

Pausen machen munter

Kraft tanken am Arbeitsplatz

Bearbeitet von
Julia Scharnhorst

1. Auflage. 2017. Taschenbuch. 128 S. Paperback
ISBN 978 3 648 09401 3

[Weitere Fachgebiete > Psychologie > Psychologie: Allgemeines > Psychologie:
Sachbuch, Ratgeber](#)

schnell und portofrei erhältlich bei

The logo for beck-shop.de features the text 'beck-shop.de' in a bold, red, sans-serif font. Above the 'i' in 'shop' are three red dots of varying sizes, arranged in a slight arc. Below the main text, the words 'DIE FACHBUCHHANDLUNG' are written in a smaller, red, all-caps, sans-serif font.

beck-shop.de
DIE FACHBUCHHANDLUNG

Die Online-Fachbuchhandlung beck-shop.de ist spezialisiert auf Fachbücher, insbesondere Recht, Steuern und Wirtschaft. Im Sortiment finden Sie alle Medien (Bücher, Zeitschriften, CDs, eBooks, etc.) aller Verlage. Ergänzt wird das Programm durch Services wie Neuerscheinungsdienst oder Zusammenstellungen von Büchern zu Sonderpreisen. Der Shop führt mehr als 8 Millionen Produkte.

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