

Bewusste Pausen und Möglichkeiten zum Innehalten

Bewusste Pausen und Möglichkeiten zum Innehalten

Im Folgenden erhalten Sie ein paar Tipps, wie Sie Pausen in Ihren (beruflichen) Alltag einbinden können, um Erschöpfung und Überforderung vorzubeugen.

- **Sorgen Sie für einen Belastungswechsel:**
 - Machen Sie alle 60 - 90 Minuten eine etwa 5-minütige Pause. Ohne digitale Medien.
 - Legen Sie bewusste Trinkpausen ein.
 - Gucken Sie zwischendurch regelmäßig in die Ferne und atmen tief durch. Bei müden und trockenen Augen hilft es, bewusst zu blinzeln.
 - Stehen Sie immer mal wieder auf, gehen eine Runde durchs Zimmer, strecken und dehnen Sie sich.
- **Sorgen Sie für einen Wechsel von Kontakt- und Konzentrationszeiten:**

Planen Sie störungsfreie Zeiten und Phasen ungestörter Arbeit ein. So können Sie Ihre Energie auf eine Sache lenken und ermöglichen Flow-Erlebnisse.
- **Gehen Sie bewusst mit Ihrem Mailpostfach und dem Smartphone um:**

Schalten Sie zu bestimmten Zeiten Benachrichtigungen aus und schließen Sie das E-Mail-Konto. Denn die Aktivierungsenergie zur Bearbeitung von Mails oder Kurznachrichten ist hoch.
- **Und sonst?**
 - Bewegen Sie sich (Tanzen, Sport, Spaziergang)
 - Pflegen Sie Rituale, um zur Ruhe zu kommen
 - Atmen Sie zwischendurch bewusst tief durch
 - Nutzen Sie Entspannungsübungen:
 - One-Moment-Meditation
 - Körperreisen
 - Hören Sie klassische Musik oder Musik, die Ihnen gut tut.



Geschäftsstelle
Landkreis Heidenheim
Telefon: 07321 321-2558
frau-und-beruf@
landkreis-heidenheim.de
Geschäftsstelle
Ostalbkreis
Telefon: 0162 2631236
frau-beruf@ostalbkreis.de

Kontaktstelle Frau und Beruf Ostwürttemberg

www.frau-beruf.info