

Pausen und Belastungen im Job

Warum bin ich abends ausgebrannt und was kann ich dagegen tun?

Wir alle brauchen Pausen, um uns erholen zu können.

Im Leistungssport wird die Regeneration des Körpers schon lange als extrem wichtig eingestuft. Und auch arbeitspsychologisch weiß man, dass Pausen unerlässlich sind und deshalb sogar gesetzlich geregelt werden müssen. Aber machen wir genug Pausen oder vergessen wir sie immer häufiger, weil so viel Arbeit ansteht, dass Pause eigentlich nur bedeutet, sich schnell einen Kaffee zu machen, mit Essen zu versorgen und zur Toilette zu gehen? Und wenn wir dann mal Pause machen, nutzen wir sie bewusst oder lassen wir unsere Zeit auf irgendwelchen Apps verfliegen?

Gönnen wir uns genügend Pausen?

Und wann ist eine Pause eigentlich eine Pause?

Eine Pause gilt als eine Unterbrechung von etwas und dient der Regeneration oder Erholung. Und zumindest eine große Pause machen wir hoffentlich alle regelmäßig: Schlafen. Etwa ein Drittel unseres Lebens schlafen wir. Unsere Körper befinden sich während des Schlafs in einer Regenerations- und Aufbauphase und wir füllen unsere Energiespeicher.

Aber wie viel Pause brauchen wir am Tag, um uns mit ausreichend Energie zu versorgen? Wir haben keinen Schulgong, der uns sagt, wann wir eine Pause machen sollten. Auf der Arbeit müssen wir eine Pause machen, aber am besten nicht zu lange und auch nicht zu oft. Dabei werden wir mit einer ordentlichen Regenerationszeit effizienter und kreativer. Wir brauchen Pausen, damit wir Eindrücke verarbeiten und festigen können. So haben wir mehr Raum für neue Ideen. **Denn während der Pausen kommen oftmals die entscheidenden Ideen.**

Fehlen uns Pausen, so fehlt es uns an Regenerationszeit und Erholung.

In unseren Diensten werden zwischen Tür und Angel häufig nicht mal die eigenen Grundbedürfnisse gedeckt - von Pause und Erholung ist da noch keine Rede.

Ohne diese Pausen sind wir am Abend völlig erschöpft. Arbeiten wir immer über unser Energielevel hinaus, ohne unsere Energiespeicher in einer Pause aufzuladen, drohen wir langfristig auszubrennen. In verschiedenen Studien wurde festgestellt, dass fehlende Pausen bei Krankenpfleger:innen zu schlechteren Essgewohnheiten führen und zu Burn-out beigetragen.

Lies weiter auf Seite 2



Grenzen setzen

Wir haben 4 Tipps für dich, um dich besser abzugrenzen

Was wir an einzelnen Tagen durch die Reduktion von Pausen an Zeit einsparen wollen, endet oft darin, dass wir krank werden, chronisch erschöpft sind oder unsere Motivation verlieren.

Davon hat im Endeffekt niemand etwas: Weder wir noch unser Arbeitgeber, unser Team oder die Patientenbesitzer*innen. Daher sind Pausen unerlässlich – für unsere Gesundheit, unser Wohlbefinden, aber auch für unsere Leistungsfähigkeit.

Wir haben 3 Tipps für dich, um deine Pausen besser zu nutzen.

Gestalte deine Pausen bewusst

Überlege dir, was für dich eine richtig gute Pause ist, was dich entspannt und in welchen Momenten und Intervallen du Pausen benötigst. Versuch, deine Pausen bewusst zu gestalten.

Wenn du Ruhe brauchst, dann zieh dich zurück und grenze dich ab. Wenn deine Energiespeicher davon zehren, in Gesellschaft zu sein, dann such dir eine:n Pausenpartner:in.

Versuche, die Pause auf deine Bedürfnisse abzustimmen, damit du möglichst viel aus ihr rausholen kannst.

Häufig verlieren wir uns in unseren Smartphones und werden von einer Informationsflut überrollt. Vielleicht kannst du dein Smartphone in der Pause eine Zeit lang zur Seite legen, um deinen Kopf von ständigen Reizen zu befreien.

Setz dir Reminder

Im Alltag vergessen wir schnell mal Pause zu machen. Gerade wenn wir gestresst oder im Arbeitsflow sind. Dauerhaft sollte es aber keine Lösung sein, Pausen zu vergessen oder nicht zu schaffen. Denn reduzieren wir unsere Pausen auf ein Minimum, drohen wir langfristig unsere Energiespeicher zu leeren, ohne sie aufzufüllen. **Um langfristig fit zu sein, müssen unsere Energiespeicher regelmäßig gefüllt werden und nicht erst dann, wenn wir schon Gefahr laufen auszubrennen.** Setz dir deshalb Pausen-Reminder als Termine in deinen Kalender oder such dir eine:n Pausenpartner:in, um bewusste Pausen zu machen. So hast du nicht nur eine Erinnerung daran Pause zu machen, sondern auch eine Art soziale Kontrolle, die Pause durchzuführen.

Lies weiter auf Seite 3



Grenzen setzen

Wir haben 4 Tipps für dich, um dich besser abzugrenzen

Steh für deine Pausen ein

Mach anderen transparent, dass du die Pause brauchst, um danach effizienter zu arbeiten.
Hand aufs Herz: Nach einer bestimmten Zeit im Dienst ist keiner von uns so effizient, leistungsfähig oder kreativ, wie man sein könnte.
Gerne wird an der Pause gespart, dabei macht genau diese uns wieder leistungsfähig. Kommuniziere deshalb, dass du Pausen benötigst - auch, um anderen ein Vorbild zu sein.

Denn eine gute Pausenkultur will bewusst gelernt sein.

Pausencheck

Was passiert, wenn du regelmäßig Pausen machst?

Fühlst du dich anders?

Haben die Pausen Auswirkungen auf dein Empfinden oder deine Arbeit?