsystem

- In Entspannung (und im Schlaf) können körperliche Prozesse stattfinden, die unseren Körper instand halten und regenerieren: Die Verdauung wird aktiviert, Hormone, die Zellen zum Wachsen anregen, werden ausgeschüttet und das Immunsystem wird gestärkt. Für viele dieser Prozesse ist das sogenannte parasympathische Nervensystem zuständig – in vielem ein Gegenspieler des Sympathikus, der für die Stressreaktion verantwortlich ist. Bei dauerhaftem Stress schüttet der Körper hingegen Kortisol aus, das Stresshormon dämpft das Immunsystem. **Pausen stärken unser Immunsystem.**