

Richtig Pause machen

Abschalten und auftanken!

Wer die Mittagspause nutzt, um sich mit Einkäufen abzuheften oder durcharbeitet, um früher nach Hause gehen zu können, tut sich nichts Gutes. Denn Pausen sind wichtig für Körper, Geist und Seele. Regelmäßige bewusste Pausen halten fit und liefern die Power für die Anforderungen im Job und zu Hause.



ARBEIT UND GESUNDHEIT_{next} Kompetenzen

Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer

- setzen sich mit ungünstiger Pausengestaltung auseinander
- kennen mögliche Folgen ungünstiger Pausengestaltung
- wissen, dass die Leistungskurve im Tagesverlauf hoch- und runtergeht
- lernen, dass der Körper Pausen braucht
- machen sich die eigene Pausengestaltung bewusst
- überlegen selbstständig, wie man richtig Pause macht

**ARBEIT UND GESUNDHEIT**
*next***Für die Lerneinheit**

Verteilen Sie die Zeitschrift ARBEIT UND GESUNDHEIT next, 01/2010.



Aktionsfilme oder Promi-Videos des Wettbewerbs 2009 „Fit im Beruf – Gestalte Deine Pause“ der Aktion JUGEND WILL SICH-ER-LEBEN als Download unter www.jwsl.de



Kopieren und verteilen Sie das Arbeitsblatt (Seite 4) sowie die Kopier-/Folienvorlage (Seite 5).

Einstieg: Geben Sie den Teilnehmerinnen und Teilnehmern (TN) die Jugendbeilage next der Januar-Ausgabe 2010 der Zeitschrift ARBEIT UND GESUNDHEIT zu lesen. Sie können für den Diskussionseinstieg die Statements der dort abgebildeten Azubis einsetzen. Ausgewählte Film- oder Video-Sequenzen des Wettbewerbs 2009 „Fit im Beruf – Gestalte Deine Pause“ der Aktion JUGEND WILL SICH-ER-LEBEN sind ebenfalls empfehlenswert (Download im Internet).

Mögliche Fragen zum Einstieg ins Gespräch:

- „Wenn man im Job viel Stress oder nach dem Mittagessen etwas Dringendes zu erledigen hat, wird häufig auf Pausemachen verzichtet. Fallen Ihnen weitere Gründe ein, warum es manchmal so schwer ist, richtig Pause zu machen?“
- „Wie fühlt man sich nach einem Arbeitstag ohne richtige Pause?“
- „Worauf kommt es Ihrer Meinung nach im Job an, auf effizientes Arbeiten oder Durchhalten? Worin liegt der Unterschied?“

Notieren Sie die Diskussionsergebnisse stichwortartig an der Tafel oder am Flipchart. Sie können im weiteren Verlauf immer wieder Bezug auf die Stichwörter an der Tafel oder die Infos in der Jugendbeilage next nehmen.

Verlauf: Informieren Sie die TN in einem Kurzvortrag mit Gelegenheit, Fragen zu stellen über

- mögliche Auswirkungen ungünstiger Pausengestaltung
- die Leistungskurve eines gesunden Menschen
- Biorhythmus und Pausenbedarf
- Kriterien für richtiges Pausemachen und Vorteile
- gesetzliche Pausenregelungen für Erwachsene und Azubis unter 18

Visualisieren Sie die wichtigsten Informationen an der Tafel oder am Flipchart. Verteilen Sie anschließend die Kopiervorlage und das Arbeitsblatt. Bitten Sie die TN, die Fragen 1 bis 3 des Arbeitsblattes in Einzelarbeit zu bearbeiten und ein Pausen-Protokoll von einem typischen Arbeitstag anzufertigen. Diese Aufgabenstellung soll die TN motivieren, sich mit der eigenen Pausengestaltung auseinanderzusetzen. Bitten Sie die TN danach, die Fragen 4 und 5 in Partnerarbeit zu beantworten. Die Ergebnisse werden im Plenum diskutiert. Ziel: Pausengestaltung auf den Prüfstand stellen, eigene Ideen für positive Pausengestaltung entwickeln. Fassen Sie sämtliche Vorschläge zum richtigen Pausemachen an der Tafel oder einer Wandzeitung zusammen.

Ende: Die TN beantworten jeder für sich Frage 6 des Arbeitsblattes. Geben Sie den TN zum Schluss Gelegenheit, sich die Arbeitsergebnisse zu notieren.

