

Pausen am Arbeitsplatz



- Zum Fenster gehen, lüften, tief Luft holen
- Nach draußen schauen, in die Ferne
- Bild auf dem Schreibtisch oder in der Schublade, was einen an schöne Momente erinnert
- Geheimer Handschlag (Achtsamkeitsübung)
- Den Weg zur Toilette achtsam gestalten, auf der Toilette etwas länger sitzen bleiben
- Auf der Toilette PME machen
- Etwas aufräumen
- Aufstehen um zum Drucker zu gehen, etc.
- Zwischendurch auf die Atmung achten
- Zwischendurch die Sitzhaltung verändern, im Stehen arbeiten
- Bewusst Körperwahrnehmung (Body-Scan) zwischendurch
- Wenn es der Chef nicht merkt die Schuhe ausziehen ☺
- Sich es am Arbeitsplatz gemütlich machen, etwas zu Essen oder Trinken hinstellen
- Kaffee kochen, Tee zubereiten
- Stuhlspaziergang (Bewegungsübung)
- Papier / Dokument nicht in die Hauspost legen, sondern „zu Fuß“ vorbeibringen
- „Spaziergänge“ zum Kopierer
- Dehnungsübung „Kirschenpflücken“
- Ab und zu Ruhebild aktivieren, „innerer sicherer Ort“
- Spaziergang in der Mittagspause
- Blumen am Arbeitsplatz
- Keine Mail an Kollegen schicken, sondern hingehen und Angelegenheit persönlich besprechen
- In die Schublade etwas legen, was man in die Hand nehmen kann (Stein)
- Mit Kollegen positives Feedback austauschen
- Wenn der Chef damit einverstanden ist, auf Gymnastikball sitzen
- Sich die Freiheiten am Feierabend bewusst machen, sich auf etwas schönes am Abend freuen
- Die Trennung zwischen Beruflichem und Privatem als Ritual: z.B. den Arbeitsstress beim Zuschließen der Tür, auf dem Weg zum Auto oder während der Fahrt bewusst hinter sich lassen
- Morgens schon die Musik im Auto einlegen, die einem bei der Rückfahrt gut tut
- Zuhause Klamotten wechseln, etc.
- Statt Schlechtes Gewissen: „Wenn ich auf Pausen achte, kann ich meine Arbeit auch auf lange Sicht gut und konzentriert erledigen...“
-
-