

## Zeitmanagement

# Warum Pausen nicht verhandelbar sind

Pausen steigern die Leistungsfähigkeit und sind ein entscheidender Erfolgsfaktor. Wie häufig und lang Pausen sein sollten und wie Sie Ihre Pausen gestalten können.

Von Marloes Göke



Der Tag hat nie ausreichend Stunden, um alle Aufgaben perfekt zu erledigen. Insbesondere Führungskräfte, aber auch viele Beschäftigte sind gefordert, permanent verschiedene Bälle gleichzeitig in der Luft zu halten. Es gilt, den eigenen Arbeitsalltag mit allen Herausforderungen zu meistern und auch Familie und Freunde fordern Aufmerksamkeit und Kontaktpflege – ganz zu schweigen von den eigenen Bedürfnissen. Wer bei all den Anforderungen sein Zeitmanagement unter Kontrolle hat, ist schon ganz vorne dabei. Wo soll da noch Zeit für Pausen bleiben?

## Wieso wir keine Pausen machen

Wenn die To-do-Liste voll ist, das Telefon ständig klingelt und das nächste Meeting drängt, neigen insbesondere Manager und Führungskräfte dazu, Pausen ausfallen zu lassen, falls sie überhaupt welche geplant haben. Die Idee dahinter ist, Zeit zu sparen. Nach wie vor gilt als erfolgreich, wer „busy“ ist, bis spät abends und am Wochenende arbeitet und immer erreichbar ist. Pausen sind eher verpönt, wer Pause macht, gilt als schwach. Wer nach acht Stunden Feierabend macht, wird mit der Frage verabschiedet: „Arbeitest Du jetzt halbtags?“

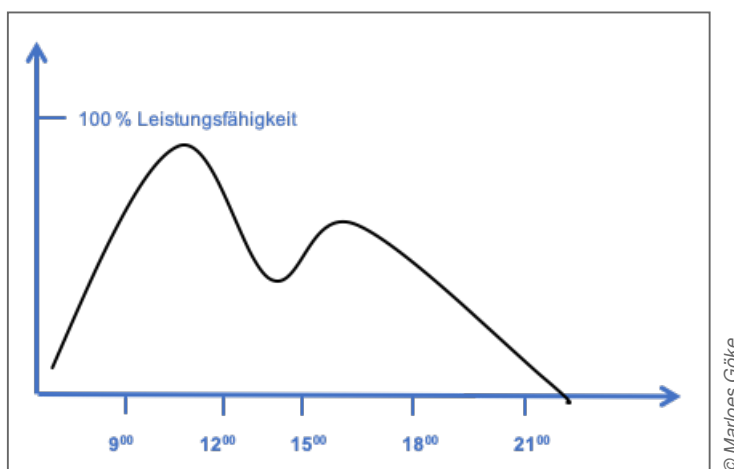
Jedoch zeigen viele Studien, dass dies ein Trugschluss ist. Im Sportbereich ist völlig klar: Wer keine Trainingspausen einlegt, riskiert Ermüdungsbrüche und Leistungseinbußen. Nur wer strategische Pausen plant und das Training variiert, steigert Muskelkraft und Ausdauerfähigkeit. Das Prinzip dahinter nennt sich Superkompensation. Dies gilt nicht nur für unseren Körper, sondern auch für unsere geistige Leistungsfähigkeit. Diese Erkenntnis wird in der Arbeitswelt jedoch von einem Paradigma überschattet: Nur wer hart arbeitet, ist erfolgreich. Diese Überzeugung ist tief verankert. Wer sein Image nicht beschädigen will und Karrierepläne hat, folgt ihr.

## Wieso Pausen unabdingbar sind

Wenn Sie gerade in stressigen Phasen keine Pausen machen, ist es so, als würden Sie permanent mit Ihrem Auto bei 140 km/h im zweiten Gang fahren. Eine Zeitlang geht das gut. Dann jedoch gehen nach und nach mehr Warnleuchten an. Kurz darauf qualmt der Motor und das Auto bleibt stehen. Wir brauchen Pausen, um leistungsfähig zu sein, kluge Entscheidungen zu treffen und gesund zu bleiben.

In unserer Informations- und Dienstleistungsgesellschaft gelten die meisten von uns als Wissensarbeiter. Die Gehirnforschung weiß, dass wir nicht fähig sind, acht Stunden am Tag zu denken. Nach ungefähr 45 bis 90 Minuten sinkt die Aufmerksamkeits-, Konzentrations- und Leistungsfähigkeit dramatisch. Der Grund: Der Glykogenspeicher ist leer.

Der natürliche Tagesverlauf unserer Leistungskurve entspricht ungefähr der folgenden Grafik. Die meisten Menschen haben irgendwann im Laufe des späteren Vormittags ihr Leistungshoch. Nach dem Mittagessen fallen wir in das „Suppenkoma“, haben am späteren Nachmittag noch einmal ein Zwischenhoch. Einige Menschen haben im Laufe des Abends ein zweites Zwischenhoch.



