

Ulrike Reiche

Meine
YOGA-PAUSE
für den
JOB

HAVE A BREAK

KNAUR *
BALANCE

Besuchen Sie uns im Internet:
www.knaur-balance.de



© 2017 Knaur Verlag

Ein Imprint der Verlagsgruppe

Droemer Knaur GmbH & Co. KG, München

Alle Rechte vorbehalten. Das Werk darf – auch teilweise – nur
mit Genehmigung des Verlags wiedergegeben werden.

Redaktion: Martina Darga

Umschlag, Gestaltung und Satz:

Nadine Clemens, München

Umschlagabbildung: © fotolia/designer_things

Druck und Bindung: GGP Media GmbH, Pößneck

Printed in Germany

ISBN 978-3-426-67506-9

2 4 5 3 1

Inhalt

VORWORT	7
---------------	---

EINFÜHRUNG	17
------------------	----

Pause	18
<i>Was ist das?</i>	18
<i>Ein Meeting mit sich selbst</i>	20
<i>Den Schweinehund überlisten</i>	23
<i>Planen Sie Ihre Pausen</i>	29
<i>Arbeitspausen sind Ihr gutes Recht</i>	31
<i>Gestalten Sie Ihre Pausen bewusst</i>	34
Pausen am Arbeitsplatz	37
<i>Finden Sie Ihren Pausenraum</i>	37
<i>Produktionsumgebung</i>	40
<i>Großraum</i>	41
<i>Büro mit Publikumsverkehr</i>	42
<i>Einzelbüro</i>	43
Hinweise zum Üben	44

PRAXISTEIL	47
Entspannungspause	48
<i>Yoga auf den Punkt gebracht</i>	48
<i>Akku aufladen: Atmen</i>	54
<i>Lauschen und genießen</i>	61
<i>Der weite Blick</i>	66
Aktive Pause	72
<i>Spannung loslassen</i>	72
<i>Energielevel anheben</i>	77
<i>Den Weg frei machen</i>	83
Starke Nerven	89
<i>Konzentration in der Handlung</i>	89
<i>Kräfte mobilisieren und ausrichten</i>	94
<i>Anti-Stress-Atem</i>	99
IHR PERSÖNLICHER PAUSENCOACH	105
Entwickeln Sie Ihre eigene Pausen-Kultur!	107
Checkliste für ein individuelles Pausenprogramm	112
Wie Sie es schaffen, Pausen zu machen	
– wenn Sie gar keine Zeit dafür haben	116
– wenn andere Ihnen die Zeit dafür stehlen	126
ZUM SCHLUSS	133



VORWORT

Mach doch mal Pause! Dieser Werbespruch aus den 1950er Jahren hat heute angesichts flexibler Arbeitszeiten, mobiler Einsatzorte und zunehmender Stressbelastung eine hohe Aktualität. Hand auf's Herz: Legen Sie überhaupt regelmäßig Arbeitspausen ein? Und wenn ja: Nutzen Sie sie bewusst zur Regeneration und Erholung? Oder hetzen Sie in der Pause gleich weiter, um auf die Schnelle etwas Privates zu erledigen?

Geplante und bewusst gestaltete Pausen sind die einfachste und wirkungsvollste Burn-out-Prophylaxe! Die Voraussetzung dafür ist, dass Sie herausfinden, was für Sie notwendig und richtig ist, und dies in die Tat umsetzen. Nehmen Sie sich Ihre Pausenzeit, anstatt sie sich nehmen zu lassen! Seien Sie selbstbewusst, und erlauben Sie sich angemessene Auszeiten. Legen Sie regelmäßige Meetings »mit sich selbst ein« und nehmen Sie diese genauso ernst wie Kundengespräche oder Teambesprechungen.

Machen Sie sich klar, dass es ähnlich ist wie beim Autofahren: Wenn Sie immer nur auf's Gas treten, also in der Anstrengung bleiben, statt auch

mal die Bremse zu benutzen und zu entspannen, werden Sie irgendwann die Kontrolle über Ihr Fahrzeug verlieren und womöglich aus der Kurve getragen. Niemals würden Sie auf diese Art Auto fahren, um Ihr Fahrtziel zu erreichen. Treten Sie also auch in Ihrem Arbeitsalltag ab und an auf die Bremse und machen Sie Pause!

