

MINI-PAUSEN NUTZEN

Kurze Pausen sind unterschätzte Regenerationsstrategien. Wissenschaftler haben herausgefunden, dass die menschliche Leistungsfähigkeit einem Hoch-Tief-Rhythmus folgt. Jede Phasen des energievollen Zustands dauert maximal 90 bis 120 Minuten an. TIPP: Am effektivsten sind die Pausen, wenn sie z.B. für eine Augenentspannung, eine Mini-Bewegungseinheit oder eine kurze Atementspannung genutzt werden.

**Drucke diese Vorlage aus und platziere sie an deinem Arbeitsplatz.
 Das wird dir dabei helfen, zumindest drei Mini-Pausen am Tag nicht zu vergessen!**

Datum _____	MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
WOCHE ____	  	  	  	  	  	  	  
WOCHE ____	  	  	  	  	  	  	  
WOCHE ____	  	  	  	  	  	  	  
WOCHE ____	  	  	  	  	  	  	  
WOCHE ____	  	  	  	  	  	  	  

Datum _____	MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
WOCHE ____	  	  	  	  	  	  	  
WOCHE ____	  	  	  	  	  	  	  
WOCHE ____	  	  	  	  	  	  	  
WOCHE ____	  	  	  	  	  	  	  
WOCHE ____	  	  	  	  	  	  	  

Datum _____	MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
WOCHE ____	  	  	  	  	  	  	  
WOCHE ____	  	  	  	  	  	  	  
WOCHE ____	  	  	  	  	  	  	  
WOCHE ____	  	  	  	  	  	  	  
WOCHE ____	  	  	  	  	  	  	  