



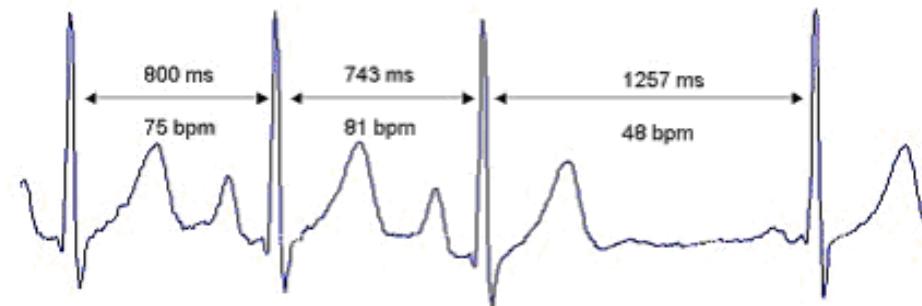
Online Aktiv-Vortrag Mini-Mikropausen

- ❖ Nebengeräusche vermeiden (Mikrofon „stumm“ schalten)
- ❖ Andere Programme während des Vortrages schließen (z.B. Outlook, Excel)
- ❖ Fragen oder Anmerkungen?
- ❖ Schweigen = Zustimmen



Sie ...

- erhalten Basiswissen für gesunde Pausen
