



Pausencheck – Erholsame Pausen gestalten

Die Gestaltung
erholsamer
Pausen ...





Pause



hilft dabei,

- Unkonzentriertheit vorzubeugen.
- körperliche Verspannungen zu vermeiden.
- fokussiert und leistungsfähig zu bleiben.



B fit

B fit e.V. - Verein für Sport & Gesundheit



Gestalten Sie Ihre Pausen erholend,
indem Sie einen Ausgleich zu ihrer
Arbeitstätigkeit schaffen.

Arbeiten Sie
überwiegend im
Sitzen und vor
dem Bildschirm?

ja

Nutzen Sie Ihre Pause für
Bewegung und entlasten
Sie Ihre Augen durch das
Meiden von Bildschirmen.

nein

Geben Sie Ihrem Körper
bei körperlich schwerer
Arbeit eine Ruhepause
und Entspannung.

Ist Ihre Arbeit
von viel
Kommunikation
oder einer
hohen
Geräuschkulisse
geprägt?

ja

Verbringen Sie Ihre Pause
in Ruhe und nehmen Sie
sich Zeit für sich selbst.

nein

Wenn Sie viel alleine
arbeiten, planen Sie
gemeinsame Pausen mit
Kolleg*innen und kommen
Sie in den Austausch.



Hier geht's zu den
Arbeitsblättern & Videos!