

## Ausruhen oder durcharbeiten?



Foto: Frank Schuppelius

**Sandra:** „Ich arbeite als Erzieherin in einer Kindertagesstätte. Meine Pause verbringe ich am liebsten alleine im Park und höre Musik. Auf diese Weise schalte ich am besten von dem ständigen Lärm in der Kita ab und bin mal ganz für mich. Das ist wirklich Luxus in meinem Beruf, denn man hat kaum mal eine freie Minute und ist nie alleine.“

**Thomas:** „Als Büromensch finde ich es am erholsamsten, in meiner Pause vor die Tür zu gehen und mich zu bewegen. Den ganzen Arbeitstag vor dem Computer zu sitzen ist schon anstrengend für die Augen und den Rücken. Meistens gehe ich mit Kollegen etwas essen, oder wir kaufen im Supermarkt ein. Dabei drehen wir eine große Runde durch die Stadt.“



Foto: Frank Schuppelius



Foto: Frank Schuppelius

**Alex:** „Bei uns in der Firma gibt es leider weder einen richtigen Aufenthaltsraum noch eine Kantine. Darum verbringen wir die Pause oft an unseren Arbeitsplätzen. Das Essen bringe ich mir meistens von zu Hause mit, ab und zu lassen wir uns Pizza oder Nudeln liefern. Ich mache nur kurz Mittagspause, damit ich früher gehen kann.“

**Wie beurteilen Sie die Pausengestaltung von Sandra, Thomas und Alex? Wie könnte sich das Pausenverhalten jedes Einzelnen langfristig auf deren Gesundheit und Leistungsfähigkeit auswirken?**

Sandras Pause: .....

Thomas' Pause: .....

Alex' Pause: .....

Benutzen Sie für Ihre Notizen ein extra Blatt.