(Mikro)Pausen am Arbeitsplatz

Eine **Mikropause** ist eine kurze, bewusste Unterbrechung der Arbeit, die in der Regel nur wenige Sekunden bis Minuten dauert. Ziel einer Mikropause ist es, Körper und Geist eine kleine Erholung zu ermöglichen, ohne den Arbeitsfluss erheblich zu stören.

1. Augenentspannung

Augenzelt
Beide Ellbogen bequem abstützen, hohle Handflächen auf offene Augen legen. Kein Druck ausüben, mit offenen Augen in Dunkelheit blicken, 60 Sekunden Stellung halten.

Augenspaziergang
Blick vom Bildschirm abwenden, Blick auf entfernten Gegenstand legen, mind. zehn Sekunden halten, kräftig blinzeln. Laufend weitere Gegenstände in immer weiterer Entfernung fokussieren, immer mind. zehn Sekunden halten, kräftig blinzeln.

2. Atemübungen

Bauchatmen
Beide Hände auf Bauch legen, durch die Nase langsam einatmen. Die sich hebende Bauchdecke wahrnehmen. Langsam durch den Mund ausatmen und die sich senkende Bauchdecke wahrnehmen. Mehrmals wiederholen.

Gleich lang ein- und ausatmen
Luft tief einatmen in Bauch, Brust und seitliche Rippenbögen, dann ausatmen. Spüren Sie, wie sich Lungen und Bauch mit Luft füllen. Ein- und Ausatmen dauert dabei gleich lang. 30 Sekunden.

AEH Zentrum für Arbeitsmedizin, Ergonomie und Hygiene AG
CH-8004 Zürich | Militärstrasse 76 | T +41 44 240 55 55
CH-3007 Bern | Brunnmattstrasse 45 | T +41 31 560 00 50
CH-1005 Lausanne | Rue Dr César Roux 11 | T +41 21 312 83 73
CH-6600 Locarno | Via Antonio Ciseri 13A | T +41 44 240 55 55

3. Bewegung / Dehnung

Bein-Dreieck
Gerade stehen und Beine etwa einen Meter auseinanderstellen. Linkes Knie nach links beugen, rechtes Bein ganz gestreckt. Dehnung zehn Sekunden halten, wechseln.

Schultern kugeln
Fingerspitzen beider Hände auf Schultern oder Schlüsselbein legen. Mit Ellenbogen zehn Kreisbewegungen nach vorn und zehn nach hinten machen.

Tipps:

- Sitz- und Stehzeiten abwechseln
- Treppen statt Aufzug
- Telefonieren Sie im Stehen oder gehen Sie während längerer Gespräche
- Organisieren Sie "Walking Meetings", um Bewegung in Besprechungen zu integrieren
- Radeln oder gehen Sie zu Fuss zur Arbeit – oder wenn nicht möglich, parkieren Sie etwas weiter entfernt oder steigen Sie eine Haltestelle früher aus.
- Veranstalten Sie Schritte-Challenges oder Wettbewerbe, um sich gegenseitig zu motivieren.

4. Mentale Entspannung

Stirnbeinhöcker massieren
Entschleunigen
Satz «Ich..bin..ganz..langsam» in Zeitlupentempo aufsagen.

Rückwärts zählen
Bequem sitzen, Augen schliessen und auf Atem konzentrieren. Im Rhythmus des Ausatmens rückwärts zählen, bei zehn beginnen. Bei jedem Ausatmen eine Zahl rückwärts zählen, nach zehnmaligem Ausatmen bei Null ankommen. Ein bis zwei Durchgänge.

AEH Zentrum für Arbeitsmedizin, Ergonomie und Hygiene AG
CH-8004 Zürich | Militärstrasse 76 | T +41 44 240 55 55
CH-3007 Bern | Brunnmattstrasse 45 | T +41 31 560 00 50
CH-1005 Lausanne | Rue Dr César Roux 11 | T +41 21 312 83 73
CH-6600 Locarno | Via Antonio Ciseri 13A | T +41 44 240 55 55