



[#HomeOfficeKit](#) [#MeTime](#) [#WeTime](#)

PAUSE TIMER UND -INSPIRATIONEN

Kurzanleitung



Eine Pause ist folgendermassen definiert:

Unterbrechung einer Tätigkeit, die der Erholung, Regenerierung o. Ä. dienen soll.



Im Home-Office, wo die Küche so nah ist und sich Privates mit Beruflichem vermischt, ist es umso wichtiger, klar zu trennen und sich eine Struktur zu geben. Lass Dich von den folgenden Tipps inspirieren, wie Du unterschiedlich lange Pausen bewusst einplanen und kreativ gestalten kannst.

Teile Dir die Aktivitäten des Tages so ein, dass Du ein klares Ende setzen kannst und mache dann, alleine oder im Team, eine bewusste Pause. Frisch aufgetankt kannst Du anschliessend mit voller Energie die nächste Arbeitsetappe angehen.

#MeTime

Wie viel Zeit gönnst Du Dir?

2 min



- Richte Deinen Blick auf ein Objekt in der Ferne, steh' auf und strecke Dich.
- Nimm zehn **tiefe Atemzüge**. Spüre dabei Deine Füße auf dem Boden.
- Feiere die erledigte Aufgabe. Toaste Dir selber zu und genieße, was Du soeben geschafft hast.

5 min



- **Tee-Zeremonie:** Brühe langsam und bewusst einen Tee auf, den Du sonst nicht trinkst, und genieße diese neue Erfahrung.
- Leg dich in Rückenlage auf den Boden. Hebe die Beine zu einem Paket hoch und leg' die Hände auf die Knie. Atme jetzt tief ein und strecke dabei die Beine zur Decke. Atme anschliessend aus und umfasse deine Beine mit den Händen.
- Öffne das Fenster und wirf einen Blick in die Umgebung. Was ist heute anders als gestern, oder was kannst Du heute entdecken, was Du vorher noch nie gesehen hast? Mache diese Übung täglich und Du wirst überrascht sein!

15 min

- **Powernap:** Leg' dich auf den Boden bzw. einen harten Untergrund und nimm einen Schlüssel in die Hand. Wenn der Schlüssel aus der Hand fällt, steh' wieder auf.
- Schnapp Dir Dein Handy, geh' raus und denk' an eine Person, der Du schon lange einen «**digitalen Gruss**» senden wolltest. Halte Ausschau nach einem passenden Fotomotiv und sende das Bild anschliessend inkl. Botschaft an diese Person.
- Gehe zu Deinem **Bücherregal** und ziehe das Buch heraus, worauf Dein Blick als Erstes fällt. Schlag zufällig ein Kapitel auf und lies die nächsten 15 Minuten darin. Worum ging es?

60 min

- Zieh' gute Schuhe an und geh' raus – möglichst in die Natur. Halte Ausschau nach **drei Dingen** und schreibe sie auf, wenn Du zurück bist:
- etwas, das Dich zum Schmunzeln bringt (was ist es?)
 - etwas, das Dich fasziniert (was ist es?)
 - etwas, das Du noch nie so wahrgenommen hast (was ist es?)

Du vergisst immer wieder Pausen zu machen?

Stelle Dir einen Pausentimer (z.B. Pomofocus.io – ein Timer für Pausen nach dem Pomodoro-Prinzip).

#WeTime

Wie viel Zeit gönnt Ihr Euch?

15 min

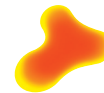


- Trefft Euch zur **gemeinsamen Tea-Time!** Giesst Euch eine Tasse Tee ein und entspannt gemeinsam für 15 Minuten.
- Lade einen Kollegen zu einer virtuellen Kaffeepause ein, mit dem Du sonst **wenig Kontakt** hast.
- Plant Eure Teampausen gemeinsam in einem **Wochenkalender** ein und gönnt Euch täglich eine gemeinsame Pausenzeit. Wer ein berufliches Thema anspricht, muss fünf Kniebeugen machen.
- Schickt Euch gegenseitig ein Foto Eures **untypischsten Home-Office-Gegenstandes** zu und erzählt Euch die Geschichte dazu (falls es eine gibt).
- Gebt ein **Stichwort** bei Google ein, wonach Ihr Euch gerade seht, schickt das Bild an Eure Teamkolleg*innen und tauscht Euch darüber aus.

60 min

- Legt gemeinsam ein **Wochenmenu** fest (z.B. mittwochs Spaghetti), teilt das Rezept und gönnt Euch eine gemeinsame Stunde, in der Ihr zu Hause jede/r für sich das Menu kocht und anschliessend genießt.
- Trefft Euch zur virtuellen Mittagspause und legt einen **gemeinsamen Spaziergang** ein. Die meisten Meeting-Plattformen funktionieren auch via Handy.
- Trefft Euch zu einem **virtuellen Business-Lunch**. Wenn Ihr Lust habt, vergebte jeden Tag ein «Mittagessen des Tages». Ihr entscheidet jeden Tag aufs Neue, ob z.B. das gesündeste, leckerste, aussergewöhnlichste Menü oder der grösste Essensteller gewinnt.

Ein Angebot von



Gesundheitsförderung Schweiz
Promotion Santé Suisse
Promozione Salute Svizzera

Mehr Informationen?

fws-office.ch