

Resilienz to go

Mini-Pausen mit maxi Wirkung: So stärkst du Fokus, Leistungsfähigkeit und mentale Stabilität im Alltag.

Merksatz: Pausen sind kein Luxus und kein Zeitverlust. Sie gehören zu den wirksamsten Werkzeugen für Konzentration, Gesundheit und langfristige Leistungsfähigkeit.

1. Warnsignale früh erkennen

Gute Pausen beginnen nicht erst bei völliger Erschöpfung.

- Ich achte bewusst auf **Konzentrationsverlust** und steigende Ablenkbarkeit.
- Ich nehme körperliche Signale wie **Verspannung, Müdigkeit oder Kopfschmerzen** ernst.
- Ich erkenne: Dauerhaftes Durchhalten macht Ergebnisse oft **nicht besser**.

2. Gute Pausen bewusst gestalten

Kleine Unterbrechungen wirken stärker als viele denken.

- Ich plane bewusst **5–10 Minuten Mikropausen** ein.
- Ich verlasse kurz meinen **Arbeitsplatz**.
- Ich nutze kurze **Bewegung oder frische Luft** zur Regeneration.
- Meine Pause ist möglichst **ohne Handy und ohne Multitasking**.

3. Das RESTART-System nutzen

Ein einfaches Mikro-System für stressige Alltagssituationen.

- STOP:** Ich unterbreche bewusst den Gedankenstrom.
- RESET:** Ich atme tief durch, bewege mich oder entspanne kurz.
- RESTART:** Ich starte bewusst und fokussiert neu.

4. Mini-Pausen im Alltag verankern

Resilienz entsteht im Alltag – nicht erst im Urlaub.

- Ich setze Pausen **bevor** der Leistungseinbruch kommt.

- Ich plane zwischen Meetings oder Fokusphasen kurze Unterbrechungen ein.

- Ich nutze meine Mittagspause als echte **Erholungszeit**.

- Ich erlaube mir Pausen **ohne schlechtes Gewissen**.

5. Reality-Check

Die wichtigste Reflexionsfrage.

- Arbeite ich gerade wirklich produktiv – oder brauche ich eigentlich nur eine kurze Pause?

Mini-Umsetzung

Plane heute noch eine bewusste **5-Minuten-Pause**.

Ohne Handy. Ohne Ablenkung. Ohne Multitasking.

Beobachte danach ehrlich: *Wie verändern sich Fokus, Energie und Stimmung?*