

Pausenlos durch die Nacht - bis ein neues Symptom erwacht...

„Ich habe jetzt keine Zeit für eine Pause!“ – Diesen Satz solltest du dir sofort aus deinem Gedächtnis streichen. Kleine Auszeiten zwischendurch sind für uns enorm wichtig, denn permanenter Stress und unzureichende Erholungsphasen haben sowohl Auswirkungen auf die Psyche als auch den Körper. Welche Konsequenzen ständige Überforderung und Zeitdruck auf Dauer auf dein physisches und psychisches Wohlbefinden haben, erfährst du hier.



Körperliche Beschwerden

Zu wenige Pausen führen auf Dauer zu Gesundheitsproblemen, die dich in deinem Tun beeinträchtigen können. Beispielsweise führen stressbedingte Schlafstörungen zu Müdigkeit und Erschöpfung. Des Weiteren können durch zu langes Sitzen vor dem Bildschirm Kopfschmerzen und Augenbrennen sowie aber auch Rückenbeschwerden, in Folge von dauerhaften Fehlhaltungen, auftreten. Zusätzlich ist auch das Verdauungssystem häufig betroffen. Wenn du dich nicht genügend ausruhst, schwächst du somit dein Immunsystem und die Gefahr zu erkranken, steigt.

Psychische Auswirkungen

Dauerhafter Stress führt nicht nur zu körperlichen Symptomen, sondern hat auch Auswirkungen auf die Psyche. In vielen Fällen tritt in Folge von mangelhafter Konzentration eine erhöhte Fehleranfälligkeit bei anspruchsvolleren Tätigkeiten auf. Zusätzlich leidet die Leistungsfähigkeit sowie aber auch das Reaktionsvermögen unter dem Erholungsdefizit. Weiters zeigt sich eine Veränderung in der Stimmungslage, zum Beispiel sind die betroffenen Personen zunehmend gereizt und ungeduldig.

Aufgrund der hohen Anforderungen, die teilweise an uns Studierenden sowohl von der Institution als auch von uns selbst, gestellt werden, kommt es häufig zu der Einstellung, dass wir uns keine Pause leisten können. Meist werden die Warnsignale des Körpers nicht wahrgenommen, verdrängt oder aber auch zu spät bemerkt, was erhebliche Folgen mit sich bringen kann. Deshalb ist es von großer Bedeutung, dass du jene Anzeichen frühzeitig erkennst und diesen präventiv entgegensteuerst.

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

Unter den Kategorien [„Pausengestaltung“](#), [„Time to Relax“](#) und [„Brainfood“](#) findest du Anregungen zur Pausengestaltung und zu Ausgleichsübungen sowie Rezepte, die dich beim Energie-Aufladen unterstützen können.

Quelle

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

Fotos

Copyright: Comfreak, Pixabay