



# PAUSENRoutine UND ECHTE PAUSEN

*Pausen sind kein Luxus.*

Sie sind ein Schutz für Konzentration, Stimmung und Leistungsfähigkeit.



## EINE ECHTE PAUSE BEDEUTET:

-  weniger Input
-  weniger Entscheidung
-  weniger Bildschirm
-  weniger Müssen

## MINI-PAUSENRoutine

-  1 Aufstehen
-  2 Wasser trinken
-  3 Blick lösen
-  4 kurz bewegen
-  5 nächsten Schritt wählen



### WICHTIG:

Eine Pause ist nicht nur eine andere Form von Arbeit.



Wenn du in der Pause Mails liest, **plant dein Kopf weiter.**