- erfahren, warum Mini-/Mikropausen wirksam sind
- erlernen wirksame Mini-/Mikropausen
- setzen die Mikropausen im Arbeitsalltag um



**Herzfrequenz-Variabilität**

Stressreaktionen sind aus evolutionsbiologischer Sicht ein Überlebensvorteil!

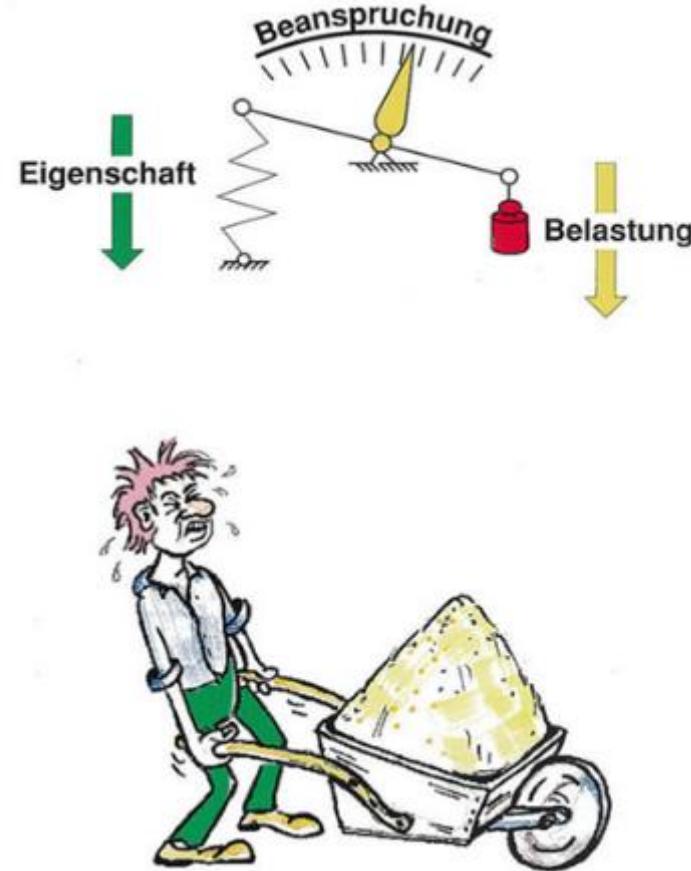
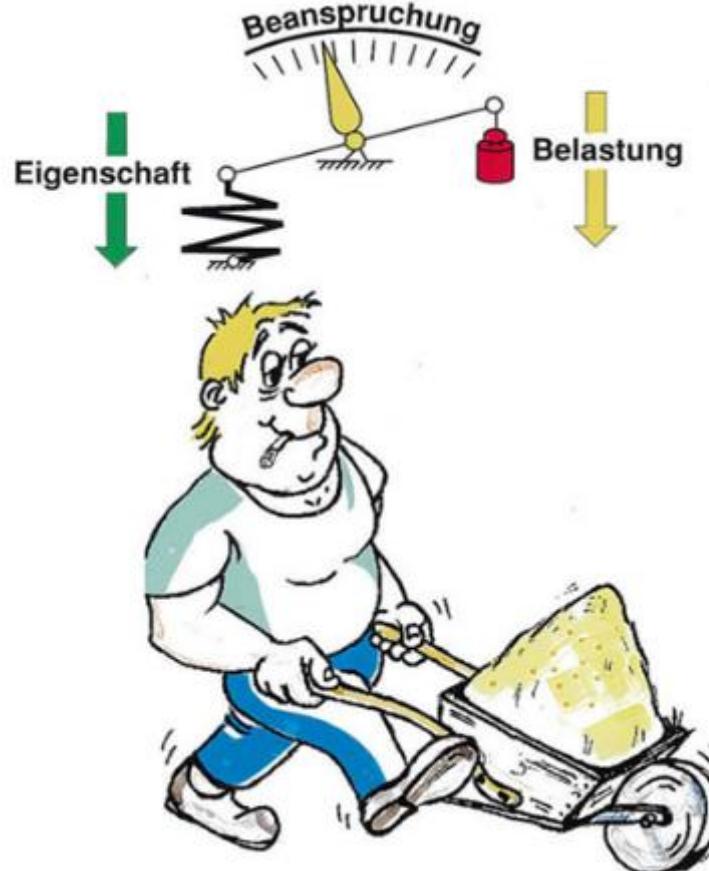


