

PLUSPUNKTE

IMPULSE FÜR POLITIK- UND POTENZIALENTWICKLUNG

Fit im Job – Die gesunde Mittagspause

Wie verbringst Du Deine Mittagspause? Nutzt Du sie, um Dich zu bewegen? Isst Du gesund? Wie wäre es, Deine Mittagspause zum Mini-Urlaub für Körper und Geist zu machen? Wir haben ein paar Tipps von Kolleg*innen zusammengetragen, die Dir als Vorschläge für eine gesunde Mittagspause dienen sollen.

Iss nicht am Schreibtisch. Durch den räumlichen Wechsel schaltet auch Dein Kopf in den Pausenmodus. Nach der Rückkehr an Deinen Arbeitsplatz startest Du frisch.

Lass Deinen Job im Büro. Gehe ein wenig spazieren. Lass die Gedanken schweifen oder plaudere mit Deinen Kolleg*innen oder triff Dich mit Freund*innen, die nicht im selben Haus arbeiten wie Du. Sprich mal nicht über die Arbeit! Themenwechsel helfen dabei, Dich nach der Pause wieder besser auf den Job zu konzentrieren.

Beweg dich. Statt sich im Restaurant oder der Kantine gleich wieder hinzusetzen, nutze die Pause für etwas Bewegung. Wusstest Du, dass die meisten Smartphones einen automatischen Schrittzähler integriert haben? Prüfe abends, wie Dein Pensum aussieht und setze Dir ein erreichbares Ziel für den kommenden Tag. Schaffst Du tausend Schritte mehr?

Bitte nicht stören. Wenn Du den ganzen Tag kommunizierst (Telefon, Sitzung, SMS, E-Mail ...), dann kann „geplante Stille“ helfen, den persönlichen Akku wieder aufzuladen. Gönn Dir einmal pro Woche eine besondere Pause, nur für Dich allein. Gehe eine große Runde um den Block, meditiere oder setze Dich auf eine Parkbank und beobachte die Menschen, die an Dir vorbeiziehen. Lass Dein Smartphone bewusst in der Schreibtischschublade. Sei für 30 Minuten einfach mal nicht erreichbar.

Voller Spieltrieb voraus! Nimm Dir einen Tennisball (und Deine/n Lieblingskolleg*in) mit in die Pause. Knapst zehn Minuten Eurer Pause ab und werft Euch den Ball kontinuierlich entspannt zu. Unterhaltet Euch dabei ganz normal weiter. Die körperliche Betätigung, die Konzentration auf die zusätzliche (ungewohnte) Tätigkeit, die Herausforderungen der Augen-Hand-Koordination sowie die Leichtigkeit des Spielens frischen den Geist ordentlich auf und Ihr seid schnell wieder fit für die zweite Tageshälfte.

(Fast) wie im Feierabend. Auch ein gutes Buch oder Deine Lieblingsmusik können Dich schnell wieder kräftig mit Energie versorgen.

Alle „Pluspunkte“ im Bildungswiki der Parteischule im Willy-Brandt-Haus: <http://parteischule-wiki.spd.de>.