



FÜR ALLE, DIE FIT SIND UND FIT BLEIBEN WOLLEN.

Willkommen zur Mittwochs-Memo. 📧

Jeden Mittwoch ein Gedanke. 🧠



Gesunde Pausen machen

Tipps für eine gelungene & erholsame Mittagspause



Nutzt du deine Mittagspause oder bist du auch in dieser Zeit direkt oder indirekt mit deiner Arbeit beschäftigt? Es ist ein Trugschluss, dass du mehr schaffst, wenn du z.B. während dem Essen noch Mails beantwortest. Wenn du in der Mittagspause abschalten kannst, bist du danach fitter und effektiver.

Aber wie gestalte ich eigentlich meine Mittagspause, um mich gut zu erholen?

Das ist eine Typfrage und auch je nach Typ können sich die Bedürfnisse von Tag zu Tag unterscheiden. Hier erfährst du welche Möglichkeiten du hast:

#1 soziale Kontakte pflegen 👥

Das gemeinsame Mittagessen mit den Kollegen fällt durch Homeoffice für viele aus. Wenn du bemerkst, dass dir soziale Kontakte fehlen, um z.B. den Druck im Arbeitsalltag rauszunehmen dann kontaktiere in deiner Mittagspause Freunde oder Kollegen, und halte einen kurzen Plausch oder trefft euch auf einen kurzen Spaziergang solltest ihr in der Nähe wohnen.

#2 Sport 🏃

Du bemerkst, dass dir sportliche Betätigung abgeht und du vom vielen Sitzen ganz einrostest? Dann gönn dir mindestens 15 Minuten Bewegung. Einmal, im zügigem Tempo, um den Block laufen, ein paar Kniebeugen und Schulterkreisen kann man gut in der Arbeit einbauen. Bist du im Homeoffice gestaltet sich die Bewegungspause noch einfacher. Wie wäre es z.B. mit einer 15 Minuten Yoga Sequenz?

#3 Entspannen 🧘☀️

Du bemerkst, dass du die ganze Zeit unter Spannung stehst und sehnst dich nach mehr Ruhe? Hier kannst du eine kurze Meditation einplanen (z.B. mit der 7 Mind Meditations App), einen Spaziergang machen, bei dem du versuchst langsamer zu gehen und deinen Fokus mehr auf deine unmittelbare Umgebung zu setzen oder du suchst dir an einem sonnigen Tag ein Plätzchen auf einer Parkbank. Auch ein Power-Napp, von 15 Minuten, kann dir helfen dich wieder zu regenerieren. Hast du in der Arbeit dafür keinen Raum und bist mit dem Auto in da, bietet sich auch das als guten Rückzugsort an.

#4 kreativ sein 🖋️

Du bemerkst, dass du immer das gleiche machst und dich nach Abwechslung sehnst und deine innere Kreativität zum Vorschein holen möchtest? Dann hole dir z.B. ein leeres Blattpapier und geeignete Stifte und fange einfach an zu malen, zu schreiben oder zu basteln. Was dabei rauskommt ist nicht wichtig.

#5 richtig Essen 🥗

Du bemerkst, dass sich dein Hungergefühl bemerkbar macht und dein Kopf und/oder Körper wieder frische Energie benötigt? Dann gönn dir eine gesunde Mittagsmahlzeit. Dabei solltest du darauf achten, dass sie leicht und nicht zu kohlenhydratreich ist, da dadurch deine Energie hauptsächlich mit der Verdauung beschäftigt ist und du somit leichter in ein Mittagstief rutschen kannst. Außerdem achte darauf viel (am besten Wasser) zu trinken.

Manchmal ist es gar nicht so einfach zu bemerken, was man gerade braucht. Dann heißt es einfach ausprobieren und du wirst immer einfacher spüren, was dir in deiner Pause gerade gut tut. ☺

Auf deine Gesundheit! 🧘

Deine



Anja Flessa