

Anhang Tag 6 - Pausen müssen sein!

Eine Arbeitspause bedeutet nicht nur freie Zeit, sondern sie sorgt auch dafür, dass man die „Batterien“ wieder auflädt und so anschließend mit frischer Energie wieder an die Aufgaben geht.

Nicht erst seit es Computer-Arbeitsplätze gibt weiß die Arbeitsmedizin, dass der Mensch sich rund 90 Minuten gut auf eine Sache konzentrieren kann, danach die Arbeitsleistung jedoch stetig abnimmt. Bei der Bildschirmarbeit ist sowohl die körperliche Beanspruchung hoch, vor allem in Bezug auf die Körperhaltung und die Augengesundheit. Aber auch die geistige Konzentration ist in besonderem Maße gefordert.

Empfehlenswert ist es deshalb, die Pausen nicht nur für die körperliche Regeneration wie Essen und Trinken oder ein paar Dehnübungen zu nutzen, sondern auch mental konsequent für eine kurze Zeitspanne abzuschalten. Das geht natürlich am besten, wenn man sich in der Frühstücks- oder Mittagspause tatsächlich vom Arbeitsplatz entfernt und nicht etwa einen Snack oder sein in der Mikrowelle erwärmtes Mittagessen am Schreibtisch einnimmt.

Ein kurzer Spaziergang an der frischen Luft ist ideal. Der Austausch mit Kollegen ist fürs Abschalten genauso wichtig. Eine Kombination aus beidem ist der gewohnte Gang zum Raucher-Standort, der sich irgendwo draußen befindet und wo die Chance groß ist auf einen Gesprächspartner zu treffen. Das Gehirn reagiert positiv, wenn es zwischendurch mit komplett anderen Themen abgelenkt oder auch mit ein paar Minuten Ruhe still auf einer Bank „beschäftigt“ wird.

Reicht die Zeit dafür aber wirklich nicht aus, können Sie die empfohlene 5- bis 10-minütige Pause pro Stunde für folgende Übung zur „Psychohygiene“ nutzen, mit dieser Augenübung:

Führen Sie dazu beide Handflächen so zusammen, dass sie sich leicht berühren und reiben sie sanft in kreisenden Bewegungen. Legen Sie nun die Hände über die geschlossenen Augen, wobei sich die Finger auf der Stirn kreuzen. Genießen Sie die Dunkelheit und die Wärme, die von den Handflächen abstrahlt. Atmen Sie tief und regelmäßig und lassen die Augäpfel mit jeder Ausatmung ein wenig tiefer entspannen. Nehmen Sie sich Zeit und wenn es genug ist, nehmen Sie die Hände von den Augenhöhlen und öffnen danach wieder die Augen.

Diese Übung löst Verspannungen der Augenmuskulatur und hilft die Sehkraft zu erhalten.