

Ausgeruhte leuchten heller



Wissen Sie noch, was eine 100-Watt-Glühbirne ist? Die leuchtet ganz schön hell – wenn sie mit genügend Strom versorgt wird. Je weniger Strom durch die Leitung fließt, desto mehr Leuchtkraft büßt die Glühbirne ein, bis sie, kurz vor dem Verlöschen, nur noch trübe flimmert. Bei uns ist das genauso: Wenn Ihnen oder mir Energie fehlt, leuchten wir auch nicht.

Denken, Holz hacken, tippen – alles verbraucht Energie. Eine leise (oder manchmal auch laute) Müdigkeit zeigt an, dass wir frische Energie tanken sollten, um leistungsfähig zu bleiben.

Spüren Sie, wann Sie müde sind? Eine komische Frage. Aber die Welt, in der wir leben, hat uns beigebracht, das Bedürfnis nach Entspannung und Erholung regelmäßig zu missachten. Kein Wunder, dass die heute populären Drogen vor allem aufputschen: Kokain, Ecstasy, Red Bull, Kaffee.

Dabei gibt es eine uralte, kerngesunde und kostenlose Wundermethode, um wach, fit und leistungsfähig zu bleiben:

Die Pause

Dr. Martin Braun vom Fraunhofer-Institut für Arbeitswirtschaft und Organisation weiß, wie schwer das heute ist: "Die rationale Zeitwirtschaft drängt auf eine Beschleunigung der Innovations- und Produktionsprozesse, um Kosten- und Wettbewerbsvorteile zu erzielen. Leitbild dieser Entwicklung ist die 24-Stunden-7-Tage-Gesellschaft".^{*)}

Er gibt aber auch zu bedenken: "Untersuchungen zeigen, dass eine Missachtung der biologischen Rhythmen des arbeitenden Menschen dessen Leistungsbereitschaft, Auffassungsgabe, Denkvermögen, Reaktionsgeschwindigkeit und Geschicklichkeit einschränken."^{*)}

Wenn wir müde sind, bleibt keine Energie mehr übrig für Ausstrahlung, Charme und Charisma. Die Akkus sind leer. Glühbirne aus. Statt zu strahlen sind wir gereizt, fehleranfällig und ineffizient.

Wer Pausen macht, hat mehr vom Leben.

Dr. Ernest L. Rossi, ein Schüler des großen Hypnotherapeuten Milton Erickson, hat Folgendes herausgefunden: Etwa alle eineinhalb bis zwei Stunden geht unser Körper auf Standby. Dann schaltet er ungefähr 20 Minuten lang auf biochemische Prozesse um, die den Körper von Giftstoffen reinigen und ihn regenerieren. Erneuern! Verjüngen!

Einige, wenn hierzulande auch noch sehr wenige Unternehmen, erkennen inzwischen den Mehrwert ausgeruhter Mitarbeiter. So teilt die Pressesprecherin von BASF mit: "Seit dem Jahr 2008 bietet unser Gesundheitsförderungszentrum Kurse zum Thema Powernapping an, da wissenschaftliche Studien belegen, dass sich der Kurzschlaf positiv auf die Konzentrationsfähigkeit und Produktivität auswirkt." *)

Das Heiztechnik-Unternehmen Vaillant hat schon vor Jahren eine wissenschaftliche Testreihe gestartet, zusammen mit der Universität Wuppertal. Die "Powernapper" schnitten bei Aufmerksamkeitstests besser ab als ihre Kollegen. Seitdem gibt es im Call-Center in Gelsenkirchen einen so genannten Silent-Room. *)

Signale, die Pausenbedarf anzeigen

- vertippen, verlesen, versprechen, abrutschen ... – jede Form erhöhter Fehleranfälligkeit
- (leises) Hunger- oder Durstgefühl
- die Blase drückt
- sie starren aus dem Fenster / an die Wand / sonst wo hin
- gähnen
- Anspannung im Körper wird bewusst (z.B. schmerzende Nackenmuskeln vor dem PC)
- Sie haben das Bedürfnis, sich zu strecken, zu bewegen.
- innere Unruhe
- ... (Sie haben auch individuelle Pausensignale: Finden Sie sie heraus.)

Wie jetzt? – Die Kunst des Ausruhens



Der erste Vorschlag klingt utopisch – aber vielleicht wollen Sie ihn einmal am Wochenende ausprobieren? Also: Wer es sich leisten kann, legt sich etwa alle zwei Stunden für zehn bis zwanzig Minuten hin. Dr. Rossi nannte das die „ultradiane Heilreaktion“ (ultra = mehrmals, dian = Tag / täglich). Er hat herausgefunden, dass dieser Rhythmus Menschen sehr ausgeglichen macht. Sie werden leistungsfähiger, gelassener, zufriedener, halten Belastungssituationen besser aus und sind seltener krank.

- Wenn schon keine ultradianen Schläfchen: Ein Nickerchen zu Mittag (der „Powernap“, höchstens 30 Minuten) füllt leere Tanks besser auf als Kaffee – und wesentlich schneller: Das „Mittagsloch“ verkürzt sich enorm.
- Wenigstens ein „verstecktes Mini-Nickerchen“ lässt sich immer einrichten: fünf Minuten – in einem leeren Besprechungszimmer, auf einer Parkbank, im Auto oder notfalls auch auf der Toilette. Zumindest kann man da die Tür hinter sich absperren und kurz die Augen schließen.
- Manchmal ist auch eine Aktivpause hilfreich: einmal ums Haus gehen, recken und strecken, sinnfreies Herumkritzeln, pfeifen und singen (okay, im Büro eher nicht), ein Spiel, wenigstens einmal den Flur auf und abgehen oder eine Treppe steigen.
- Ein lieber Freund genießt es, zur Arbeit zu radeln. „Wenn ich wieder daheim bin, habe ich das Büro hinter mir gelassen und bin herrlich frei im Kopf.“

- Ohne Computer / Tablet / Smartphone / Buch – also ohne neuen Input – wirkt die Pause erholsamer.

Lassen Sie sich vom Schriftsteller John Steinbeck inspirieren: „Die Kunst des Ausruhens ist ein Teil der Kunst des Arbeitens.“

Viel Spaß beim Entwickeln Ihrer persönlichen Pausenkunst!

Herzlichst, Ihre



Zum Weiterlesen

Gut schlafen mit der Denkdät:

www.carisma-training.de/zuckerl/img/Denkdaet.Schlafmagazin.pdf

→ Zurück zur ZUCKERL-Seite:
www.carisma-training.de/zuckerl/

→ Zurück zur CARISMA Startseite:
www.carisma-training.de

*) Zitiert aus der taz: <http://www.taz.de/!66617/>