

### MACH DOCH MAL EINE PAUSE

**Gute Arbeit braucht Pausen – Hier erhalten Sie einige Tipps und Anregungen**

#### Rechtsgrundlage

„Die Arbeit ist durch Ruhepausen von mindestens 30 Minuten bei einer Arbeitszeit von mehr als sechs bis zu neun Stunden und 45 Minuten bei einer Arbeitszeit von mehr als neun Stunden insgesamt zu unterbrechen.“

Gesetzliche (Sonder-)Regelungen sind u.a. im Arbeitszeitgesetz, Jugendarbeitsschutzgesetz, Mutterschutzgesetz und in der Bildschirmarbeitsverordnung festgelegt.

#### Arbeitspausen

**Pausen** sind die Zeiten, die die tägliche Arbeitszeit tatsächlich unterbrechen.

Pausenzeiten dürfen **nicht ans Ende der Arbeitszeit** gelegt werden.

Pausen sind zwar im Normalfall unbezahlte Zeiten, da sie aber der **Erholung** oder der **Nahrungsaufnahme** dienen, sind sie im vorgesehenen Rahmen zu gewähren und sie sind auch einzuhalten.

#### Sinnvolle Pausengestaltung

Planen Sie Ihre Pausen fest in den Arbeitsalltag ein. Verlassen Sie, wenn möglich, den Arbeitsplatz und verbringen die Pause an einem ruhigen, geschützten Bereich oder im Freien. Bewegung, eine gesunde Ernährung und das Pflegen von Sozialkontakten ist wichtig. Es ist sinnvoll und notwendig, dass

sich der Körper nach geleisteten Arbeitsphasen erholt bzw. entspannt. Eine regelmäßige und aktive Pausengestaltung hilft, Stress abzubauen.

Weitere Infos finden Sie in der Arbeitssicherheitsunterweisung „Gute Arbeit braucht Pausen“ von Haufe in ConSense.

#### Anregungen für eine (Mini-) Pause in der Arbeit und/oder zu Hause (Quelle unbekannt)

##### Die Haltung wechseln

- Fenster aufmachen, durchschnaufen
- Atemübungen
- aus dem Fenster schauen, in die Ferne schauen
- Augen schließen
- sich recken und strecken, gähnen
- Dehn- und Entspannungsübungen
- sich hinsetzen und Füße hochlegen
- durchs Haus gehen, spazieren gehen
- sich hinlegen, Augen zumachen, dösen
- Powernapping
- Autogenes Training
- sich die Ohren massieren
- die Körpermeridiane abklopfen
- kleine Massage (Kopf, Hand)
- Daumen drehen
- jonglieren
- Blumen gießen
- tanzen, zur Musik bewegen

##### Den Ort wechseln

- hingehen statt telefonieren bzw. mailen
- Treppen steigen statt Aufzug fahren
- Meeting im Freien mit einem Spaziergang verbinden

- Getränk holen und bewusst trinken
- entspannt auf die Toilette gehen
- raus gehen (Balkon, Terrasse), in die Natur gehen
- beobachten (Sonnenuntergang, Natur, Wolken)
- hören (Vogelgezwitscher)
- weggehen, alleine sein
- wegfahren (mit dem Radl)
- Auto umparken
- in die Kapelle gehen
- in den Keller (Ruheraum) gehen
- Hollywoodschaukel, Schaukelstuhl
- Fußbad
- Sport

### Etwas anderes tun

- ratschen
- trinken (Kaffee, Tee, Wasser)
- naschen (Schokolade, Obst, etwas aus dem Garten)
- einen Witz erzählen
- lachen
- Kitzeln
- Musik hören
- ein Lied summen oder singen
- lesen (Zeitung, Buch, Zeitschrift)
- aufs private Handy schauen
- die Gedanken schweifen lassen
- an jemanden / etwas Schönes denken
- sich selbst bewusst werden, meditieren, Herzensgebet
- Anti-Stress-Ball kneten
- Hände eincremen
- Kreuzworträtsel
- Mandala, Karos ausmalen
- Origami
- Sudoku
- Knoten, Stricken
- Käsekästchen
- sich am Erfolg freuen



Foto: moveUP



Katholische Jugendfürsorge  
der Erzdiözese  
München und Freising e.V.

### Weitere News

#### Entspannungs-Challenge 26.9. bis 21.10.22

Wir rufen auf zur Entspannungs-Challenge. Lernen Sie Woche für Woche (ent)spannende Themenfelder kennen und werden im Handumdrehen zum **Entspannungsprofi**. Stellen Sie sich der Herausforderung: Sammeln Sie Punkte und nutzen die Chance, neue Impulse für mehr Ausgeglichenheit kennenzulernen. So schaffen Sie es, sich bewusst Zeit für sich zu nehmen, achtsamer zu sein und den Stress zu reduzieren.

**Machen Sie mit! Anmelden können Sie sich vom 6. - 23.9.22, den Link finden Sie in ConSense.**

#### BGM Angebote

Eine **Übersicht** über alle BGM-Angebote in der KJF München & KIZ Chiemgau finden Sie in ConSense.

*Wir wünschen Ihnen eine schöne und erholsame Sommer- und Urlaubszeit!*

#### Wir sind für Sie da

Treten Sie mit uns in Kontakt mit Ihren Ideen, Anregungen und Wünschen. Unsere Kontaktdaten finden Sie auch in ConSense unter BGM Träger.

#### Ihr Team BGM München