Angriff



Flucht

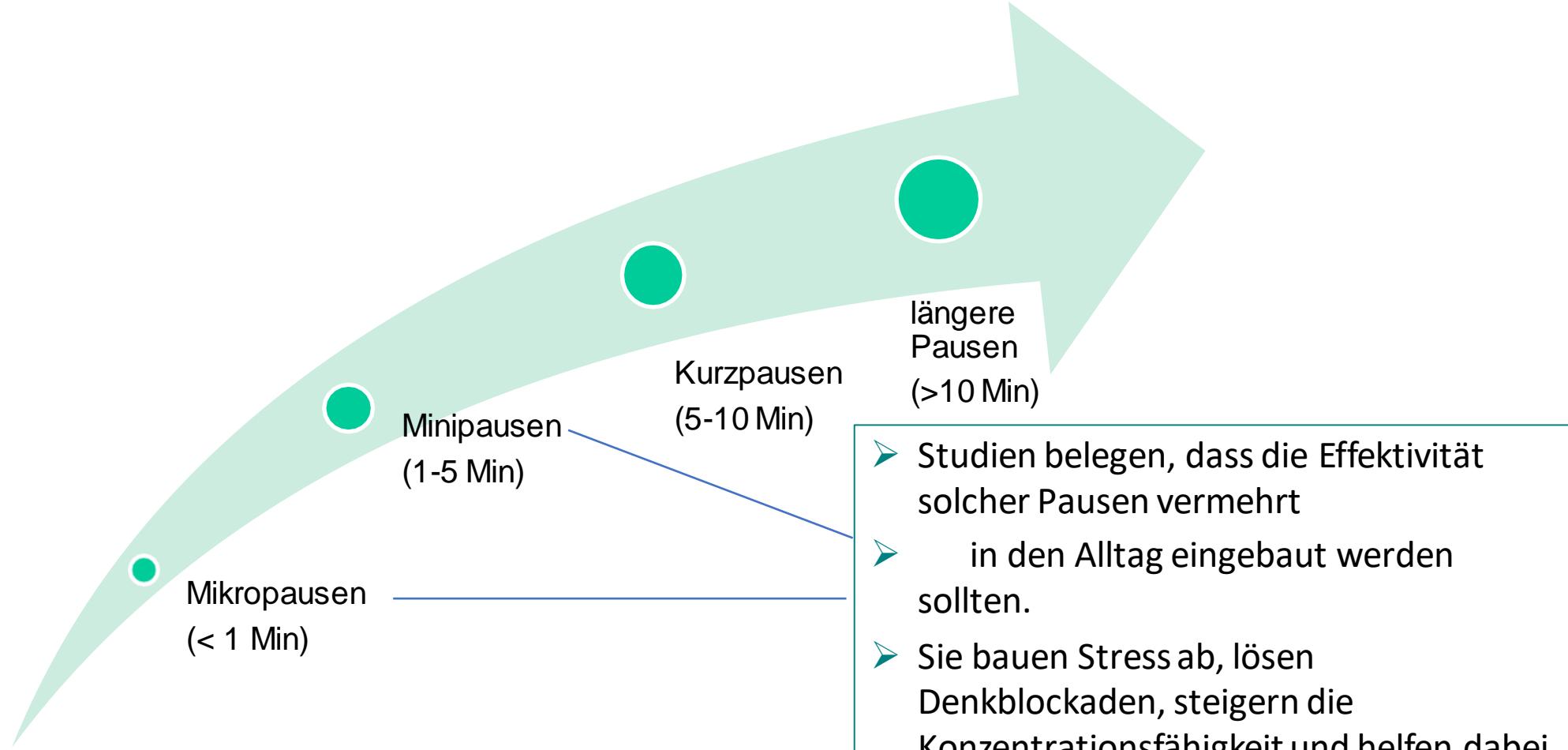
# Belastung - Beanspruchung



Verhaltensänderung braucht Zeit!

**motio**  
*Arbeit einfach besser machen*





Wir nutzen zur Vereinfachung in den folgenden Folien den Begriff „Mikropause“

## Kognitive Verarbeitung

### Gedankenstopp – Übung

Wenn Sie sich beim Grübeln über einem belastenden oder angstmachenden Gedanken ertappen, stoppen Sie diesen, in dem Sie sich ein Stoppsschild ausmalen und leise Stopp sagen. Durch das STOPP-Rufen unterbrechen wir unsere Gedanken erst mal. Natürlich würden sie sofort wiederkommen, wenn wir jetzt nichts unternehmen würden. Atmen Sie langsam ein und wieder aus und stellen sich etwas Entspannendes vor, z.B. die Erinnerung an einen schönen Urlaubstag.



## Kognitive Verarbeitung

### Augen-Yoga

Ohne Bewegung des Kopfes wechseln Sie erst mit geöffneten, dann mit geschlossenen Augen die Blickrichtungen links –rechts –oben- unten, diagonal, Augenkreisen.



## Aktivierung

### Ohrmassage

Diese besondere Massage erfrischt und entspannt. Sie können wieder konzentrierter zuhören und dadurch Informationen besser aufnehmen und speichern. Massieren Sie gleichzeitig beide Ohren – das rechte mit der rechten, das linke mit der linken Hand. Nehmen Sie die Ohrmuschel jeweils zwischen Daumen und Zeigefinger, Daumen hinter, Zeigefinger vor dem Ohr. Arbeiten Sie sich vom oberen Rand des Ohres bis zum Ohrläppchen hinunter und dann wieder hinauf. Wiederholen Sie diese Übung mindestens dreimal, abwechselnd mit offenen und geschlossenen Augen.



