

# Mein Pausen-Manager



Unser Gehirn folgt den ganzen Tag hindurch unserer genetisch vorgegebenen Leistungskurve. Um effektiv und erfolgreich zu sein, braucht es deshalb eine Pausenkultur, in genau diesem Rhythmus von etwa 70-90 Minuten in unserem Alltag. Planen Sie Pausen mit „Meinem Pausenmanager“ bewusst ein für mehr Leistung und mehr Lebensqualität.

## Dem Tief vorbeugen... ... oder entgegen wirken

- ☑ Telefonieren Sie im Stehen, das aktiviert die Beinmuskulatur, lässt das Blut zirkulieren und macht aktiver.
- ☑ „Standings“ statt Meeting im Sitzen.
- ☑ Trinken Sie viel Wasser, das hält den Stoffwechsel auf Trab.
- ☑ Zum Kollegen gehen statt Email und Treppen statt Aufzug.
- ☑ Recken und Strecken Sie sich zwischendurch.
- ☑ Laufen Sie zur Arbeit oder nutzen Sie das Fahrrad wenn möglich.
- ☑ Nach dem Mittagessen einen (kurzen) Gang um den Block.

Zeit »

Zeit »

## In der Tiefphase Nicht vergessen

- ☑ Treffen Sie wichtige Entscheidungen nicht in der Mittagszeit. In diesem Zeitraum ist unsere Leistung reduziert und es fällt uns schwerer zu urteilen.
- ☑ Erledigen Sie Routinearbeiten und einfache Aufgaben am Nachmittag, um das Mittagstief zu umgehen.

## Energie Tanken Blitz-Entspannung

- ☑ Laufen Sie eine Treppe viermal zügig rauf und runter, das baut Stress ab und bringt den Kreislauf in Schwung.
- ☑ Beugen Sie sich vorne über mit gestreckten Beinen und versuchen Sie Ihre Füße zu berühren, halten Sie diese Position für etwa 5 - 10 Sekunden und richten Sie anschließend Wirbel für Wirbel wieder auf. So bewegen Sie die Wirbelsäule durch und entspannen die Rückenmuskulatur.
- ☑ Atmen Sie, am besten an der frischen Luft, tief und bewusst in den Bauch ein und aus. Wiederholen Sie den Vorgang viermal und pusten Sie den Stress davon.