

Inhalt

Warum wir Pausen brauchen	5
▪ Leben Sie nach Ihrem Biorhythmus	6
▪ Pausenlos arbeiten hat Folgen	9
▪ Warum wir auf Pausen verzichten	12
▪ Ihr Recht auf Pausen	14
▪ Pausen wirken Wunder	16
Wie Sie Ihre Pausen optimal gestalten	29
▪ Selbstcheck: Wie sehen Ihre Pausen aus?	30
▪ Regeln für die optimale Pause	32
▪ Zeit zum Auftanken: Pausensignale	35
▪ Richtig abschalten: Wo, wann und wie lange?	37
▪ Allein oder in Gesellschaft?	46
▪ Versteckte Pausen	47
▪ Pausen von der Bildschirmarbeit	51
▪ Wochenplan für die optimale Pausengestaltung	54

Praktische Übungen für die Pause	59
▪ Ihr persönliches Übungsrepertoire	60
▪ Übungen zur körperlichen Entspannung	61
▪ Kurzentspannungsübungen	66
▪ Übungen zur Entspannung der Augen	75
▪ Gelassenheit finden	80
▪ Genussübungen	87
▪ Welche Übungen zu Ihnen passen	91
Führungskräfte und Pausenkultur	93
▪ Warum Führungskräfte Pausen besonders brauchen	94
▪ Mut zur Pause	99
▪ Pausenkultur im Team fördern	102
Abschalten am Feierabend	109
▪ Rituale entwickeln	110
▪ Methoden zum Abschalten	113
▪ Wochenplan für den optimalen Feierabend	122
▪ Literatur	125
▪ Stichwortverzeichnis	126