



Strategie.Schmiedn

Platz 10. Zu wenige Pausen

<https://www.mayermayer.at/top-ten-platz10/>



Deine Geheimzutat für mehr Produktivität

Was haben Pausen mit Spitzenleistung zu tun?

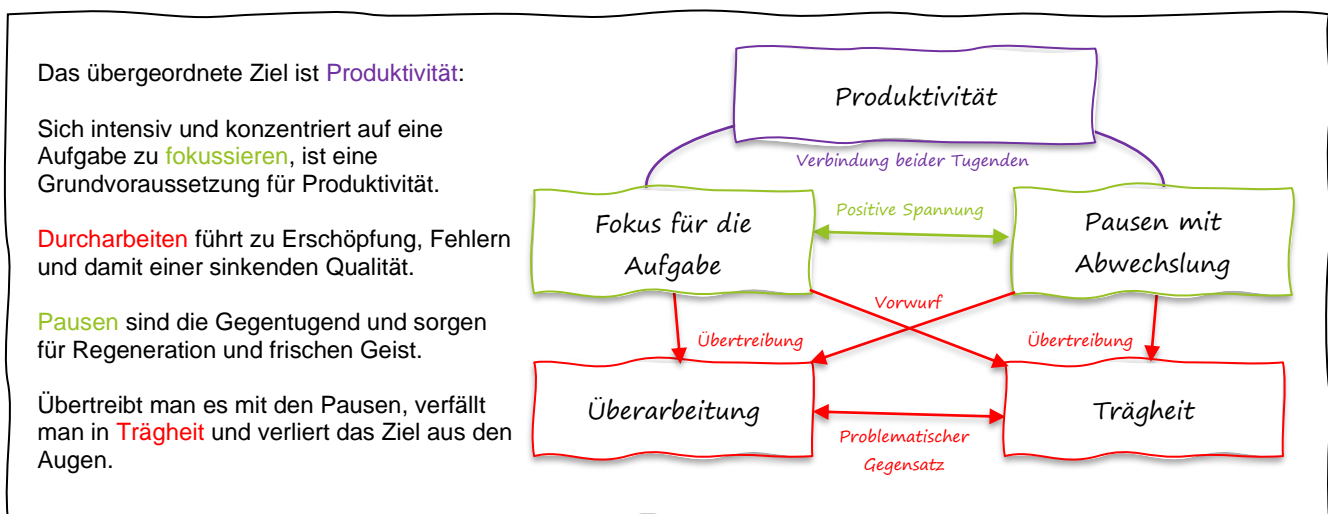
Kannst du dir vorstellen, dass die erfolgreichsten Menschen nicht die sind, die am längsten arbeiten, sondern die die besten Ergebnisse hervorbringen? In einer Welt, die Schnelligkeit und Dauerbelastung glorifiziert, ist die Kunst des Pausierens der wahre Schlüssel zu nachhaltigem Erfolg und gesunder Leistungsfähigkeit.

Bei vollem Fokus auf den Fortschritt wird leicht übersehen, welche Strecke bis zum Ergebnis zu bewältigen ist: Ist der heutige Tag ein Sprint oder ein Marathon? Oder bin ich eine Ultraläuferin? In einer Welt, die von Geschwindigkeit besessen ist, vergessen wir oft, dass die schnellste Sprinterin nicht über weite Strecken läuft und der ausdauernde Marathon-Läufer das angemessene Tempo läuft.

Was sollen Pausen bringen? Erschöpfung gehört halt dazu ...

Entdecke, wie regelmäßige Pausen nicht nur deine Energie bewahren, sondern auch deine Ideenkraft für Lösungen steigern. Mach Schluss mit dem Mythos des Nonstop-Arbeitens und lerne, wie regelmäßige Pausen deine Produktivität immer wieder frisch entfachen.

Hast du dich schon mal im Schatten verloren? ¹



¹ Das HX von Herbert Pietschmann (oder Wertequadrat von Schulz von Thun) ist ein Werkzeug, dass das eigene Verhalten herausfordert und durch drei Entwicklungsschritte dazu führt, das Verhaltens-Portfolio zu erweitern.

