

## Pause – Mach mal!

**Theoretisch wissen wir es alle: Pausen sind förderlich für die Konzentration, die Effizienz, für die Erholung, die Reduktion von Stress und für soziale Beziehungen am Arbeitsplatz. Trotzdem beantworten viele Mitarbeitende die Frage «Pause?» mit «keine Zeit».**



Pausen und deren Dauer sind im Arbeitsgesetz vorgegeben, die vielen Vorteile sind bekannt und seit über hundert Jahren auch erforscht. Trotzdem nehmen wir uns im Arbeitsalltag viel zu selten Zeit dafür. Wenn wir nach einem längeren Arbeitsintervall dann plötzlich «abdriften» und uns dabei ertappen, wie wir eine Zeitlang nur aus dem Fenster schauen oder einen kurzen Beitrag wie diesen hier lesen, anstatt weiter zu arbeiten, schimpfen wir uns dafür

«ineffizient». Dabei ist es unser Gehirn, welches uns dazu «verleitet» hat, genau das zu tun, was in diesem Moment wichtig war, um die Leistung wieder abrufen zu können – nämlich abzuschalten und etwas Anderes zu tun.

Pausen zur Regeneration müssen nicht lange dauern. Regelmässige kurze Mikro- oder Mini-Pausen zwischen 45 Sekunden und 5 Minuten haben einen förderlichen Effekt auf die Leistung bei geistigen Tätigkeiten, während Pausen ab 10 Minuten Dauer einen förderlichen Effekt auf die Leistung bei physisch anstrengenden Tätigkeiten aufweisen.

### Wie fördern Sie Pausen im Betrieb?

Schaffen Sie eine Pausenkultur, verbunden mit einem pausenfreundlichen Arbeitsklima:

- Seien Sie ein Vorbild und machen Sie selbst Pause
- Animieren Sie Ihre Vorgesetzten dazu, Vorbilder zu sein
- Fordern Sie Ihre Mitarbeitenden aktiv dazu auf, Pause zu machen
- Sprechen Sie mit Ihren Mitarbeitenden über ihre Lieblingspausen und probieren Sie diese (gemeinsam) aus
- Bieten Sie bezahlte Pausen an
- Stellen Sie Räume zur Verfügung, welche zu Pausen einladen
- Rufen Sie einen Pausenmonat aus, in dem immer wieder verschiedene Aktionen ans Pause-machen erinnern
- Stellen Sie den Mitarbeitenden eine App zur Verfügung, welche die Mitarbeitenden an die Pausen erinnert
- Lassen Sie Ihre Mitarbeitenden mit der Kurz-Pausen-Toolbox (Download) Pausen auf verschiedene Arten erleben.

Ist Ihre Lust auf Pause geweckt oder möchten Sie jetzt wieder zu Ihrer Arbeit zurückkehren? Dann tun Sie dies - ohne schlechtes Gewissen.

Gerne helfen wir Ihnen mit Beratung und unseren [Führungs- und Mitarbeiterschulungen](#) (Link) auf dem Weg zu einem gesünderen und leistungsfähigen Unternehmen.

Oder melden Sie sich unter [bgm@ae.ch](mailto:bgm@ae.ch) oder 044 240 55 50.

### Links/Literatur zum Thema Pausen

- BAuA - baua: Bericht - Psychische Gesundheit in der Arbeitswelt - Pausen - Bundesanstalt für Arbeitsschutz und Arbeitsmedizin
- "Give me a break!" A systematic review and meta-analysis on the efficacy of micro-breaks for increasing well-being and performance | PLOS ONE