



© Krakenimages.com / stock.adobe.com (Symbolbild mit Fotomodell)

## Richtig Pause machen lohnt sich!

Im Job und im Alltag Balance halten und gelassen bleiben

Ob kurze oder lange Pause, wichtig sind sie alle. Regelmäßig eingehalten und effektiv genutzt wirken sie sich positiv auf Körper und Gehirn aus. Sie lassen uns mit neuer Energie und Aufmerksamkeit wieder starten. Laden Sie Ihren Akku regelmäßig auf, bevor es zu spät und er vollständig leer ist. So bleiben Sie leistungsfähiger, kreativer und vor allem gesund, ob im Job oder in der Freizeit.

Wer von uns kennt es nicht im Arbeitsalltag in der Zahnarztpraxis: Ob an der Rezeption, im Behandlungszimmer, bei der Abrechnung, bei der Aufbereitung der Instrumente oder im Qualitätsmanagement: Aufmerksames Arbeiten ist immer gefragt. Sie starten frisch und voller Elan am Morgen und bemerken nach einiger Zeit, wie die Konzentration nachlässt. Es

schleichen sich erste Fehler ein, Heißhunger kommt auf und die Power fehlt. Nun heißt es, Alarmsignale nicht zu ignorieren, sondern spätestens jetzt eine Pause einzulegen, abzuschalten und sich Erholung zu verschaffen.

Wer dies dauerhaft ignoriert und immer wieder seine Grenzen der Belastbarkeit ausreizt, wird langfristig mit unangenehmen Folgen rechnen müssen. Konzentrationsstörungen, steigende Fehlerquote, sinkende Leistungsfähigkeit, Abgeschlagenheit, Müdigkeit, keine Motivation, Unzufriedenheit, Schlafstörungen und Erschöpfung. Dies alles kann bis hin zu Burn-out und Depressionen führen.

Richtig und regelmäßig gesetzte Pausen sind keine Zeitfresser und mindern nicht die Arbeitsleistung, im Gegenteil: Sie können sie sogar erhöhen. Halten Sie ruhig einmal inne, auch wenn Sie sich im Stress befinden und reflektieren Sie: So merken Sie, was wirklich zählt und sind umso motivierter.

Im Vergleich mit Heißhunger verhält es sich mit der Konzentration fast identisch. Bevor dieser auftritt, sollten Sie schon etwas gegessen haben und Pausen sollten gemacht werden, bevor die Konzentration nachlässt. Dieser Verlust geschieht oftmals früher, als man denkt. Wer erst einmal in ein Tief fällt, braucht von der Erholungsphase her länger.

### *Lieber mehrere kurze Pausen als wenige oder eine lange Pause einlegen*

Schon Ovid sagte: Was ohne Ruhepausen geschieht, ist nicht von Dauer. Gerade frei gewählte Minipausen tragen zur Erholung bei. Aber nur dann, wenn Sie sie zwischendurch nehmen und nicht am Ende des Arbeitstags. Auch am Smartphone können sie durchaus zur Auffrischung beitragen und uns produktiver und zufriedener machen. Eine angeleitete Meditation mit entspannter Musik oder ein knappes Telefonat mit Familie oder Freunden mindert Stress und ist mit einem kurzen Gespräch im Auf-

### Pausenfahrplan von Experten empfohlen:

- Nach 45 Minuten: fünf Minuten Pause
- Nach vier Stunden: mindestens 30 Minuten Pause
- Nach 90 Minuten: zehn bis 15 Minuten Pause

enthaltsraum vergleichbar. Spielen Sie allerdings über eine längere Pausenzeit ein Spiel oder beschäftigen sich nur mit dem Smartphone, wird das die Leistungsfähigkeit und das Arbeitsgedächtnis negativ beeinflussen.

Es gibt vorgeschriebene Pausen, etwa durch Tarifverträge oder das Arbeitszeitgesetz. In Letzterem legt § 4 folgende Ruhepausen gesetzlich fest: Bei einer Arbeitszeit von mehr als sechs und bis zu neun Stunden ist die Arbeit durch im Vorfeld festgelegte Ruhepausen von mindestens 30 Minuten zu unterbrechen. Bei mehr als neun Stunden Arbeitszeit sind es 45 Minuten. Diese können auch in mehrere kleine Pausen von jeweils mindestens 15 Minuten aufgeteilt werden. Ohne Ruhepause dürfen Arbeitnehmer nicht länger als sechs Stunden hintereinander arbeiten.

Wichtig ist: Gestalten Sie Ihre Pause mit Dingen, die Ihnen wirklich Freude bereiten und die Ihnen selbst guttun. Dazu folgende Anregungen.