# Erholsame und wenig erholsame Pausenaktivitäten

## Zu vermeidende Pausengestaltung

sich weiter mit Arbeitsinhalten beschäftigen,  
z. B. per E-Mail oder in Unterhaltungen mit den  
Kolleginnen und Kollegen

lesen privater E-Mails, Nachrichten

Romane oder Zeitschriften lesen, wenn im Beruf  
bereits viel gelesen wird

sitzen bei einer sitzenden Tätigkeit, weiter stehen  
bei einer Stehtätigkeit

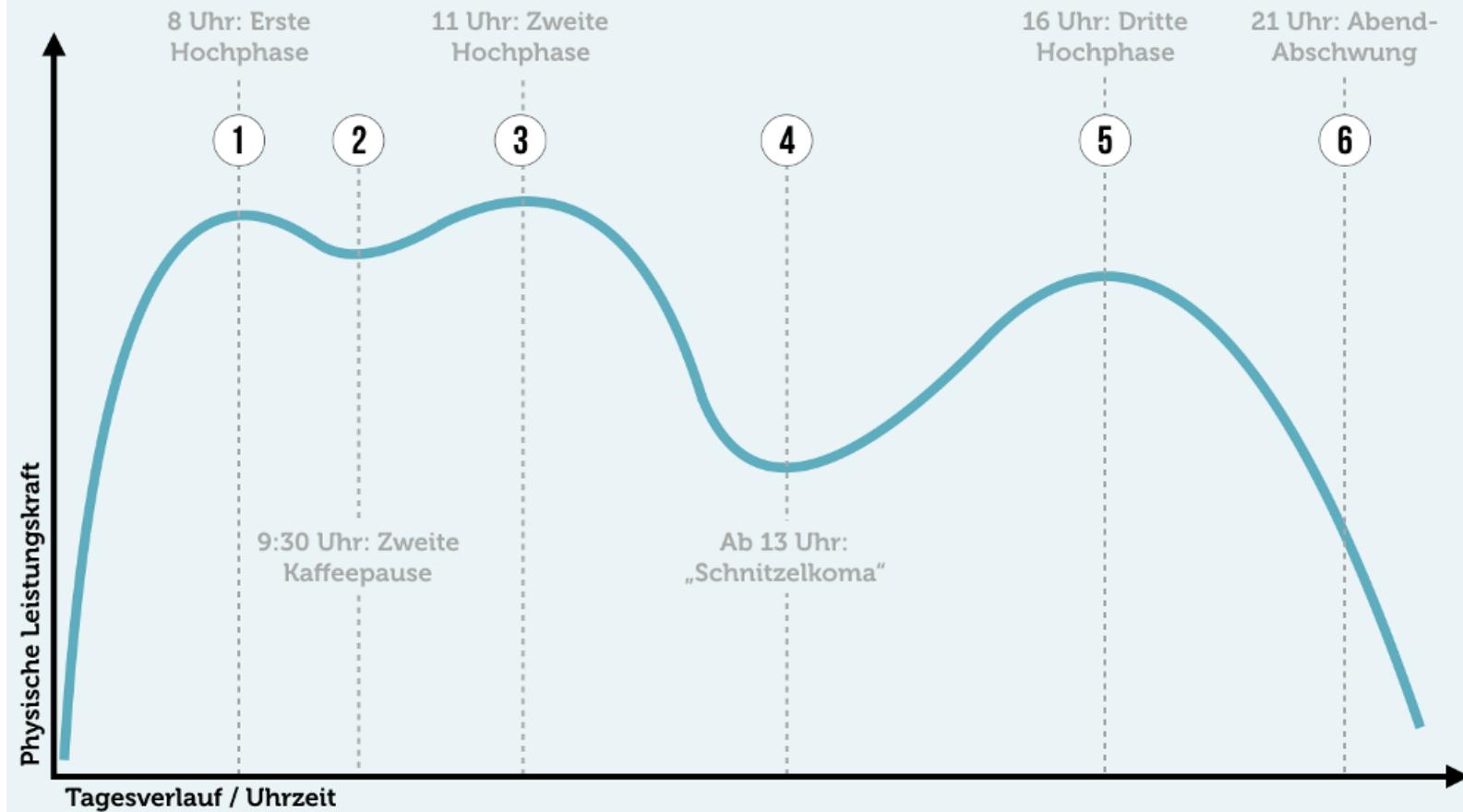
private Wege erledigen bzw. Hausarbeit

# Erholsame und wenig erholsame Pausenaktivitäten

Erholsame Pausengestaltung	Zu vermeidende Pausengestaltung
Nahrungsaufnahme: Energieversorgung des Körpers und speziell des Gehirns	sich weiter mit Arbeitsinhalten beschäftigen, z. B. per E-Mail oder in Unterhaltungen mit den Kolleginnen und Kollegen
Spaziergang: aktiviert den Körper und verbessert den Blutfluss im Gehirn	lesen privater E-Mails, Nachrichten
Tagträumen, zeichnen: verbessert die Kreativität	Romane oder Zeitschriften lesen, wenn im Beruf bereits viel gelesen wird
