

Infotext für Schülerinnen und Schüler

Abschalten? Abschalten!

Pausen sind wichtig, um neue Energie zu tanken. Dazu muss man abschalten – und das ist sogar wörtlich gemeint. Wer die Mittagspause nutzt, um die Nachrichten in den sozialen Netzwerken zu checken und mehrere Dutzend Whatsapp hin- und herzuschicken, der arbeitet zwar nicht, eine erholsame Pause sieht jedoch anders aus.

Folgende Tipps helfen dabei, eine gute, handyfreie Mittagspause zu erleben:



Fotolia - DisobeyArt

Ritual zum Pausenstart

Machen Sie Folgendes zum Ritual: Schalten Sie in der Mittagspause den Flugmodus ein – oder zumindest den Benachrichtigungston für eingehende Nachrichten aus. Fünf Minuten vor Pausenende schalten Sie den Flugmodus aus, besser aber erst später.

Job ist Job und Pause ist Pause

Wenn Sie sich mit anderen treffen: Sprechen Sie beim Essen nicht über die Arbeit, sondern über etwas anderes oder beobachten Sie, wie viele Menschen sich gerade mit ihren Handys beschäftigen.

Leichter geht's mit Gleichgesinnten

Verabreden Sie sich schon im Vorfeld mit anderen zur gemeinsamen handyfreien Mittagspause.

Bewegung macht beweglich

Bewegen Sie sich (wenigstens etwas). Zum Beispiel können Sie die Treppe statt den Aufzug nehmen, einen Spaziergang machen usw. Das ist vor allem für die gut, die viel am Schreibtisch sitzen.

Bitte mehr Abwechslung

Gehen Sie raus und verlassen Sie den Arbeitsplatz, um etwas anderes zu sehen. Wie sonst wollen Sie auch gedanklich abschalten? Erholung bedeutet auch Kontrastprogramm zum Üblichen!

Mini-Abschalt-Übung (auch für zwischendurch)

Konzentrieren Sie sich 15 Sekunden lang auf Ihre Atmung. Locker stehen oder sitzen, Augen zu, atmen: ein–aus–ein–aus ... mehr nicht. Nichts lenkt Sie dabei ab. Wer mag, verlängert die Zeit.

Detox für Fortgeschrittene

Nehmen Sie Ihr Handy an einem Tag in der Woche erst gar nicht mit in die Pause.