

# Pausenkompetenz – Teil 1



Sie fragen sich vielleicht, was kommt der jetzt daher und redet über Pausenkompetenz. Wir hatten doch gerade Urlaubszeit. Stimmt! In den letzten zwei Wochen hatte ich zwei Gespräche in denen mein Gegenüber zu mir sagte: "Ich

komme gerade aus dem Urlaub und bin schon wieder urlaubsreif." Keine Frage, die Arbeitsdichte hat in den letzten Jahrzehnten dramatisch zugenommen. Eine Studie der Universität Hannover spricht von 33% in den letzten 15 Jahren. Aufgrund von Stress und Zeitdruck berichten viele von einer gefühlten Verdoppelung in den letzten 10 Jahren.

## Die Bedeutung der Pause

Was bedeutet nun Pausenkompetenz für mich? Der Sinn einer Pause ist, meine Leistungsfähigkeit zu erhalten und ein gutes Gespür für mich zu entwickeln, wann und wie ich gut in diesem Sinn für mich sorgen kann. Das Problem mit der Pause ist, dass viele von uns ihr inneres Gespür für "Pause" verloren haben. Klassisch waren wir gewöhnt, dann Pause zu machen, wenn der Schulgong ertönte. Was ist daran das Problem? Auf der einen Seite garantiert eine festgelegte Pausenzeit, dass es sie gibt. Auf der anderen Seite bin ich aber nicht gerade dann müde, wenn der Gong ertönt. **Am hilfreichsten ist eine Pause dann, wenn ich merke, dass ich sie jetzt brauche.** Bei mir hat das zum Teil dazu geführt, dass ich manchmal meinte ich bräuchte gar keine Pause, denn eine verordnete Pause hatte für mich nicht den Effekt einer Erholungspause. Sobald die Pause dann vorüber war und ich wieder arbeiten musste, hatte ich das Bedürfnis nach einer Pause.

Gott sei Dank leben wir in einer Zeit, in der wir mehr und

mehr von der Mündigkeit gegenüber der einzelnen Person und des Gegenübers ausgehen. Dies lässt Raum über Pausenregelungen neu nachzudenken. Wer mit vernünftigen Pausen für sich sorgt, schafft mehr und ist zudem auch noch glücklicher und zufriedener.

## **Arten von Pausen**

Genauso gefährlich wie der Pausengong wäre es jetzt, hier harte Empfehlungen zu geben, wie es sein muss. Trotzdem möchte ich ein paar Hinweise geben, die durch aktuelle Forschungsergebnisse belegt sind. Gerade in kreativen Berufen, in Berufen mit viel Verantwortung und Stress und bei Künstlern gibt es wunderschöne Erfahrungen und auch interessante Modelle, wie diese Pausen in den Arbeitsalltag integriert werden können.

Die verschiedenen Modelle finden Sie im nächsten Artikel: [Pausenkompetenz Teil 2](#)

---

# **Buchempfehlung „Ordnung ohne Stress“**



In dem Buch "Ordnung ohne Stress" stellt Frank-Michael Rommert das Ordnungssystem mapei vor, mit dem wir in den letzten Jahren positive Erfahrungen gemacht. Mit vielen praktischen Tipps, Fotos und Beispielen aus der Praxis bereitet das Buch den Einstieg in eine geordnete Dokumentenverwaltung mit MAPPEI vor. Einige unserer Berater arbeiten seit vielen Jahren mit dieser platzsparenden und effizienten Methode – in der Vielzahl der Projekte ein durchdachtes und hilfreiches Tool.

[Buch online kaufen!](#)