Der Mythos des Durchhackerns: Warum weniger mehr ist

Das versteckte Problem sind unsere Glaubenssätze über gutes Arbeiten

Es gibt die Vorstellung, dass durchgehendes Arbeiten ohne Pausen ein Zeichen von Stärke und Engagement sind. Und die ist wirklich weit verbreitet. Diese Haltung ist eine trügerische Arbeitsmoral und gefährdet langfristig die physischen Reserven und untergräbt die kreativen Quellen.

Die entscheidende Frage ist doch: Welche Strecke ist zurückzulegen?
Welche Entfernung zum Ziel ist zu überwinden?



Die Fakten sind eindeutig

Aus der Forschung wissen wir, dass Konzentration (vergleichbar mit Muskelspannung) für einen bestimmten Zeitraum zur Verfügung steht: Unsere Leistungsfähigkeit schwankt in etwa in einem 90-minütigem Rhythmus². Nach spätestens 70 bis 80 Minuten konzentrierter Arbeit schaltet der Körper für etwas 20 Minuten auf Erholung. Studien belegen, dass eine kurze Pause nach etwa einer Stunde Arbeit besonders wohl tut.

Die Folgen von Non-Stop-Arbeit sind Erschöpfung und Fehler

Die Realität sieht so aus:

1. Wer keine Pausen macht, **verliert seine Konzentration**. Das führt zu Fehlern und die Qualität der Arbeit sinkt. Wer müde ist, muss mehr Zeit darauf verwenden, Fehler zu identifizieren und zu korrigieren.
2. Übermüdung **beeinträchtigt die Aufmerksamkeit** für Details und die Fähigkeit, Aufgaben flott zu erledigen. Wir brauchen für das Verstehen und Verarbeiten von Informationen in einem Kontext länger. Komplexe oder neue Aufgaben nehmen erheblich mehr Zeit in Anspruch.
3. Müdigkeit beeinflusst die kognitive Funktion, einschließlich des **Urteilsvermögens** und der Entscheidungsfindung. Es fällt schwerer, Entscheidungen zu treffen oder Optionen abzuwägen.
4. Je länger wir durcharbeiten, umso stärker nimmt die Fähigkeit ab, **Risiken abzuwägen** und komplexe Informationen zu verarbeiten. Die Gedanken werden träge, die Ideen werden weniger und blasser. Als Folge finden wir weniger Lösungen, die neue Wege eröffnen.
5. Wenn die Konzentration abnimmt, verlangsamt sich die Geschwindigkeit, mit der Aufgaben erledigt werden können, da die mentale Verarbeitungsgeschwindigkeit sinkt. Wir werden **langsamer**, auch in



² Das BRAC-Modell (Basic Rest Activity Cycles) erklärt den Schlafzyklus. Prof. Nathaniel Kleitmann fand heraus, dass sich dieser Rhythmus des Schlafes auch auf die menschliche Wachphase übertragen lässt. Zum Beispiel hier zitiert: <https://t3n.de/news/alle-90-minuten-pause-768486/> (März 2024)

der **Reaktionszeit**: Ermüdete Personen brauchen länger, um auf Anforderungen oder Veränderungen in der Arbeitsumgebung zu reagieren.

Kurz gesagt kommt es durch Erschöpfung zu verringerter Konzentrationsfähigkeit, verlängerten Reaktionszeiten, erhöhter Fehleranfälligkeit, Schwierigkeiten beim Lösen von Aufgaben, verzögerter Informationsverarbeitung und geringerer Motivation.

Die Lösung: Pausen zelebrieren

Was können wir tun?

Pausen brauchen einen guten Platz im Arbeitsalltag: Sie sind Teil des Erfolgs! Dazu braucht es überzeugende Geschichten, die davon erzählen, wie Pausen eine Quelle der Inspiration sind und wie sie zum Schlüssel für gesunde Leistungsfähigkeit werden.

Was sagst du zu der Idee, dass Pausen nicht nur erlaubt, sondern wesentlich für den Erfolg des Unternehmens sind? Teilen wir unsere Geschichten und lassen wir sie uns und andere inspirieren, den wahren Wert der Pausen zu erkennen und zu nutzen.



