

Immer schön die Regeln befolgen!

Gibt es Regeln für eine erholsame Pausengestaltung? Und ob, die gibt es! Natürlich sind diese Regelungen nicht gesetzlich verankert, jedoch solltest DU sie stets im Hinterkopf behalten. Im Folgenden zeigen wir dir, was es mit diesen Richtlinien auf sich hat.



Die 3 goldenen Regeln

Insgesamt gibt es drei Regeln für die ideale Planung der Pausen, an welche du dich bestenfalls halten solltest. Die erste Regel besteht darin, dass du dir einen **Ausgleich** verschaffst. Hockst du den ganzen Tag vor dem Bildschirm, wird dein Körper dir dankbar sein, wenn du dich in deinen Pausen anständig bewegst. Es schadet auch nicht, jegliche elektronischen Geräte beiseitezulegen, um auch deine Augen zwischendurch zu entspannen.

Die nächste Regel lautet: Sag „**Good-Bye**“ zum **Stand-By-Modus**! Eine aktiv gestaltete Pause hat einen höheren Erholungswert als ein Couchpotato-Dasein. Vor allem, wenn du dich ausgelaugt und müde fühlst, hast du meist keine Power mehr, dich aufzuraffen. Verlasse dennoch deine Komfortzone und schnappe für ein paar Minuten frische Luft. Es wird dir guttun.

Zu guter Letzt empfehlen wir dir, dich in deinen **Pausen nicht unterbrechen** zu lassen. Das bedeutet, dass du dich in deinen freien Minuten von deinem Arbeitsplatz sowie jeglichen Gedanken daran, distanzieren und deine Auszeit in vollen Zügen genießen sollst.

All in all...

Pausen sollten feste Bestandteile in unserem Lernalltag sein, damit sich der Körper wieder ausreichend regenerieren und neue Kräfte sammeln kann. Daher ist es von großer Bedeutung, dass man sich kleine Auszeiten gönnt und diese auch dementsprechend sinnvoll nützt.

Nun sind wir am Ende unserer Blogreihe zum Thema „[Pausengestaltung](#)“ angekommen. Wir hoffen, dass wir dich zum Nachdenken anregen konnten, und du dich jetzt über die Voraussetzungen einer optimalen Pause bestens informiert fühlst. Auf ein Letztes:

*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: Gerd Altmann, Pixabay