Leistungskurve

Diese Kurve beeinflussen Sie für sich positiv, wenn Sie eine oder auch mehrere Pausen machen. Durch eine Pause kommt Ihr Geist zur Ruhe, die Glykogenspeicher werden gefüllt und Ihre Leistungsfähigkeit steigt. Wenn Sie regelmäßig Pausen einlegen, brauchen Sie zudem immer kürzere Pausen. Denn Sie trainieren Ihre Fähigkeit abzuschalten und die Regeneration tritt schneller ein.

## Was eine richtige Pause ist

Gilt es als Pause, wenn Sie auf Ihren Social-Media-Kanälen oder im Netz surfen? Die Antwort lautet: Es kommt darauf an. Eine Pause wird als Kontrastprogramm definiert. Dies bedeutet, es sollte eine deutliche Abwechslung zu dem sein, was Sie ansonsten den ganzen Tag tun. Wenn Ihr Arbeitsalltag von der Arbeit am Rechner bestimmt ist, ist das Surfen im Internet keine Pause, da die Tätigkeit dieselbe bleibt. Dann wäre Bewegung gut: Ein paar Schritte gehen oder Schultern und Nacken lockern – vor allem, den Blick vom Rechner wenden. Ebenfalls wichtig ist es, ausreichend zu trinken. Bereits ein minimales Flüssigkeitsdefizit führt zu Konzentrations- und Leistungseinbußen.

Eine weitere Unterscheidung in Bezug auf eine richtige Pause liegt zwischen Ablenkung und Erholung. Zur Ablenkung gehört das Surfen im Netz, die Social-Media-Kanäle durchscrollen, Fernsehen, Computerspiele spielen oder Ähnliches. Bei all diesen Aktivitäten wird Ihr Geist mit zigtausenden Reizen überflutet. Er kann diese nicht ausreichend verarbeiten und kommt nicht zur Ruhe.

Anders verhält es sich beim Lesen, beim Musik hören oder mit einem Hörbuch. Auch Bewegung, Gartenarbeit, einer geselligen Runde beiwohnen oder Meditation führen zur Regeneration und Erholung. Außerdem ist ein erholsamer Schlaf sehr wichtig.

## Wie häufig und lang Pausen sein sollten

Pausen sind notwendig, um einen gesunden Wechsel zwischen Belastung und Erholung herzustellen, der unsere Leistungsfähigkeit nicht nur erhält, sondern steigert. Dieser Wechsel bezieht sich nicht nur auf den Jahres- oder Wochenrhythmus. Wenn Sie Ihre Produktivität erheblich steigern wollen, ist es entscheidend, den Wechsel zwischen Belastung und Erholung auf den Tagesrhythmus anzuwenden.

Das Gute dabei: Studien haben gezeigt, dass bereits kleine Pausen von weniger als einer Minute reichen, um über den Tag produktiv und konzentriert zu bleiben. Diese wirken als wahre Leistungsbooster. Es ist also nicht notwendig, lange Pausen einzuplanen. Sie sollten jedoch regelmäßig kurze Pausen machen. Als Faustregel gilt: Planen Sie nach 90 Minuten konzentrierter Arbeit eine zwei- bis fünfminütige Pause ein. Bei Routinetätigkeiten ist der Zeitraum länger, bevor eine Pause notwendig ist.

Achten Sie zudem darauf, wann Ihr Körper Ihnen Anzeichen für Ermüdung sendet. Dann können Sie Ihre Pausen noch viel individueller setzen. Solche Zeichen sind zum Beispiel Gähnen, Unkonzentriertheit und eine erhöhte Fehleranfälligkeit, verspannte Muskeln sowie schwere Augen.

## Wie Sie Pausen effektiv in den Arbeitsalltag integrieren

Pausen in Ihren Arbeitsalltag zu integrieren ist einfacher, als Sie vielleicht vermuten. Zunächst können Sie Ihren Arbeitsalltag umgestalten. Wechseln Sie zwischen Arbeitsblöcken, bei denen Sie konzentriert sein müssen, mit solchen, bei denen Sie Routinetätigkeiten ausführen, wie zum Beispiel E-Mails beantworten.

Verwandeln Sie anschließend Dinge, die Sie ohnehin tun, in Pausen: Atmen Sie, wenn Sie zum Drucker oder zur Toilette gehen, einige Male ganz bewusst tief ein, sodass sich das Zwerchfell hebt und senkt. Oder schließen Sie für einen Moment die Augen und konzentrieren Sie sich auf Ihren Atem. Beides führt dazu, dass Sie sich erholter fühlen, und es kostet keine Zeit.



Wenn Sie dann noch mehr tun möchten, planen Sie eine Mini-Pause von drei bis fünf Minuten in der Zeit nach Mittag, um gar nicht erst so tief ins „Suppenkoma“ zu verfallen. Der Schlüssel liegt darin, diese Pause wirklich zu planen und idealerweise eine Erinnerung einzustellen. Ansonsten bleibt es oft nur beim Vorsatz.






