



# Pausen-Check

## MEINE DERZEITIGE PAUSENKULTUR

Für die Beantwortung der Fragen 1 und 2 nutzen Sie die nächste Seite.

### 1. Wie viele Pausen (große und kleine) machen Sie bewusst an einem Arbeitstag?

Wenn Sie die Pausen zu festen Uhrzeiten machen, tragen Sie sie bitte genau ein, z. B.:

Mittagspause 45 Minuten – 12.00–12.45 Uhr.

### 2. Was machen Sie in der Pause? Bleiben Sie am Arbeitsplatz? Wechseln Sie den Raum?

Holen Sie sich etwas zu essen/trinken? Bitte notieren Sie das zu jeder einzelnen Pause

(Mittagspause, kleine Pause, „Einfach so“-Pause etc.)!

### Beispiel für Frage 1 und 2:

9.30-9.35	5 Min	Kaffee holen
12.30-13.15	45 Min	Mittagessen und kurzer Spaziergang



### 1. und 2. Aktuelle Pausenanzahl und Pausenaktivitäten

Uhrzeit	Länge	Was tue ich in der Pause?

### 3. Wann und wie entscheiden Sie, eine Pause zu machen?

- Ich entscheide selbst
- Jemand anders entscheidet. Wer: \_\_\_\_\_
- Ich mache nach einem festen Rahmen Pause, d.h.  
\_\_\_\_\_

- Ich mache Pause, wenn ich müde werde
- Ich mache Pause, wenn \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_



#### 4. Was hält Sie ab, eine Pause zu machen?

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

#### 5. Wie verändert sich Ihr Pausenverhalten, wenn Sie unter Stress bzw. Arbeitsdruck stehen? Machen Sie dann

- |                                       |                                    |
|---------------------------------------|------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> gleich viele | <input type="checkbox"/> längere   |
| <input type="checkbox"/> weniger      | <input type="checkbox"/> kürzere   |
| <input type="checkbox"/> mehr         | <input type="checkbox"/> gar keine |

#### Pausen?

#### ZUFRIEDENHEIT AUF EINER SKALA VON 1-10

(1 = gar nicht zufrieden / 10 = super zufrieden)

#### 6. Wie zufrieden sind Sie mit Ihrer Konzentration und Leistungsfähigkeit am Arbeitsplatz?

1 \_\_\_ 2 \_\_\_ 3 \_\_\_ 4 \_\_\_ 5 \_\_\_ 6 \_\_\_ 7 \_\_\_ 8 \_\_\_ 9 \_\_\_ 10

#### 7. Wie erholt gehen Sie nach Hause?

1 \_\_\_ 2 \_\_\_ 3 \_\_\_ 4 \_\_\_ 5 \_\_\_ 6 \_\_\_ 7 \_\_\_ 8 \_\_\_ 9 \_\_\_ 10

#### 8. Wie sind Sie mit Ihrer eigenen Pausenkultur zufrieden?

1 \_\_\_ 2 \_\_\_ 3 \_\_\_ 4 \_\_\_ 5 \_\_\_ 6 \_\_\_ 7 \_\_\_ 8 \_\_\_ 9 \_\_\_



## **MEINE NEUE PAUSENKULTUR**

Optimieren Sie Ihr Pausenverhalten!

Beginn meiner neuen Pausenkultur am:

\_\_.\_.20\_\_

**Motivation klären: Wieso möchten Sie Pausen machen?**

---

---

---

---

---

---

---

**Wie begegnen Sie Hindernissen und wie beugen Sie ihnen vor?**

---

---

---

---

---

---

---



**Wie viele Pausen machen Sie pro Tag? Um welche Uhrzeit?  
In welcher Länge? Was tun Sie in den Pausen (YogaBreak, ...)?**

Uhrzeit	Länge	Was tue ich?

**Wie erinnern Sie sich an Ihre Pausen?**

---

---

---

---

**Mit wem können/wollen Sie zusammen Pausen machen?**

---

---



**Anpassung nach sieben Tagen am:**

\_\_\_. \_\_\_. 20\_\_

Was halten Sie ein?

---

---

Was halten Sie nicht ein?

---

---

Was ist realistisch machbar?

---

---

Was können Sie anpassen, um sich noch besser zu fühlen?

---

---

**Überprüfung nach 21 Tagen am:**

\_\_\_. \_\_\_. 20\_\_

Beantworten Sie die obigen Fragen 1–8 erneut. Vergleichen Sie Ihre Antworten miteinander. Konnten Sie bei den Fragen 6–8 bessere Ergebnisse erzielen?

Wenn ja: Machen Sie weiter mit dem, was Sie tun.

Wenn nein: Passen Sie Ihre Pausenkultur an. Gehen Sie die Fragen \_\_\_\_\_ erneut durch und lesen Sie „Umgang mit Ihrem Schweinehund“ und „Effektiv arbeiten“.



## MEIN ARBEITSTAG MIT KURZPAUSEN

*Beispiel*

**09.00 Uhr**      *Kaffeepause: YogaBreak im Gehen*

**10.00 Uhr**      *Heimliche YogaBreak im Sitzen*

\_\_\_\_.\_\_\_\_ **Uhr**      Arbeitsbeginn: Los geht 's!

\_\_\_\_.\_\_\_\_ **Uhr**      \_\_\_\_\_

\_\_\_\_.\_\_\_\_ **Uhr**      \_\_\_\_\_

\_\_\_\_.\_\_\_\_ **Uhr**      \_\_\_\_\_

\_\_\_\_.\_\_\_\_ **Uhr**      \_\_\_\_\_

\_\_\_\_.\_\_\_\_ **Uhr**      Mittagspause: Entspannen!

\_\_\_\_.\_\_\_\_ **Uhr**      \_\_\_\_\_

\_\_\_\_.\_\_\_\_ **Uhr**      \_\_\_\_\_

\_\_\_\_.\_\_\_\_ **Uhr**      \_\_\_\_\_

\_\_\_\_.\_\_\_\_ **Uhr**      Arbeitsende: Auf nach Haus!



## ANMERKUNGEN / ERKENNTNISSE

---

---

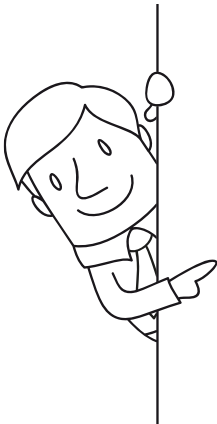
---

---

---

---

---



**Im Buch YogaBreak - Überleben im Büro** erfahren Sie wie Sie **Pausen einsetzen**, um

- ✓ effektiver zu arbeiten
- ✓ Stress vorzubeugen
- ✓ entspannt in den Feierabend zu starten

Hier klicken und bestellen:  
**[www.yogabreak-at-work.de](http://www.yogabreak-at-work.de)**