



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

Ruhepause

- 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)



Welche Wirkung haben Pausen?

- Soziale Kommunikation → stimmungsaufhellend
- Körperliche Aktivität → vitalisierend
- Entspannung → erholsam, innere Unruhe abbauend