PAUSE MACHEN GEHT NICHT?

Schon wieder voll im Stress? Der Kunde wartet, der Chef macht Druck, die neue Software spinnt, eine SMS nach der anderen, der Arzttermin ist überfällig, der Kühlschrank zu Hause leer? Schaffe ich das noch? Werde ich jemals fertig? Egal ob im, vor oder nach dem Job, in der modernen Arbeits- und Freizeitwelt sind den Leistungsansprüchen keine Grenzen gesetzt.

Wir wollen mithalten können, dazugehören, zeigen, dass wir perfekt sind. Wir arbeiten nonstop, nehmen Überstunden in Kauf, opfern der liegen gebliebenen Arbeit ganze Wochenenden. Mit Hilfe von Kaffee und Aufputzmitteln überlisten wir unseren Biorhythmus. Durch die Devise „Durchhalten“ verlernen wir das Innehalten.

Wenn der Verzicht auf die Auszeit zur Gewohnheit wird, bleiben unangenehme Folgen meist nicht aus. Durchpowern kann dazu führen, dass Fehlerquote



Didaktisch-methodische Hinweise



Internet-Hinweis



Arbeitsauftrag



Hintergrundinformationen



Kompetenzen



Arbeitsblatt



Kopier- / Folienvorlage



Lehrmaterial / Medien

und Unfallgefahr steigen. Wer pausenlos an die Grenzen der persönlichen Belastbarkeit geht, setzt seine Leistungsfähigkeit und Gesundheit aufs Spiel. Unruhe, Nervosität, Aussetzer, Müdigkeit, Lustlosigkeit, Erschöpfung, Leistungstiefs, Schlafstörungen, Konzentrationsprobleme können zu ständigen Begleitern werden.



Weitere Infos zum Biorhythmus siehe www.sueddeutsche.de/wissen/654/301651/text

IM LEISTUNGSTIEF – WAS NUN?

Niemand ist durchgehend fit oder nicht fit. Beides wechselt im Laufe eines Tages mehrmals. Über den Tag verteilt geht die Leistungskurve jedes Menschen hoch und runter. Es gibt zwar individuelle Unterschiede, aber im Großen und Ganzen gilt: Die durchschnittliche Leistungsfähigkeit eines gesunden Erwachsenen steigt am Morgen steil an und erreicht am Vormittag ihren höchsten Stand. Die beste Zeit für geistig anspruchsvolle Aufgaben. Ab Mittag sinkt die Leistungsfähigkeit. Die Akkus sind leer, Zeit fürs Mittagessen. Viele werden danach müde. Der Körper braucht viel Energie zur Verdauung, das Gehirn bekommt weniger Sauerstoff, man denkt langsamer, muss sich mehr anstrengen. Zwischen 13 und 14 Uhr ist der Blutdruck kaum höher als zu seinem absoluten Tagestief um drei Uhr nachts. Dass die relative Häufigkeit einschlafbedingter Verkehrsunfälle nicht nur nachts, sondern auch am frühen Nachmittag ein Maximum erreicht, passt ins Bild. Clever, wer um diese Zeit Siesta macht. Am Nachmittag folgt ein weiteres, allerdings niedrigeres Hoch, das bis zum Abend anhält.

Kalkuliert man die natürlichen Schwankungen in der persönlichen Leistungskurve mit in die Tagesplanung ein und gönnt sich öfter eine Pause, wirkt sich das auf die persönliche Fitness positiv aus. Schlafmediziner wissen: Alle 90 Minuten braucht der Mensch eine fünf- bis zehnminütige Arbeitsunterbrechung und nach zirka vier Stunden ist eine längere Pause von mindestens 30 Minuten nötig, um danach wieder fit weiterarbeiten zu können. Darüber hinaus setzt sich immer mehr die Erkenntnis durch, dass häufigere Kurzpausen von fünf bis acht Minuten pro Stunde einen beträchtlichen Erholungseffekt haben. Die positiven Effekte einer richtigen Pause sind hinreichend belegt. Besonders im Hinblick auf „Powernapping“, das Nickerchen in der Mittagspause. Die US-amerikanische

Luft- und Raumfahrtbehörde NASA hat in einer Untersuchung den Nachweis erbracht, dass nach einem „Powernap“ die Aufmerksamkeit um 100 Prozent steigt. Piloten, die einen kurzen Erholungsschlaf hielten, zeigten eine um 16 Prozent kürzere Reaktionszeit als ihre Kollegen. Das kurze Einnicken in der Mittagspause gilt unter Arbeitsmedizinern inzwischen als eine der effektivsten Möglichkeiten, die Arbeitskraft zu erneuern.

