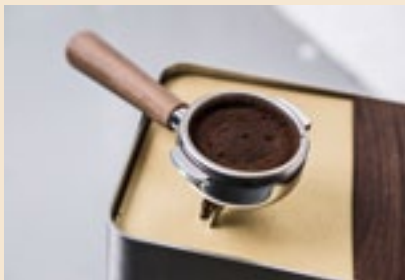


# **PAUSEN**

## **PAUSEN SIND DER TREIBSTOFF FÜR EFFIZIENZ.**



Ein lockerer Schwatz an der Kaffeemaschine. Einige Minuten am Fenster stehen und in die Ferne blicken. Oder sich im Freien einen schmackhaften Riegel und eine Tasse Tee gönnen.

Nein, es geht hier nicht um Stereotypen von faulen Mitarbeitenden, die jede erdenkliche Möglichkeit nutzen, um Zeit bis zum Feierabend zu schinden. Ganz im Gegenteil. Solche Pausen, sofern sie bewusst und in einem zeitlich vernünftigen Rahmen genutzt werden, senken den Spannungspegel im Arbeitsalltag wohltuend und bringen frischen Elan für die Fortsetzung der Tätigkeit.

Viele Berufsmenschen neigen heute dazu, ihre Pausenbedürfnisse zu ignorieren oder die kurzen Breaks am Tag auf Social Media zu verbringen. Als Folge sinkt der Energiepegel oft schon vor Arbeitsschluss rapide ab. Oder das abendliche Abschalten gelingt nicht mehr. Das soll nicht sein. So vereinbaren gute Chefs mit ihren Teams transparente Pausenregeln und leben diese selbst vor. Mut zur Pause ist das Thema, denn rund um die Uhr erreichbar sein zu müssen, das ist die Welt von gestern. (rw)