

Schaubild 4

Pause fürs Gehirn



Art der Pause	Wann?	Wie lang?	Was tun?
Mikropause	nach 10–20 Minuten	30 Sekunden	Augen schließen, tief durchatmen, Hände ausschütteln, kurz aufstehen
Minipause	nach 30–60 Minuten	5 Minuten	Lüften, bewegen, etwas trinken, für Entspannung sorgen, vor allem wenn viel gelesen oder am Computer gearbeitet wurde: in die Ferne schauen, um die Augen zu entlasten
Kaffeepause	nach 2–3 Stunden	15 Minuten	Lüften, bewegen, etwas trinken, Zeit für einen kleinen Snack
Erholungspause	nach etwa 4 Stunden	1–2 Stunden	Zum Beispiel Freundinnen und Freunde treffen, Chillen, Musik hören oder selbst machen, Basketball spielen, etwas essen ...

Quelle: Carina Belser, Marion Müller-Staske, Schulpsychologinnen 1.2019