

# KLEINES

## ① Bewusst Pause machen...

D.h., die Tätigkeit unterbrechen und die Auszeit gezielt zur Erholung nutzen.

## ② Ausgleich suchen...

Was man in der Pause macht, sollte immer ein Ausgleich zur beruflichen Tätigkeit sein.

### PausencLOWN



JUGEND  
WILL  
SICH-ER-  
LEBEN

[www.jwsl.de](http://www.jwsl.de)

### Pausenfüller



# PAUSEN

## ③ Woanders verschnaufen...

Der Arbeitsplatz sollte zur Pause unbedingt verlassen werden.

## ④ Auf den Körper hören...

Wer seinen Pausentyp und eigenen Arbeits-/Erholungsrhythmus kennt, kann seine Pausen gezielter gestalten und sich besser erholen.

## ⑤ Bewusst essen...

Die Ernährung sollte abwechslungsreich und an die ausgeübte Tätigkeit angepasst sein.

## ⑥ Mehrere kurze Pausen...

Das ist erholsamer als eine lange, da der Erholungseffekt in den ersten Pausenminuten stattfindet – zudem findet man nach längerer Unterbrechung schwerer zur Arbeit zurück.

# TIKT

### Pausenknüller