## Wie Sie Ihre Pausen gestalten können

Wenn Sie die Gelegenheit haben, eine kurze Runde an der frischen Luft zu gehen, dann nutzen Sie diese. Alternativ können Sie eine sehr effektive Übung aus dem Yoga anwenden: die 4-2-6-2-Atmung. Die Übung funktioniert folgendermaßen: Stellen Sie sich vor das geöffnete Fenster und atmen Sie 4 Zeiteinheiten ein. Halten Sie anschließend den Atem 2 Zeiteinheiten an. Dann atmen Sie auf 6 Zeiteinheiten wieder aus und pausieren 2 Zeiteinheiten. Das Ganze wiederholen Sie drei bis zehn Mal. Wiederholen Sie diese Übung vor allem vor dem Nachmittagstief noch einmal.

Eine weitere effektive Strategie ist die 24-Stunden-Regel. Insbesondere Top-Manager machen von ihr Gebrauch. Die Regel besagt, dass Sie an einem Tag in der Woche konsequent nicht arbeiten, sich nicht mit Arbeitsthemen beschäftigen und auch keine E-Mails checken sollen. Dies führt dazu, dass Ihr Geist einmal vollkommen abschalten kann.

### Survival-Tipps

-  Tragen Sie Ihre Pausen im Kalender ein.
-  Denken Sie daran: Pausen gleich Erfolg.

-  Regelmäßigkeit geht vor Länge.
-  Pausen können aus normalen Tätigkeiten bestehen.
-  Beherzigen Sie die 24-Stunden-Regel.
-  Regeneration geht vor Ablenkung.
-  Trainieren Sie Ihre Abschaltfähigkeit.

## Zu guter Letzt

Behalten Sie stets den Rat von Sydney J. Harris im Kopf: „The time to relax is when you don't have time for it.“ Damit sind Sie sehr gut aufgestellt.



<http://www.business-wissen.de/id/12359>

veröffentlicht am 27.05.2020

## Autorin

### Marloes Göke



Ihr gesamtes Berufsleben beschäftigte sich Marloes Göke damit, Dinge zu strukturieren, komplexe Abläufe zu vereinfachen und sich selbst sowie andere dabei zu unterstützen, über ihre Grenzen hinauszuwachsen. Marloes Göke ist davon überzeugt: Höchstleitungen und Wohlbefinden schließen sich nicht aus, sondern sind unmittelbar miteinander verknüpft. Dafür hat sie Erkenntnisse u.a. aus den der Resilienzforschung und Burnoutprävention, der Gehirnforschung, der Kommunikationspsychologie, der Führungsforschung und dem Selbstmanagement zusammengefügt.

All dies hat sie im Laufe ihrer verschiedenen Lebens- und Arbeitsstationen erst selbst erprobt, dann zusammengefügt und nun gibt sie dies in ihren Beratungen und Trainings weiter.

Vom Grunde her hat Marloes Göke einen betriebswirtschaftlichen Hintergrund. Ihre berufliche Laufbahn startete sie in der Health- und Wellnessbranche und übernahm sehr jung, mit Anfang Zwanzig, ihr erstes Team. Dabei musste sie feststellen, dass mehr dazugehört, ein Team erfolgreich zu führen, als in seinem Tätigkeitsfeld sehr gut zu sein. Damals begann sie sich intensiv mit den Themen Führung und Kommunikation zu befassen. Als sie später nach Hamburg kam, wo sie insgesamt 15 Jahre lebte, durchlief sie dann ein Führungsnachwuchsprogramm. In der Folge übernahm sie immer größere Teams und Projekte und führte schließlich fünf Jahre ein internationales Projekt.

Als sie selber drohte, in diesem Rahmen ihre eigene Balance zu verlieren, stellte sie ihr Leben auf den Kopf und gründete 2011 in Hamburg ihr eigenes Unternehmen. Hierbei führte sie die langjährigen Erfahrungen aus dem strategischen Marketing und der Health- und Wellnessbranche zusammen. 2014 siedelte sie zurück in die alte Heimat Nordhorn.

Ihr Wissensdurst brachte sie dazu, während der Gründungsphase ein weiteres Studium aufzunehmen: Prävention und Gesundheitspsychologie. Es war ihr wichtig, neben den betriebswirtschaftlichen auch die psychologischen Zusammenhänge zu verstehen. In dieser Doppelbelastung, hat sie erneut sehr viele praktische Erfahrungen sammeln können, wie eng Höchstleitungen und Wohlbefinden

miteinander verbunden sind und, dass das eine jeweils das anderen stärkt.

E-Mail [mail@marloes-goeke.de](mailto:mail@marloes-goeke.de)  
Telefon 05921/ 30 854 20  
Web <https://www.marloes-goeke.de>

## Impressum

b-wise GmbH  
Bismarckstraße 21  
76133 Karlsruhe  
DEUTSCHLAND

service@business-wissen.de  
Telefon +49 721 18397-0

Copyright 2020, b-wise GmbH, All Rights Reserved