#### Tipps für eine wohltuende Pause

- Auf einen regelmäßigen Pausenrhythmus achten
- Sich von seinem direkten Arbeitsplatz entfernen
- Genügend Zeit für ein gesundes Essen einplanen
- Einen Spaziergang von mindestens zehn Minuten an der frischen Luft machen

- Tagesschlaf – sogenannter Powernap – von zehn bis maximal 20 Minuten
- Bewegungspause mit kleinem Work-out durchführen
- Nicht über die Arbeit sprechen
- Lieblingsmusik hören
- Die Augen schließen und in sich hinein-hören
- Eine Atemübung oder Meditation durchführen
- Ein Buch lesen

Jede einzelne dieser Empfehlungen steigert schon mehr oder weniger intensiv unseren Wohlfühlfaktor, verschafft uns gute Laune und die Leistungsfähigkeit verbessert sich. Den größten Erholungseffekt haben wir zu Beginn einer Pause. Zu lange Pausen wiederum bringen uns aus dem Workflow. Um die Mittagszeit, wenn der Körper im Leistungstief ist, sind sie deshalb am sinnvollsten. So bleibt genügend Zeit für ein gesundes, langsam gekautess Essen und beispielsweise einen anschließenden Spaziergang. Ein Spaziergang von mindestens zehn bis 15 Minuten an der frischen Luft, egal zu welcher Jahreszeit, bewirkt enorm viel. Die Sauerstoffzufuhr bringt Frische für das Gehirn, und die bewusste

Wahrnehmung unseres Umfelds während des Spaziergangs sowie die Fokussierung auf das, was wir sehen, lässt uns von der Arbeit abschalten.

Bei sommerlichen Temperaturen empfiehlt sich durchaus eine kleine Abkühlung zwischendurch. Lassen Sie kaltes Wasser über die Handgelenke laufen oder kühlen Sie die Schläfen kurz mit einem kalten Tuch.

#### Anleitung für eine Atemübung

- Die Augen schließen
- Ein paar Atemzüge normal ein- und ausatmen
- Nun beim Einatmen beginnen mitzuzählen, wie lange ein Atemzug dauert. Meist ergibt sich eine Zahl zwischen drei und fünf.
- Nun startet die Technik: Einatmen auf die festgestellte Zahl, das Ausatmen soll nun doppelt so lange dauern. Beispiel: auf drei beim Einatmen zählen, Ausatmen so lange, bis man auf sechs kommt, usw.
- Wiederholen Sie diese Übung fünf bis sechs Mal. Je länger sie dauert, umso langsamer wird der Atemrhythmus und die Zahlen steigern sich auf vier oder



fünf beim Einatmen, acht oder zehn beim Ausatmen ...

### ***Bewegungspause für drinnen und draußen***

- Frischluftzufuhr und Durchatmen
- Aktivierung für Vielsitzer – Muntermacher für müde Beine und Füße: im Sitzen die Beine im rechten Winkel aufstellen. Das rechte Bein anheben, nach vorn strecken und den Fuß fünf Mal links und rechts herum kreisen. Mit dem linken Fuß wiederholen
- Aufstellen und die Grundposition einnehmen: aufrechter, hüftbreiter Stand. Armkreisen von vorn nach hinten und umgekehrt. Je sechs Wiederholungen
- Halswirbelsäule-Schulter-Mobilisation: Grundposition beibehalten. Arme waagrecht zur Seite ausstrecken und halten. Die Handflächen im Wechsel gegeneinander nach oben und unten drehen. Den Kopf im Wechsel zu der Seite drehen, wo die Handfläche nach unten zeigt. Je Kopfseite sechs Wiederholungen
- Schulter-Rücken-Dehnung: Grundposition beibehalten. Die Hände falten und die Arme nach vorn ausstrecken. Handflächen nach vorn umdrehen und das Kinn zur Brust ziehen. Hände und Arme, so weit es geht, nach vorn schieben, sodass ein Zug im Schulter- und

Rückenbereich zu spüren ist. Position für 30 Sekunden halten

- Schulter-Nacken-Dehnung: in der Grundposition die Arme seitlich an den Körper legen. Den Kopf nach rechts neigen und die Handflächen der linken Hand langsam nach unten Richtung Boden schieben. Position 30 Sekunden halten, danach die Seite wechseln
- Brustdehnung: in der Grundposition die Arme hinter dem Rücken verschränken. Die Handinnenflächen zeigen zum Körper, die Handrücken nach unten. Mit Blick nach vorn die Schultern von den Ohren weg nach unten ziehen. Die Brust nach oben anheben. Position 30 Sekunden halten

Vielleicht haben Sie auch Lust, täglich ein Pausenprotokoll zu führen? So machen Sie sich bewusst, wie es tatsächlich mit der Einhaltung und der konsequenten Umsetzung wohlthuender Pausen aussieht.

## ***Pausen machen, bevor die Konzentration nachlässt!***

Auch der Einstieg in den Feierabend sollte nicht zu schnell und hektisch sein. Je entspannter und ruhiger Sie Ihre Arbeit beenden, umso leichter fällt es Ihnen, den Schalter umzulegen und den Feierabend zu begrüßen und vor allem zu genießen. Nach beendeter Arbeit verabschieden Sie sich vom Praxisteam und Ihrem Chef/Ihrer Chefin, schon allein aus Höflichkeit. Somit signalisieren Sie, dass Sie nicht mehr verfügbar sind.

Fazit: Wer regelmäßig seine Pausen richtig nutzt, beugt Stress vor und bleibt im Job und Alltag konzentrierter, produktiver und entspannter!



Alexandra Ott, ZMF und  
Mentalcoach, Schlängenbad  
[www.ao-coaching.de](http://www.ao-coaching.de)

## HARTPAPIER MUNDSPÜLBECHER



**BEYCODENT**

Tel. 02744/9200-0  
kundenservice@beycodent.de  
[WWW.BEYCODENT.DE](http://WWW.BEYCODENT.DE)