* Quellen: Britta Hesener, www.stern.de/schlaf/therapie/powernapping-das-nickerchen-zwischendurch-637134.html, Christina Berndt, www.sueddeutsche.de/wissen/654/301651/text/, www.bgw-online.de

KRAFTSPENDER PAUSE

Pausen strukturieren den Tag. Pausen setzen den Anforderungen und dem Arbeitsfluss Grenzen. Pausen bieten die Gelegenheit, Stress abzubauen, sich zu entspannen, abzuschalten, zu regenerieren. Aber Pause ist nicht gleich Pause. Wer seine freien Minuten regelmäßig damit verbringt, zwischen zwei Arbeitsgängen Fastfood herunterzuschlingen, im Internet zu surfen oder eine SMS nach der anderen zu verschicken, schöpft die Möglichkeiten der Pause überhaupt nicht aus. Die Kunst der Pause liegt vielmehr darin, innezuhalten, sie bewusst zu genießen und hundertprozentig für sich selbst zu nutzen.

Entspannungspause

Mit dem Kollegen ein Schwätzchen halten, Musik hören oder zehn Minuten meditieren: Keine Frage, jeder entspannt anders. Damit sich der Körper optimal regenerieren kann, sollte jeder seine eigenen Vorlieben herausfinden und ausprobieren, was am besten passt. Bestimmte Entspannungstechniken, zum Beispiel Atemübungen, autogenes Training, progressive Muskelentspannung (PME), können sehr hilfreich sein. Wenn man sie erst einmal beherrscht, lassen sie sich ohne großen Zeitaufwand leicht in den Berufsalltag integrieren. Auch ein kurzes Nickerchen im Bürostuhl oder im Sommer auf der Parkbank kann Wunder wirken. Wer die Möglichkeit zum kurzen Powernap hat, sollte aber nicht länger als zehn bis maximal 30 Minuten ruhen. Ansonsten kann aus dem Kurz- ein Tiefschlaf werden, der Blutdruck sinkt und man kommt hinterher nur schwer wieder in die Gänge. Tipp für eine Minipause: Aufrecht hinsetzen, Augen schließen, ruhig ein- und ausatmen, Schultern fallen lassen, an etwas Angenehmes denken.



Weitere Pausentipps finden Sie auf den Jugendseiten der Zeitschrift ARBEIT UND GESUNDHEIT next, Januar 2010.



Tipps für die kleine Pause zwischendurch siehe auch www.kurzentspannungsboerse.de > Minipause.

weiter Seite 6 ►



Sind Sie ein Pausen-Profi?

Bitte beantworten Sie die folgenden Fragen in Stichwörtern.

1

Wieder mal durchgepowert? Oder bewusst Pause gemacht? Bitte notieren und beschreiben Sie Ihre Arbeitspausen an einem typischen Arbeitstag. Wie oft machen Sie Pause und wie lange? Wo und wie verbringen Sie Ihre Pause? Was nehmen Sie zu sich? Bitte verwenden Sie hierfür die Kopiervorlage.

2

Wo im Tagesverlauf liegen Ihre Leistungstiefs? Stimmen diese Zeiten mit Ihren Pausen überein? Bitte notieren Sie!

Meine Leistungstiefs	Meine Pausen
• von Uhr bis Uhr	• von Uhr bis Uhr
• von Uhr bis Uhr	• von Uhr bis Uhr
• von Uhr bis Uhr	• von Uhr bis Uhr

3

Wie bewerten Sie Ihre Pausengestaltung?

4

Kennen Sie folgende Redensarten? *Reiß dich zusammen! Beiß die Zähne zusammen! Lass dich nicht gehen! Augen zu und durch!* Wie wirken diese Sätze auf Sie? Welche Pausengestaltung könnte man dahinter vermuten? Fallen Ihnen alternative Formulierungen ein?

5

Angenommen Sie sollten für einen total gestressten Arbeitskollegen das Pausenmanagement übernehmen. Was würden Sie ihm raten? Notieren Sie alles, was Ihnen einfällt.

