



Buchen Sie Kurzurlaub im Büro

Power-Pausen am Schreibtisch

Kennen Sie das? Ihr Schreibtisch bricht fast zusammen. Ihr Telefon geht unaufhörlich. Ihre eigentlichen Aufgaben schieben Sie schon wieder in Ihrem Outlook von heute auf morgen. Und Ihre drei Nachbarbüros sind leer, weil dort die Zeit schon auf «Ferien - bin weg und schicke eine Postkarte mit Palme» steht? Denken Sie «Pech gehabt», und ärgern sich darüber, dass Ihr Urlaub wie gewöhnlich erst im November stattfindet? Stellen Sie sich vor, wie sich im November Ihre Kollegen abrackern, bringt Ihnen diese Vorstellung aber keine richtige Erleichterung?

Gönnen Sie sich einen Kurzurlaub im Büro

Lassen Sie anderen deren Sommerurlaub. Und gönnen Sie sich Ihren eigenen Kurzurlaub auf der (Zeit-)Insel - direkt an Ihrem Schreibtisch. Wie das geht? Die Kunst besteht darin, **Zeitinseln einzuplanen, die keinen Sinn haben** und die kein weiteres Ziel verfolgen. Dabei kann es sich um dreimal zehn Minuten am Tag handeln, in denen Sie sich auf Ihrem Schreibtischstuhl zurücklehnen, die Beine auf den Tisch legen und einfach nur auf den Horizont schauen. Zweckfreie Zeitinseln sind Puffer für uns selbst - in unserem Arbeiten und in unserem Leben. Sobald wir wissen, wie wohltuend sie für uns sind und wie effizient sie für unsere Leistung sind, werden wir sie ebenso einplanen, wie wir auch andere wichtige Dinge von unserer Schaltstelle «Schreibtisch» aus managen.

Nicht nur lesen, sondern auch tun!

Es gibt Untersuchungen, die zeigen: Durch regelmässige kurze Pausen schnellst unsere Leistungsfähigkeit in die Höhe, wir sind frisch und konzentrationsfähig, unsere Tatkraft steht uns voll zur Verfügung. Auch niveauvolle Medien, beispielsweise DIE ZEIT, nehmen sich des Themas an, wie wichtig es ist, während der aktiven Zeit des Tages abzuschalten. Psychologen der Harvard University berichteten in «Nature Neuroscience», dass ein gediegener Kurzschlaf sogar helfen kann, Gelerntes zu verarbeiten. Es nützt Ihnen aber wenig, über den Nutzen von Mittagsschlaf und Power-Napping nur zu lesen - an dieser Stelle soll es darum gehen, dass Sie sich einfach angewöhnen, ein effizientes süßes Nichts auch zu tun (siehe auch Checkliste: Kurzferien auf der «zweckfreien Zeitinsel»).

Machen Sie einen Plan! Planen Sie Ihre Zeitinseln ein - und achten Sie bitte darauf, dass diese Zeit dann keine Dispositionsmasse darstellt, in der Sie Dinge erledigen, die Sie sonst nicht schaffen. Auch sollten diese Power-Pausen keineswegs zur «Pflicht» werden. Ziel ist es, sie «freiwillig» und mit Genuss zu kultivieren - damit die Arbeit noch effizienter wird, man achtsamer mit Veränderungen umgehen kann und man sich mit einem kurzen Break wieder voll auf die eigenen Füße stellt ...

Achtung: Ein «Schreibtischkurzurlaub» auf der zweckfreien Zeitinsel kann zunächst zeigen, wie hilflos man beim süßen Nichtstun ist. Seien Sie geduldig mit sich! Mit regelmässigen Kurzurlaube am Schreibtisch minimieren Sie Fehler, schulen Sie Ihre Regenerationsfähigkeit und steigern Sie Ihre Leistung.

Gönnen Sie sich Genuss. Wir sind es gewohnt, dass wir uns im Büro unseren Pflichten widmen. Das Ausspannen verschieben wir auf den Jahresurlaub - und viele Abende nach Jahreswechsel verbringen wir damit, Urlaubskataloge zu wälzen. Aber Hand aufs Herz: Entspannt es Sie wirklich, in bunten Broschüren zu blättern und von Palmen, Bergen oder Segelschiffen zu träumen? Kommt es nicht mehr darauf an, sich (täglich) Augenblicke zu verschaffen, von denen Sie ganz ausgefüllt sind, die Sie voll geniessen? Lesen Sie hierzu die Checkliste «Genuss-Pause».