Powernapping (Nickerchen): 10 Minuten schlafen verbessert kognitive Fähigkeiten und verringert Müdigkeit	sitzen bei einer sitzenden Tätigkeit, weiter stehen bei einer Stehtätigkeit
leichte sportliche Übungen: fördern Konzentrationsfähigkeit, geben Energie	private Wege erledigen bzw. Hausarbeit
Unterhaltung mit Kollegen (wenn sie freiwillig aufgenommen wird)	
Augenentspannung: mind. 20 Sekunden alle 20 Minuten in die Ferne schauen	
im Internet surfen (ausgenommen E-Mails bearbeiten oder senden)	
Entspannungsübungen	

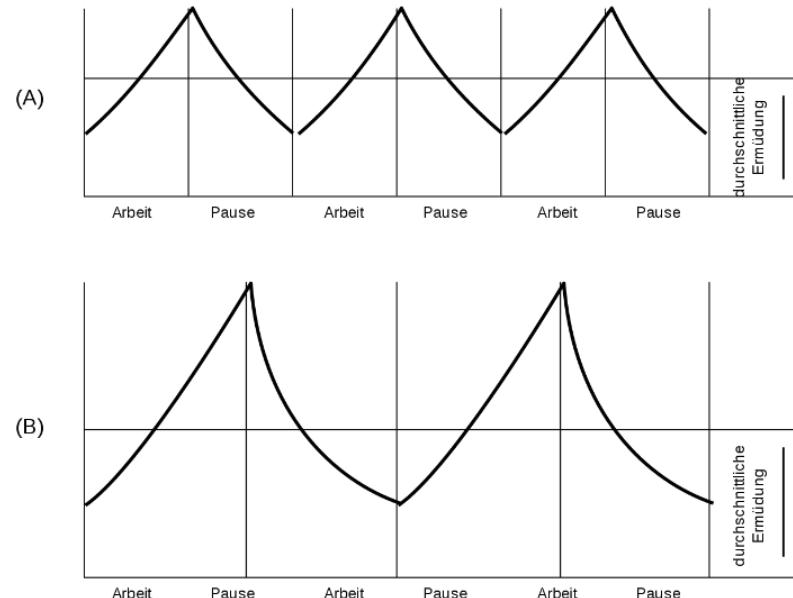
(nach Ederer & Wendsche, 2014; Fritz et al., 2013; Fritz, Lam & Spreitzer, 2011; Lim & Chen, 2012)  
Quelle: iga-Report 34, 2017

## DURCHSCHNITTLICHER LEISTUNGSZYKLUS IM TAGESVERLAUF



Arbeitspausen setzen in der sich wegen Ermüdung abflachenden Arbeitskurve einen nachfolgenden Erholungsprozess in Gang, der die Arbeitskurve wieder ansteigen lässt.

