

Überlastet, weil du's zu gut mit den Kollegen meinst? Wir können helfen!

KOLUMNE: JOB HACKS FÜR WENIGER STRESS IM JOB

# MACH MAL PAUSE

In dieser Serie zeigen wir euch, wie ihr beim Berufsstart Stress runterregelt.

Text » Dr. Simone Cardoso de Oliveira

Fotos » Gettyimages/nortonrsx, privat

**K**lingt abgefahren, oder? Ist aber ein echter Geheimtipp. Tatsache ist: Ununterbrochen konzentriert an ein und derselben Sache zu arbeiten, dafür ist unser Hirn schlichtweg nicht gemacht. Verabschiede dich also lieber gleich von der Vorstellung, dass du mehr und länger arbeiten musst, um mehr zu schaffen. Dein Hirn wird irgendwann einfach den Griffel weglegen und streiken. Und dann kannst du dich auf den Kopf stellen. Es kommt einfach nichts Vernünftiges mehr bei deiner Arbeit heraus. Vielmehr produzierst du Fehler, die du dann später mühevoll wieder eliminieren musst.

Sei lieber clever und arbeite mit statt gegen dein Gehirn. Ein wichtiger Schlüssel sind dabei Pausen. Nutze Pausen nicht nur dazu, um dich mit Nahrung zu versorgen, sondern setze sie gezielt ein. Pausen verschaffen dir nicht nur frische Energie und einen Boost für dein Gehirn. Du kannst sie auch strategisch dazu nutzen, dich zu vernetzen und mit wertvollen Impulsen zu versorgen.

Spätestens jetzt sollte klar sein: Ich rede hier nicht von der täglichen Mittagspause. Vielmehr meine ich Pausen, die du systematisch nach jedem Arbeitspaket in den Arbeitsalltag einbaust. Gewöhne dir einfach an, nach jeder konzentrierten Arbeitsphase (das können nur 10 bis 20 oder auch mal 90 Minuten sein) eine kurze Pause einzulegen, wenn du eine Sache zu Ende gebracht hast. Hier sind einige Ideen, wie du diese Pausen strategisch nutzen kannst.

## BEWEGUNG

Stehe auf und mach einen kleinen Gang – sei es zum Drucker, um dir den Ausdruck deines

eben fertiggestellten Texts zu holen, oder zur Kaffeeküche, um dich mit Kaffee, Tee oder Wasser zu versorgen.

Ganz nebenbei tust du damit auch deinem Körper einen großen Gefallen. Die Bewegung bringt deinen Kreislauf in Schwung und entlastet den Rücken. Vielleicht kommst du auch kurz nach draußen und tankst Sauerstoff und Sonne. Zusammen gibt dir das frische Energie und gute Laune – damit kommst du gleich doppelt so schnell voran!

## ANTENNEN AUSFAHREN

Wenn du dich bei deiner Bewegungspause ein bisschen länger in der Kaffeeküche aufhältst (z. B. um die Spülmaschine auszuräumen), dann kommt sicher auch jemand vorbei, der etwas zu erzählen hat, was du sonst nicht mitbekommen hättest – vielleicht auch mit Relevanz für deine Arbeit. Und du stärkst dein persönliches Netzwerk.

Falls du im Team arbeitest, ist außerdem eine kurze Stippvisite bei den anderen Teammitgliedern immer sinnvoll. So bleibst du auf dem Laufenden und bekommst frühzeitig mit, wenn irgendwo Probleme auftauchen.

## GEZIELTES NETWORKING

Vielleicht führt dich dein Weg auch an der IT-Abteilung vorbei. In einem kurzen Schwätzchen erfährst du vielleicht von einem wichtigen neuen Tool, das eingeführt werden soll und das dir tatsächlich wie gerufen kommt. Statt später per Mail darüber informiert zu werden, kannst du gleich auch noch ein paar Details klären, wie

du es für dich am effizientesten einsetzen kannst.

Oder du nutzt deine Pause ganz gezielt dazu, mit anderen Abteilungen in deiner Organisation in Kontakt zu kommen, die du noch nicht so gut kennst. Schau einfach mal vorbei, auch wenn du keinen bestimmten Anlass dazu hast! Lass dir spontan erzählen, wie sie arbeiten und was dort aktuell passiert. Dabei lernst du neue Kollegen kennen, erfährst mehr über deine Organisation und bekommst Einblicke, die auch für deine eigene Arbeit wertvoll sein können.

Du siehst: Es gibt vielfältige Möglichkeiten, mit Pausen nicht nur deine Batterien aufzuladen und gesund zu bleiben, sondern langfristig auch effizienter zu arbeiten und besser im Job voranzukommen! Also, worauf wartest du: ab in die Pause!



Dr. Simone Cardoso de Oliveira

## ÜBER DIE AUTORIN:

Smart arbeiten, Träume verwirklichen und die Welt ein Stückchen cooler machen – dabei helfen euch die Life-Work Hacks und Tools von Dr. Simone Cardoso de Oliveira ([www.sciedo.de](http://www.sciedo.de)) – speziell für ambitionierte „Brain Worker“!

# UNICUMBERUF

TRAINEE

HIGH

IQ

EINSTELLUNGSTESTS – DIE SUCHE NACH DEN BESTEN  
**SO ZEIGST DU, WAS  
DU DRAUF HAST**

**MESSEBESUCH  
CONNECTICUM  
SEI GELASSEN WIE  
EIN SAMURAI**

» **SOFTSKILLS** Worauf es wirklich ankommt

» **FAMILIENUNTERNEHMEN** Die anderen Champions

» **TRAINEES IM ÖFFENTLICHEN DIENST** Ein Modell mit Zukunft



Seite 8