

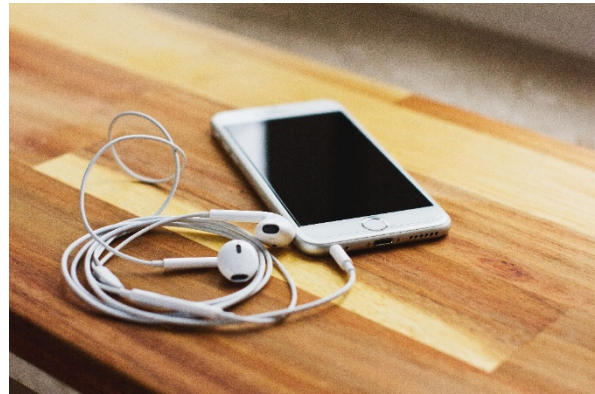
Probier's mal mit Gemütlichkeit durch die Pause

Hast du dir eigentlich schon einmal Gedanken darüber gemacht, wie du deine Pausen gestaltest? Sei es das Smartphone zum Chatten mit Freund*innen oder ein spannendes Buch zum Abschalten – jede*r hat unterschiedliche Präferenzen für die Pausengestaltung.

Vielleicht hast du schon in unserem letzten Beitrag [„\(Co\)FIT durch die Pausenzeit“](#) gelesen, wie du deine Pausen bewegungsreich verbringen kannst. Bist du aber eher der Typ, der seine kleine Auszeit in Ruhe genießt, dann bist du hier bei uns genau richtig! Im Anschluss findest du ein paar Tipps und Tricks für die bestmögliche Erholung im stressigen Studienalltag.

Lieblingsmusik

Don't worry, be happy! Mit der richtigen Musik sieht die Welt gleich viel besser aus. Durch die Bandbreite deiner Lieblingssongs kannst du deine Laune im Nu aufhellen. Dadurch werden nämlich jegliche Stresshormone abgebaut, sodass du sofort im ultimativen Entspannungsmodus bist. Besonders ruhige und langsame Rhythmen helfen dir dabei, komplett abschalten zu können.



Powernapping

Oft einmal reicht schon ein kurzes Nickerchen, um deinen Körper wieder voll in Schwung zu bringen. Die optimale Schlafdauer für einen so genannten „Powernap“ liegt zwischen zehn Minuten bis maximal eine halbe Stunde. Aber Vorsicht: Hier solltest du darauf achten, dass du diese Zeit nicht überschreitest und somit daraus kein stundenlanges Schläfchen resultiert. Fällt es dir nicht leicht, zeitgemäß wieder aufzustehen, kannst du dir zur Not einen Wecker stellen oder aber auch einen Schlüsselbund in die Hand nehmen. Sobald du nämlich total tiefenentspannt bist, fallen die Schlüssel zu Boden und wecken dich aus dem Schlaf.

Atmungsübungen

Mit der richtigen Atemtechnik gelingt es dir, deinen Körper von sämtlichen Anspannungen zu befreien. Achte darauf, dass du in einer bequemen Position sitzt und dein Rücken gerade ist. Schließe deine Augen und konzentriere dich auf das Ein- und Ausströmen der Luft. Nimm dir dafür in etwa zwei Minuten Zeit und atme dabei langsam tief durch die Nase ein und durch den Mund wieder aus. Wenn du mit dieser Übung fertig bist, kannst du dich zusätzlich auch noch ein bisschen stretchen, um den gesamten Körper zu lockern.

Dein Körper braucht Erholungsphasen. Umso wichtiger ist es, dass du dir eine kleine Auszeit gönnst, durch welche du wieder auf Hochtouren kommst. Behalte dir dabei aber immer im Hinterkopf, dass du diese Zeit wirklich für dich nützt und so wenig wie möglich, bis gar nicht, an den Studienstress denkst.

*Fazit: Also liebe*r Studi, denk an deine Pausen, fülle deinen Energietank und höre auf deinen Körper!*

Quelle

Scharnhorst, J. (2017). Pausen machen munter: Kraft tanken am Arbeitsplatz. Freiburg: Haufe.

Foto

Beitrag Copyright: freestocks, Unsplash