Da der Erholungswert zu Beginn einer Arbeitspause am größten ist und mit zunehmender Dauer der Pause abnimmt, ist es sinnvoll, häufigere Kurzpausen einzulegen, anstatt nach längeren Arbeitsphasen eine geringere Anzahl längerer Pausen zu machen.



<https://de.wikipedia.org/wiki/Arbeitspause#>

## 1. Palmieren

Reiben Sie Ihre Hände warm und legen sie für 15 Sekunden auf Ihre geschlossenen Augen

## 2. Augenhöhlenmassage

Massieren Sie mit den Fingerkuppen den knöchernen Rand Ihrer Augenhöhle, beginnend bei der Nase über die Augenbrauen bis hin zur Schläfe.

## 3. In die Ferne sehen

Versuchen Sie alle halbe Stunde in die Ferne zu schauen (wenn möglich, weiter als 40m). Das entspannt die Augenmuskeln



## Mobilisation

### Übung 1 - Katzenbuckel

Langsam und im Wechsel die Wirbelsäule aufrichten, dabei einatmen und wieder rund machen, dabei ausatmen.

*Wiederholung: 10x*



### Übung 2 - Schulterkreisen

Schulterblätter in kreisender Bewegung nach oben ziehen, nach hinten ziehen und nach unten zusammenführen. In der Rückwärtsbewegung einatmen, in der Vorwärtsbewegung ausatmen.

*Wiederholung: 10x*



## Kräftigung

### Übung 3 - Fersenheben

Auf die Fußballen rollen, sodass die Fersen vom Boden abheben. Danach gleichmäßig über den Fuß auf die Fersen rollen.

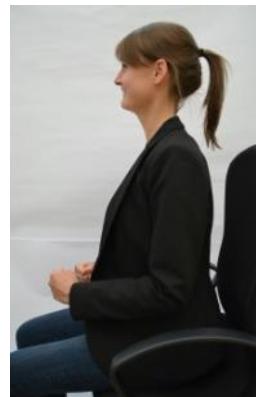
*Wiederholung: 10x*



### Übung 4 – King Kong

Bauch einziehen, Brust rausstrecken und den Oberkörper aufrichten und anspannen. Die Arme anspannen und die Hände dabei zu Fäusten ballen. Die Spannung kurz halten und dabei ruhig weiteratmen. Im Anschluss kurz entspannen.

*Wiederholung: 3x*



Täglich vormittags und nachmittags  
5 Minuten für Ihre Gesundheit!

## Dehnung

### Übung 5 - Flamingo

Ein Bein im rechten Winkel aufstellen. Das andere Bein ausstrecken, die Fußspitze anziehen und den geraden Oberkörper zum Bein herunterbeugen. Dabei ruhig weiteratmen.

*Je Seite 20-30 Sekunden halten.*



### Übung 6 - Handstreckung

Aufrecht hinsetzen. Den Arm ausstrecke und die Hand in Richtung Körper ziehen. Beim Ausatmen die Hand weiter nach hinten schieben.

*Je Seite 20-30 Sekunden halten*



Täglich vormittags und nachmittags  
5 Minuten für Ihre Gesundheit!

## Aktivierung

### Übung 7 – Äpfel pflücken

Arme im Sitzen oder Stehen nach oben strecken und die Hände im Wechsel zur Decke strecken.

*Wiederholung: jeden Arm 10x*



### Übung 8 - Dreher

Aufrecht hinstellen oder hinsetzen. Die Arme anwinkeln und mit geradem Oberkörper von links nach rechts drehen

*Wiederholung: 10x je Seite*



Täglich vormittags und nachmittags  
5 Minuten für Ihre Gesundheit!

Vielen Dank und viel Erfolg bei der  
Umsetzung Ihrer Pausen.

Nancy Küther  
Motio GmbH Berlin

Telefon: 030 92378309

E-Mail: [motio.berlin@motio.de](mailto:motio.berlin@motio.de)