Leistung durch Power-Pausen. Man mag auf den Gedanken kommen, dass sich Genuss und Arbeit widersprechen. Und natürlich ist es selbstredend, dass man eigenverantwortlich und in gewisser Weise selbstkontrolliert den eigenen Arbeitsplatz gestaltet. **Wer Verantwortung trägt, verfügt über Freiräume** - das erfordert nicht zuletzt einen Respekt vor den Belangen des Unternehmens und des Miteinanders.

Und dennoch: Ihr Zurücklehnen und Innehalten im Umfeld Ihrer beruflichen Performance birgt ein ungeheures Potenzial in sich - Sie sehen Ziele nicht mehr als starre Grössen, die mit starken Schritten erreicht werden müssen, sondern Sie erleben: Nach einer gediegenen Pause vermag man den Prozess, den man steuert oder an dem man beteiligt ist, kontinuierlich zu verbessern.

«Leisten» Sie sich nicht nur Genuss, sondern nehmen Sie ihn auch wahr. Seien Sie neugierig darauf, was heute anders und besser als gestern wird. Sie können sich einmal im Jahr für zehn Tage unter einer Südseepalme verwöhnen - versäumen Sie aber nicht, auch an den übrigen 230 Arbeitstagen im Jahr täglich mindestens eine kleine Genuss-Power-Pause einzulegen.

Sie werden sehen: Ihre Kollegen kehren bald in ihre zwischenzeitlich verwaisten Büros zurück und



Monika Radecki

Kommunikationsberatung, D-Heidelberg

Gelernte Kauffrau; Studium Germanistik/Sprachwissenschaft, Soziologie, Psychologie, DAAD-Auslandsstipendium, Abschluss M.A.; Bertelsmann-Auslandsstipendium, Aus- und Weiterbildungen im Trainingsbereich. Aktuell als Lektorin/Produktmanagerin in der Verlagsgruppe Beltz und als freie Kommunikationsberaterin tätig.

werden Sie fragen: Waren Sie im Urlaub? Sie sehen so entspannt, vital und tatkräftig aus.

Kurzferien auf der «zweckfreien Insel»

So verreisen Sie täglich in Ihre Büroferien

Lassen Sie den anderen deren Sommerurlaub. Und gönnen Sie sich Ihren eigenen Kurzurlaub auf der (Zeit-) Insel – direkt an Ihrem Schreibtisch. Die Kunst besteht darin, Zeitinseln einzuplanen, die keinen Sinn haben und die kein weiteres Ziel verfolgen.

Wie ist das bei Ihnen? Notieren Sie sich Ihre Ideen – die schriftliche Form wird Ihnen bei der Umsetzung helfen.

- Wie viel **Zeit** benötigen Sie während des Arbeitstages für sich?
- An welche **konkreten Zeiten** denken Sie dabei? (Beispiele: 3 x 10 Minuten pro Tag. 1 Stunde am Nachmittag. 15 Minuten jeweils auf dem Weg zur und von der Arbeit...) Blockieren Sie diese Zeiten fest in Ihrem Kalender!
- Können Sie sich diese Zeit «leisten»?
Wenn nicht: Was können Sie **tun**? Was können Sie **ändern**? Wann wollen Sie das **erreicht** haben?
- Welche **Ideen** für «zweckfreie Zeitinsel-Urlaube» werden Sie konkret einplanen? (Beispiele: In einem Roman lesen morgens. Spaziergang mittags. Atemübungen auf dem Weg zum WC. Ein Sauna-Gang nach dem Sport. Täglich einen anderen Weg zur Kantine. Sich auf dem Schreibtischstuhl zurücklehnen, Beine auf den Tisch, einige Minuten nur auf den Horizont schauen...) Die kleinen Inselaufenthalte sollten Ihnen Freude machen, Ihnen Zeit zum Träumen erlauben oder auch mal nur zulassen, schlecht drauf zu sein.
- Schulen Sie Ihr **Bewusstsein**: Planen und «machen» Sie nicht nur Kurzurlaub auf Ihrer Zeitinsel, sondern nehmen Sie diese Power-Pause auch genüsslich wahr. Was halten Sie von dem Vorschlag, für einige Zeit ein «Buch der zweckfreien freudigen Momente» zu führen? Notieren Sie dort einmal am Tag kleine Momente, in denen für Sie die Zeit stehen geblieben ist, in denen Sie aufgeatmet haben, in der eine Begegnung überraschend erheiternd oder tief war...

