



*Entspannter und leistungsfähiger am Arbeitsplatz*

**MEHR**

**MUT**

**ZU MIKROPAUSEN!**

***Je hektischer der Arbeitsalltag, je grösser der Zeitdruck, desto wichtiger werden kurze bewusste Unterbrüche, um die eigene Leistungsfähigkeit bis zum Feierabend zu gewährleisten. Diese Mikropausen brauchen zu Beginn etwas Mut, aber ihr Nutzen ist belegt. Als Arbeitgeber müssen Sie den Stein ins Rollen bringen.***

20 Sekunden die Augen schliessen, bewusst zurücklehnen und sich auf dem Bürostuhl strecken oder die Hände kurz vor die Augen halten und mit offenen Augen ins wohlthuende Dunkel schauen – dies sind Beispiele für Mikropausen. Sie unterbrechen den hektischen Arbeitsalltag und führen zu einer besseren Balance zwischen Aktivität und Entspannung.

#### **Nutzen ist unbestritten**

Die Wissenschaft hat längst bewiesen, dass wir leistungsfähiger und produktiver sind, wenn wir regelmässig Pausen einstreuen, anstatt rastlos durchzuarbeiten. Wir sind konzentrierter, haben

weniger Beschwerden, machen weniger Fehler und bewältigen den Arbeitsalltag mit mehr Energie. Längere «reguläre» Pausen (Znüni, Mittag, Rauchpausen) wie auch Mikropausen während der Arbeitszeit tragen gleichermassen dazu bei.

Bereits gibt es mehrere grosse Unternehmen, die ihre Mitarbeitenden zu Mikropausen ermuntern – auch in Grossraumbüros. Dort braucht es zugegebenermassen etwas mehr Courage als in den eigenen vier Wänden. Sind Mikropausen aber erst in die Unternehmenskultur integriert, werden sie hoffentlich zur Selbstverständlichkeit – und dies ohne grossen Kostenaufwand.

#### **Bekennnis zur Mikropause**

Mikropausen in einem Betrieb einzuführen, bedarf eines klaren Bekenntnisses der Geschäftsleitung dazu. In vielen Köpfen hält sich das Bild, dass Pausen am Arbeitsplatz mit Faulheit gleichzusetzen seien. Dies gilt nicht für Mikropausen, ganz im Gegenteil. Sie fördern die Produktivität. Gerne berät Sie unser BGM-Team, wenn Sie mehr über die Einführung von Mikropausen in Ihrem Unternehmen wissen möchten. Nur Mut, gönnen Sie sich regelmässig Mikropausen, es lohnt sich!

**Sandra Bittel**

**Stv. Leiterin Betriebliches Gesundheitsmanagement**

#### **Mikropause: «Schulter-Eule»**



***Legen Sie Ihre Hand zwischen Hals und Schulter und packen Sie die Muskeln, die dort liegen. Drehen Sie den Kopf zuerst nach rechts, dann nach links. Atmen Sie auf die eine Seite langsam ein, auf die andere langsam aus. Dann lösen Sie den Griff und tun dasselbe mit der anderen Schulter. Die Übung hilft gegen Sehnenverkürzungen im Nacken- und Schulterbereich und trägt zu einer besseren Versorgung des Gehirns mit Sauerstoff bei.***