

Magazin

[Berufliche Herausforderung](#)
Hilfe und Support

[Private Coaching-Anlässe](#)

[Fragen und Antworten](#)

6 Anzeichen, dass Sie ganz dringend eine Pause machen sollten

10.05.2017 – Kategorie: [Berufliche Herausforderungen](#)

Über den Autor





Ulrike Reiche


Business Coaching, Gesundheitscoaching, ...
Frankfurt/Main, Hamburg

→ [Zum Profil](#)

Meistgelesene Artikel

→ Die ideale Führungskraft – Fähigkeiten 

→ Warum Sie sich täglich drei Ziele setzen sollten 

→ Beförderung: Mit diesen Argumenten überzeugen Sie Ihren Chef 

Autor auf XING Coaches werden:



Sie haben auch Lust einen Artikel für unser Magazin zu schreiben? Senden Sie uns Ihre Ideen!

→ [Jetzt einsenden](#)

So erreichen Sie uns:



Hand auf's Herz – gehören Sie auch zu denjenigen, die schon mal die Mittagspause ausfallen lassen, um eben noch die Präsentation für den Chef fertig zu machen? Nach Untersuchungen verzichtet etwa jeder vierte Mitarbeiter auf Arbeitspausen, mit fatalen Folgen. Warum wir es uns nicht leisten können, selbst bei Stress und Zeitnot auf Pausen zu verzichten und woran Sie erkennen, dass es an der Zeit ist, mal tief durchzuatmen.

Die wenigsten wissen: Arbeitspausen sind gesetzlich geregelt, die Mindestdauer bei einem 8-Stunden-Tag beträgt 30 Minuten. Der Hintergrund hierfür ist die Erkenntnis, dass Pausen dauerhaft die Produktivität und Leistungsfähigkeit steigern. Voraussetzung hierfür ist, dass Pausenzeiten nicht nur zum Mittagessen oder Kaffeetrinken dienen, sondern aktiv zur Erholung genutzt werden. Dabei reichen schon ein paar Minuten, um etwas für die eigene Gesundheit zu tun. Statt einer lästigen Arbeitsunterbrechung ist eine Pause ein ernst zu nehmendes Mittel mit dem Ziel, die Arbeitsqualität zu erhalten und zu verbessern.

Gerade bei flexiblen Arbeitszeiten haben die Beschäftigten selbst einen erheblichen Einfluss darauf, zu welchem Zeitpunkt sie eine Pause einlegen. Idealerweise orientieren sie sich dabei nicht allein an organisatorischen Erfordernissen, sondern behalten auch ihr persönliches Wohlbefinden im Blick. Spätestens bei Vorliegen eines oder mehrerer der folgenden Symptome ist eine Arbeitspause notwendig:

1. Sinkende Konzentration
2. Reduzierte Leistungsfähigkeit
3. Verminderte Kreativität
4. Erhöhte Fehlerquote
5. Körperliche Beschwerden (z.B. Rücken- oder Kopfschmerzen),
6. Hungergefühl, Unterzuckerung

Die Voraussetzung für eine gesunde Selbststeuerung ist, dass Sie einerseits die entsprechenden Signale an sich selbst beobachten und in Zusammenhang mit Ihrem Arbeitsverhalten bringen. Zugleich benötigen Sie das notwendige Knowhow, um sich je nach Bedarf gezielt entlasten zu können:

Stressbewältigung kann man lernen! In Frage kommen



→ support-coaches@xing.com

→ Jetzt Rückruf anfordern

Über XING Coaches

XING Coaches ist ein Angebot der XING AG rund um das Thema Coaching. Ziel ist es, Ihnen Hilfe bei häufigen beruflichen & privaten Herausforderungen anzubieten.

vorzugsweise Methoden, die Aspekte der Bewegung und Entspannung miteinander kombinieren, wie beispielsweise Progressive Muskelentspannung oder Yoga, ThaiChi und Qi Gong. Diese Methoden trainieren die achtsame Eigenwahrnehmung und fördern die Fähigkeit, Körpersignale frühzeitig zu erkennen und dementsprechend vorbeugend zu handeln (z.B. rechtzeitig eine Arbeitspause einzulegen). Denken Sie immer daran: Eine aktiv gestaltete Pause das beste Mittel gegen Burn-out und andere stressbedingte Krankheiten.

Weiterführende Themen:

- [– So unterstützen Sie als Chef eine gute Pausenkultur](#)
- [– 10 Lebensmittel für mehr Power bei der Arbeit](#)
- [– 7 Tipps für die optimale Nutzung Ihrer Zeit](#)
- [– Entspannung muß nicht schwer sein: 5 Tipps zum Stressabbau](#)

Interessante Coaches für Sie:



Peter...

Veränderungscoach...
Metropolregion Ha...

→ [Zum Profil](#)



Roge...

Begleitung von Verä...
St. Gallen

→ [Zum Profil](#)



Dian...

Financoaching, fina...
Jesteburg, Seevetal,...

→ [Zum Profil](#)



Raine...

Business Coaching, ...
Hamburg, Norderst...

→ [Zum Profil](#)

Weitere Artikel

Wenn Burnout droht: Diese Gegenmaßnahmen helfen



Welche Möglichkeiten gibt es, sich vor Burnout und seinen Folgen zu schützen? Erfolgreiche Burnout-Prophylaxe ist kein Hexenwerk, weiß Alexander Witt, Psychotherapeut und Coach. Hier seine besten Strategien gegen das Ausbrennen im Job. 1. Akuter Stressabbau Was tun, wenn die Arbeitsberge überhand nehmen, der Chef mich schon wieder unfair behandelt hat oder ein Arbeitsproblem sich partout [...]

→ Weiter

Geld ist nicht alles: Warum sich Mitarbeiterzufriedenheit nicht kaufen lässt



Ein Dienstwagen steigert die Mitarbeiterzufriedenheit nicht wirklich. Vielleicht ein Gehaltsbonus? Nein, der weckt nur den Neid der anderen. Seit der zwei Faktoren-Theorie von Herzberg Mitte der 60er Jahre ist bekannt, dass Geld nur sehr bedingt als Motivator für Mitarbeiter geeignet ist. Dennoch, der erste Gedanke ist doch, je höher das Gehalt, desto besser die Arbeitsergebnisse. [...]

→ Weiter

XING Coaches: Die führende Coaching-Plattform für Deutschland, Österreich und die Schweiz

Sicherheit