



Wann und welche Pausen?

- Pausenlänge von 5% der Arbeitszeit ist optimal (= 3 min pro Std.)
 - Kurze Pausen von ca. 3-5 min. alle 60 min.
 - auch Micro-Pausen sind sinnvoll
 - zu lange Pausen unterbrechen den Arbeitsfluss zu stark
 - bei Bildschirmarbeit 5-10 min ca. jede Stunde, nachmittags eher längere Pause (z.B. 10 min Powernap)
 - Pauseneffektivität ist sehr individuell in Länge und Art
- ➔ Am besten, wenn Anzeichen von Müdigkeit verspürt werden
- ➔ mit Rücksicht auf Abschluss einer Tätigkeit (um von einer Aufgabe auch gedanklich abschalten zu können)

zur Stimmungsaufhellung:	soziale Kommunikation
zur Vitalisierung:	körperliche Aktivität, aktive Pause
zur Entspannung:	Entspannungsübungen, passive Pause