Achtung: Eine zweckfreie Zeitinsel kann zunächst zeigen, wie hilflos man mit sich beim süßen Nichtstun umgeht. Haben Sie Geduld mit sich! Mit **regelmässigen** Kurzurlauben am Schreibtisch minimieren Sie Fehler, schulen Sie Ihre Regenerationsfähigkeit und steigern Sie Ihre Leistung.

Checkliste «Genuss-Pause»

So geniessen Sie am Arbeitsplatz

- **Nehmen Sie sich Zeit:** Genuss braucht nicht Stunden, manchmal genügt ein Augenblick. Und dennoch gelingt er Ihnen nicht unter Zeitdruck.
- **Geniessen Sie bewusst:** Schokolade können Sie zwar neben der PC-Arbeit essen, den Genuss daran werden Sie aber «verpassen» (also: nicht wahrnehmen). Ein Blumenstrauß auf dem Schreibtisch macht für sich genommen noch keine Freude. Wollen Sie Genuss erleben, dann erlauben Sie sich, sich für den Moment einfach darauf zu beschränken, diesen Genuss zu erleben.
- **Schulen Sie Ihre Sinne:** Probieren Sie einmal aus, eine Orange vor dem Essen zunächst zu tasten, zu riechen, hochzuwerfen, aufzufangen, sich vorzustellen, wie sie schmeckt, sie langsam zu schälen; spüren Sie genau, wie Sie die Schale vom Fleisch lösen. Schiesst Ihnen Speichel in den Mund? Trennen Sie sich eine einzelne Scheibe heraus, beißen Sie hinein ... Die Moral von der Geschichte: Nehmen Sie Nuancen wahr. Schärfen Sie Ihre Sinne für Positives, Entlastendes, Augenblickliches.
- **Ihr Genuss ist Ihr Genuss ist Ihr Genuss...** Jeder genießt anders. Oft gönnen wir uns etwas, von dem wir meinen, dass «man» das genießt. Finden Sie heraus, was Ihnen ganz persönlich gut tut. Finden Sie heraus, was Ihnen nicht gut tut. Finden Sie heraus, was Ihnen wann gut tut.
- **Geniessen Sie lieber wenig, aber richtig:** Nicht die Menge, sondern die (wahrgenommene) Qualität ist entscheidend. Quälen Sie sich weder mit falscher Bescheidenheit noch mit magenverstimmendem Übermass – wählen Sie den Genuss so, dass Sie sich das jeweils Beste gönnen.
- **Planen Sie den Genuss:** Überraschungen erleben wir häufig als etwas ganz Besonderes. Überlassen Sie Ihren Genuss aber nicht allein dem spontanen Zufall. Planen Sie Zeit fürs Geniessen ein, treffen Sie entsprechende Vorbereitungen, laden Sie andere dazu ein ...
- **Den Alltag geniessen:** Unsere Wahrnehmung ist häufig auch eine Sache der Bewertung. Wer sich selbst im Alltag innerlich dafür öffnet, kann eine Vielzahl von Quellen für angenehme Erlebnisse im täglichen Kontext entdecken. Genießen Sie das Gewohnte am täglichen Heimweg? Freuen Sie sich auf das freundliche Gesicht im Mittagsbistro? Und wie schön der Baum gegenüber von Ihrem Büro sich im Verlauf der Jahreszeit verändert. Wie angenehm Ihnen die Stimme eines Kunden ist. Das tägliche Müsli einfach wundervoll finden. Der Geruch von Kaffee ...

«Leisten» Sie sich nicht nur Genuss, sondern nehmen Sie ihn auch wahr. Seien Sie neugierig, was heute anders und besser als gestern wird. Sie können sich einmal im Jahr für zehn Tage unter einer Südseepalme verwöhnen – versäumen Sie aber nicht, auch an den übrigen 230 Arbeitstagen im Jahr täglich mindestens eine kleine Genuss-Power-Pause einzulegen.