Sofort-Tipps: Geh es spielerisch an!

Jeden Tag eine neue Pausenart ausprobieren

Finde heraus, was für dein Team am besten funktioniert:
Kurze Spaziergänge,
Atemübungen oder einfach stille
Zeiten ohne Bildschirmarbeit.

Lerne die Pausenfrequenz von den Profis

Raucher:innen haben den Rhythmus perfektioniert. Lass uns dieses Prinzip für gesunde Gewohnheiten anpassen.

Wasser als Pausenmacher

Trinke viel – nicht nur, weil es gesund ist, sondern nutze diese natürlichen Pausen. Jeder Gang zur Toilette ist eine Chance, kurz abzuschalten.

Performance Challenge: Die Macht der Pausen-GeschICHten

Stell dir vor, du machst die Pausen zu den wahren Helden im Universum deiner Arbeit. Weil sie die Kraftspender sind, die dir in den hektischsten Momenten den Rücken stärken. Eine wahrlich gelungene Balance zwischen Leistungskraft und Entspannung nimmt ihren Ausgangspunkt in den Kernprozessen deiner Arbeit.

Und genau hier setzt unsere 12-Tage-Performance-Challenge an: Gemeinsam unternehmen wir eine Entdeckungsreise durch 12 verschiedene Optionen, wie Pausen gestaltet und integriert werden können.

Als Appetizer findest du hier schon mal die ersten drei Tage:



Tag 1: Die Kunst des Pausierens

Ziel: Verstehen, warum Pausen kein Luxus, sondern eine Notwendigkeit sind.

Aufgabe: Mach heute 3x einen fünfminütigen Spaziergang. Egal ob Sonnenschein oder Regen, raus mit dir!

Tag 2: Finde den Rhythmus

Ziel: Lerne deinen eigenen Arbeitsrhythmus kennen und wie Pausen ihn verbessern können.

Aufgabe: Protokolliere deinen Energielevel über den Tag. Wann bist du am produktivsten? Wann lässt deine Konzentration nach?

Tag 3: Mini-Pausen

Ziel: Integriere Mini-Pausen in deinen Alltag.

Aufgabe: Setze dir einen Timer für jede Arbeitsstunde. Gönn dir eine 5-minütige Pause. Stretching, tief durchatmen, oder ein Lied anhören.

Auf die Plätze, fertig: Los!

Beginne deine Jagd nach der Produktivität jetzt und hier

Mach deinen Pausen-Check und analysiere dein Pausen-Potential.

Starte deine ganz persönliche Pausen-Challenge im Do-It-Yourself-Modus.

Frage gerne bei uns nach und fordere die Unterlagen dazu an: <https://www.mayermayer.at/top-ten-platz10/>

Ja, aber ... reden wir über deine Zweifel

Wenn du jetzt Sorge hast, dass dann ja viel mehr Arbeit liegen bleibt, wenn mehr Pausen gemacht werden, dann lass uns darüber reden. Zum Beispiel werden uns zu diesem Thema häufig folgende Fragen gestellt:

F. Wer macht die Arbeit, während ich Pause mache?

A. Durch mehr Pausen kommst du schneller und einfacher zu Lösungen – dein Wirkungsgrad steigt.

F. Was, wenn meine Pause als Faulheit gesehen wird?

A. Ein guter Umgang mit Pausen beginnt mit dem Erkennen, welche Vorteile sie haben. Teile die fünf Folgen von zu wenig Pausen mit deinem Team und experimentiert gemeinsam mit den Sofort-Tipps.

In einem ganz konkreten Joker:in-Gespräch findest du heraus, welche Optionen dein Arbeitsalltag möglich macht: www.mayermayer.at/die-jokerin

Top-Job Förderung trägt 70% der Kosten

Damit du den produktiven Umgang mit Pausen nicht alleine stemmen musst, gibt es die Top Job Förderung der SFG für steirische Unternehmen. Schauen wir uns gemeinsam an, was du dir von einer LED-Lampe abschauen kannst ...

Erfahre mehr, wie du mit unserer Begleitung entscheidende Challenges in Angriff nehmen kannst:

[Mehr zur Top Job Förderung](#)

