

Pausenrituale

Achtsame Auszeiten

In der Schreibgruppe arbeiten wir immer 45 Minuten ab der vollen Stunde und danach folgt eine Pause von 15 Minuten. Eine nächste Co-Working-Einheit schließt sich an – und so geht es viermal sowohl am Vormittag als auch am Nachmittag bzw. Abend dahin. 😊 Schau doch mal, ob das auch für dich ein guter Rhythmus ist!

Während der 45-minütigen Arbeitsphasen konzentrierst du dich intensiv auf dein Schreibprojekt. Hier gilt es, den Fokus zu halten! Die anschließenden 15-minütigen Pausen dienen nicht nur der Erholung, sondern auch dem **Wechsel vom Kopf in den Körper**. Indem du aufstehst, dich bewegst und eine Viertelstunde lang bewusst etwas anderes machst, vermeidest du Verspannungen oder reduzierst sie mindestens.

Du bist dann einfach länger leistungsfähig, als wenn du stundenlang durchpowerst! Deine Produktivität ist höher, wenn du regelmäßig Pausen machst – und am Ende des Tages bist du weniger erschöpft.

Durch eine **bewusste Gestaltung der Pausen** unterstützt du nicht nur deinen physischen, sondern auch deinen mentalen Erholungsprozess, was letztlich zu einer nachhaltigen und inspirierenden Arbeits- und Schreiberfahrung beiträgt.

Verlasse während der Pause ruhig deinen Schreibtisch und bewege dich. **Steige bewusst aus dem anstrengenden Denkmodus aus**. Verzichte darauf, das Smartphone zu nutzen, um dich und dein Gehirn, das ja gerade auf Hochtouren gelaufen ist, nicht neuen Eindrücken und Reizen auszusetzen. Denn alles, was du hörst oder siehst, braucht deine Energie und will verarbeitet werden. Alles!

Lass also WhatsApp, Instagram und Facebook beiseite, damit du eine erholsame Auszeit hast. Verzichte auch auf Telefonate in der Pause.

Nutze die 15 Minuten, um deinen Körper bewusst zu spüren, um ein paar Entspannungsübungen zu machen, um eine Kleinigkeit zu essen, um etwas zu trinken oder für ein paar Handgriffe im Haushalt. Schaffe also **Raum für Erholung**, damit du gestärkt und fokussiert in die nächste Co-Working-Runde starten kannst.

Die folgende Liste soll dir als Inspiration für eine bewusste Pausengestaltung dienen. Vielleicht hast du Lust eine einzelne kurze Aktivität ganz langsam 15 Minuten lang zu machen? Vielleicht hast du auch Lust, deine ganz persönliche Pausenroutine zu entwickeln? Dazu findest du ganz am Ende noch ein paar Tipps.

30 Inspirationen für deine 15-minütigen Arbeitspausen

1. Mache einen kurzen Spaziergang um den Häuserblock.
2. Laufe in deinem Treppenhaus einmal hinauf und hinunter.
3. Bring den Müll weg.
4. Tanze eine Runde zu deiner Lieblingsmusik.
5. Öffne das Fenster und schau eine Weile entspannt hinaus. Nimm dabei bewusst wahr, was du alles siehst, und spüre die Luft auf deiner Haut.
6. Trinke ein Glas Wasser. Nimm dir dafür Zeit und trinke das Wasser achtsam Schluck für Schluck.
7. Mach dir einen Tee – und zelebriere das Teekochen. Spüre dann die Wärme der Tasse und trinke den Tee ganz langsam.
8. Dreh deinen Lieblingssong auf und summe oder singe mit!
9. Schließe die Augen und spüre, wie du ein- und ausatmest.
10. Lege dich auf den Boden oder aufs Bett, schließe – wenn du magst – die Augen und nimm bewusst die Körperstellen wahr, die auf der Unterlage aufliegen.
11. Spüle das Geschirr oder räume deinen Geschirrspüler ein oder aus.
12. Nimm ein Stück Obst und iss es ganz langsam. Genieße jeden Bissen.

13. Steh auf und schüttele dich. Spüre genau hin, welche Körperteile gerade geschüttelt werden möchten.
14. Lege dich auf den Boden oder aufs Bett, schließe – wenn es sich gut anfühlt – die Augen und lausche, was du um dich herum hörst.
15. Stelle dich hin. Spüre die große Zehe, die kleine Zehe und die Ferse. Gehe dann auf die Zehenspitzen und senke langsam die Fersen. Wiederhole das, so oft du magst.
16. Schau bewusst in die Ferne und lasse deinen Blick schweifen, ohne auf etwas Bestimmtes zu fokussieren.
17. Stehe aufrecht und spüre deine Füße. Stelle dir vor, du bist ein Baum mit festen Wurzeln im Boden, und nimm diese Stabilität wahr.
18. Hänge deine Wäsche auf.
19. Räume eine Schublade aus, wische sie aus und räume alles wieder sorgfältig ein.
20. Iss ein paar Nüsse.
21. Dusche!
22. Lege Wäsche zusammen.
23. Creme dir genüsslich die Hände ein.
24. Staube deinen Schreibtisch ab.
25. Wähle ein Fach deines Bücherregals aus. Nimm alle Bücher heraus, wische das Fach aus, staube die Bücher ab und räume sie wieder ein.
26. Putze ein Fenster.
27. Wische den Boden in ein bis zwei Räumen auf oder sauge Staub.
28. Kreise langsam die Schultern.
29. Putze alle Spiegel deiner Wohnung oder deines Hauses.
30. Bügle ein paar Kleidungsstücke.

Anregungen für die Entwicklung einer Pausenroutine

Vielleicht hast du sogar Lust,

- ♥ in der ersten Pause immer dasselbe zu tun. Was könnte das sein?
- ♥ jede Pause mit einer bestimmten Aktivität zu beginnen. Du könntest zum Beispiel kurz zum Fenster hinausschauen und dich strecken.
- ♥ jedes Mal, wenn du dich nach einer Pause wieder an den PC setzt, kurz dreimal tief zu atmen. So signalisierst du deinem Körper und deinem Gehirn, dass es jetzt weitergeht.
- ♥ deinen Haushalt parallel zur Schreibgruppe auf Vordermann zu bringen und in jeder Pause zum Beispiel etwas aufzuräumen, was schon lange ansteht. Eine aufgeräumte Umgebung kann dazu beitragen, dass du dich in deinem Zuhause wohler fühlst, was sich wiederum auf deine Produktivität auswirkt.

Du möchtest gern einmal bei einer Schreibgruppe mitmachen? Dann abonniere hier meinen Newsletter: <https://seu.cleverreach.com/f/26690-155625/> Ich gebe dir Bescheid, sobald die nächste Gruppe startet!

Stand: 27.2.2024