6

Meine wichtigsten Vorsätze für eine erholsame Pause. Daran möchte ich langfristig etwas ändern:

Darüber möchte ich noch einmal nachdenken:



- **Fit im Beruf – Gestalte Deine Pause**, Wettbewerb 2009, JUGEND WILL SICH – ER – LEBEN. Eine Aktion der Deutschen Gesetzlichen Unfallversicherung (DGUV) inklusive Plakat, Infoblatt für Schüler an berufsbildenden Schulen, DVD und Broschüre Unterrichtskonzept, Aktionsfilme. Downloads und Bestellmöglichkeiten unter www.jwsl.de



- **Pause machen – aber richtig!** BGW Presseinformation vom 02.04.2009, www.bgw-online.de > Pressezentrum > Pressearchiv > 2009
- Christina Berndt, **Biorhythmus: Eine Dosis dösen**. Infos zum Nickerchen am Arbeitsplatz, www.sueddeutsche.de/wissen/654/301651/text/
- www.schlafkampagne.de
Schlaf Tipps, Infos zu Powernapping
- www.kurzentspannungsboerse.de
Tipps für die Minipause



Mehr dazu siehe die Jugendseiten der Zeitschrift ARBEIT UND GESUNDHEIT next, Januar 2010.

Bewegungspause

Besonders diejenigen, die vor dem Computer, an der Kasse, in der Küche, Klinik oder am Laufband stundenlang in derselben Position verharren, sollten die Pause nutzen, um sich möglichst viel zu bewegen. Ein paar Dehn- und Lockerungsübungen, Treppensteigen, ein kurzer Spaziergang oder eine Runde joggen wecken die Lebensgeister. Auch zwischendurch öfter mal kurz unterbrechen, sich räkeln und strecken, die Schultern kreisen, Arme ausschütteln, ein paar Schritte gehen. Übrigens: Ob Rückenschule, Pilates, Qigong oder Yoga – viele Betriebe fördern mit eigenen Angeboten die sportliche Aktivität ihrer Mitarbeiter. Nachfragen lohnt sich!

Essenspause

Schon mal darüber nachgedacht, warum man in allen Kulturen dreimal am Tag isst? Selbst im klinischen Schlafversuch ohne Tageslicht und sonstige äußere Zeitgeber? Der Grund ist rein biologisch: Wir werden etwa im Vierstunderrhythmus hungrig. Mit anderen Worten: Alle vier Stunden ist der Körper biologisch auf Essen und Verdauen eingestellt, ungefähr morgens gegen neun, mittags gegen 13, abends gegen 17 Uhr. Wer zu diesen Zeiten isst, nutzt das Leistungstief, das der Körper biologisch vorgibt. Das reicht aber noch nicht. Um fit zu bleiben, muss auch der Speiseplan stimmen. Im Klartext: Maß halten, abwechslungs-, vitamin- und ballaststoffreich ernähren, ausreichend trinken.

Unter www.nextline.de finden Sie alle bereits erschienenen Unterrichtshilfen und next-Beiträge ab 2003, teilweise mit Foliensätzen. Hier erfahren Sie auch, wie Sie U-Hilfe und next regelmäßig kostenlos beziehen können.

ARBEIT UND GESUNDHEIT <small>next</small>	Vorschau
<p>Folgende Themen werden in den kommenden Unterrichtshilfen behandelt:</p> <p>Februar: <i>Psychische Belastungen in der Ausbildung</i></p> <p>März: <i>Mit dem Rad zur Arbeit fahren</i></p> <p>April: <i>PSA/Augenschutz</i></p>	

Impressum

ARBEIT UND GESUNDHEIT
UNTERRICHTSHILFE DEZEMBER 2009
 Herausgeber: Deutsche Gesetzliche Unfallversicherung e.V. (DGUV), Mittelstraße 51, 10117 Berlin.
 Redaktion: Dr. Dagmar Schittly (verantwortlich), Gabriele Albert. Text: Gabriele Mosbach, Potsdam
 Cartoon: Michael Hüter Verlag: Universum Verlag GmbH, 65175 Wiesbaden, Telefon 06 11/ 90 30 - 0, Telefax - 181, Internet www.universum.de oder E-Mail: info@universum.de. Grafisches Konzept: a priori werbeagentur, Wiesbaden. Druck: altmann-druck GmbH, Berlin.

