

Die Kraft der Auszeit nutzen



Pürierstäbe sind offensichtlich nicht für den Dauerbetrieb gemacht: Bei der Vorbereitung eines runden Geburtstags, für den eine riesige Menge Suppe auf einmal püriert werden sollte, gab das noch neue Exemplar seinen Geist wegen Überhitzung auf. Die Analogie zum menschlichen Geist klingt makaber, trifft aber durchaus zu: Wer pausenlos Neues verarbeitet, ohne zwischendurch einmal abzuschalten, überlastet seinen psychischen „Akku“ und riskiert ein vorzeitiges Aus. Zum Glück ist dies meist, im Gegensatz zum Pürierstab, nicht endgültig, sondern der Organismus kann sich häufig nach einer Zwangspause wieder erholen. Damit es erst gar nicht so weit kommt, braucht der Mensch regelmäßige Auszeiten. Das kann ein Spaziergang im Grünen sein, eine bewusst getrunkene Tasse Tee oder die mit Genuss zelebrierte morgendliche Dusche. Wichtig ist, dass der Geist dabei frei schweifen kann, ohne bereits die Probleme des Tages zu wälzen oder sich mit Nachrichten aus aller Welt zu befassen. Dazu ist später noch Zeit. Tagsüber empfiehlt sich alle ein bis zwei Stunden eine Kurzpause. Fünf bis zehn Minuten genügen, um den Kopf wieder frei zu bekommen und Verspannungen zu lösen. Studien haben gezeigt, dass häufigere Kurzpausen besser erfrischen als seltenere lange Pausen. Vor allem kommt es darauf an, in den Pausen wirklich abzuschalten, sich gedanklich vom Thema und mit den Augen vom Bildschirm zu lösen. Perfekt sind Bewegung, frische Luft und ein Glas Wasser verbunden mit einem geistigen Kontrast zur Arbeit: Wer beispielsweise den ganzen Tag Kundenkontakt hat oder viele parallele Projekte betreut, profitiert meist von ein paar Minuten Stille am meisten. Angestellte, die überwiegend Routineaufgaben erledigen, brauchen eher eine geistige Anregung wie beispielsweise ein Gespräch in der Teeküche oder eine kleine Denksportaufgabe, an der sie Spass haben. Wer dauernd Kundenbeschwerden beantwortet, kann vielleicht mit Witzen oder einem Tagtraum über ein schönes Erlebnis abschalten.

Glückliche Auszeiten wünscht Ihnen

Kirsten Susanne Andrä

Dieser Beitrag erscheint am 28. Februar 2015 in der Badischen Zeitung.