



### **Welche Arten von Pausen gibt es?**

- Gesetzlich vorgeschriebene Ruhepausen
- Betrieblich organisierte, willkürliche Pausen
- Duden: Pause = kürzere Unterbrechung einer Tätigkeit als Erholung oder vorübergehendes Aufhören von etwas
- Duden: Erholung = Rückgewinn von Gesundheit + Leistungsfähigkeit

#### **Ruhepausen**

- Nahrungsaufnahme (z.B. Frühstück, Mittagsessen ...)
- Soziale Kontakte - Außerhalb der Arbeitszeit
- Mind. 30 min. bei 6-9 Std. Arbeitszeit
- Mind. 45 min. bei 9 + Std. Arbeitszeit
- Kann in 15 min. Blöcke aufgeteilt werden

#### **Kurze Pause (= Erholungspause)**

- Max. 15 min.
- Teil der Arbeitszeit
- Im direkten Anschluss an Beanspruchung
- besonderer Nutzen nach einseitigen Belastungen
- Napping-Pausen (10min. - max. 20 min., da man sonst in den Tiefschlaf kommt)

#### **Mini Pause**

- 1-5 min.
- Teil der Arbeitszeit
- Im direkten Anschluss an Beanspruchung
- besonderer Nutzen nach einseitigen Belastungen

#### **Micro Pause**

- bis 1 min.
- Teil der Arbeitszeit
- Im direkten Anschluss an Beanspruchung
- besonderer Nutzen nach einseitigen Belastungen

#### **Aktive Pause**

- Kompensatorische, physische Belastung
- z.B. Lockerungs- / Entspannungsübungen

#### **Passive Pause**

- Kompensation durch bloßes Ausruhen (Wegfall von psych. / phys. Anforderungen)
- Soziale Pause (z.B. Gespräch mit Kollegen)



### **Wirkungen**

Soziale Kommunikation → stimmungsaufhellend

Körperliche Aktivität → vitalisierend

Entspannung → erholsam, innere Unruhe abbauend