Als Business-Coach für Gesundheit und Beruf höre ich von meinen Klienten immer wieder die Aussage: »Pause??? Dafür habe ich gar keine Zeit!« Dabei finden die meisten von ihnen zu mir, weil sie bereits unter stressbedingten Gesundheitsbeschwerden leiden und etwas dagegen unternehmen wollen. Als eine der größten Herausforderungen erweist es sich stets, sich Raum und Zeit für eine angemessene Regeneration zu nehmen, und zwar täglich, immer wieder. Es gilt die Faustregel: Je länger die Belastung andauert, desto länger dauert die Erholung. Wenn Sie kontinuierlich kurze Pausen in Ihren Arbeitsalltag einstreuen, reduzieren Sie auch Ihre Belastung. Körper und Geist werden es Ihnen danken, denn ihr Akku lädt sich nur in Pausen wieder auf.

Sofern Sie flexible Arbeitszeiten nutzen können, haben Sie einen erheblichen Einfluss darauf, zu welchem Zeitpunkt, wie oft und wie lange Sie eine Pause einlegen. Idealerweise orientieren Sie sich dabei nicht allein an organisatorischen Erfordernissen, sondern behalten vor allem Ihr persönliches Wohlbefinden im Blick. Spätestens wenn Sie eines oder mehrere der folgenden Symptome bei sich feststellen, ist eine Arbeitspause notwendig:

- ▶ das Gefühl latenter Anstrengung
- ▶ nachlassende Konzentration
- ▶ reduzierte Leistungsfähigkeit
- ▶ verminderte Kreativität
- ▶ erhöhte Fehlerquote
- ▶ körperliche Beschwerden (z.B. Rücken- oder Kopfschmerzen)
- ▶ Hungergefühl, Unterzuckerung



Geplante und bewusst gestaltete Pausen sind die einfachste und wirkungsvollste **BURN-OUT-PROPHYLAXE!**

Pausen sind von echtem Nutzen: Sie sorgen dafür, dass es Ihnen gutgeht, und verbessern Ihre Arbeitsqualität. Davon haben nicht nur Sie selbst etwas, auch Ihr Arbeitgeber, die Teamkollegen, Ihre Kunden und Ihre Familie profitieren davon.

Die Voraussetzung für eine gesunde Selbststeuerung ist, dass Sie die entsprechenden Signale an sich beobachten. Zugleich benötigen Sie das notwendige Know-how, um sich je nach Bedarf gezielt entlasten zu können. An diesem Punkt knüpft dieses Buch an: Sie erhalten Anregungen für eine

abwechslungsreiche Gestaltung kurzer Arbeitspausen. Sie erfahren, wie Sie sich schnell entspannen und Ihren Akku wieder aufladen können. Wenn Sie hingegen abgespant und müde sind, nutzen Ihnen die Übungen, die Ihren Energielevel anheben. Darüber hinaus helfen Ihnen drei spezielle Übungen, Ihr Nervenkostüm zu stärken und in Stresssituationen ruhig und konzentriert zu bleiben.

Alle Übungen haben sich in meiner beruflichen Praxis gut bewährt, denn sie sind einfach auszuführen und schnell zu erlernen. Außerdem schulen sie die Selbstwahrnehmung, die Ihnen hilft, Überlastungssymptome frühzeitig zu erkennen. Einige der Übungen, wie Atemübungen, lassen sich jederzeit und an jedem Ort unauffällig ausführen. Sie sind ideal, wenn Sie viel unterwegs oder nicht allein sind. Die Übungen dauern nur wenige Minuten, so dass Ihnen anschließend noch genügend Zeit für andere liebgewonnene Pausenaktivitäten bleibt, z. B. das gemeinsame Schwätzchen mit Kollegen oder ein kurzer Spaziergang an der frischen Luft.

Die Übungen aus diesem Buch sind der Tradition des Kundalini-Yoga entlehnt, wie es von Yogi Bhajan gelehrt wurde. Sie kombinieren körperliche Aktivität, Atmung und geistigen Fokus. Ich habe sie so zusammengestellt, dass sie ohne jegliche Vorkenntnisse praktiziert werden können. Wenn Sie bereits mit einer Entspannungsmethode vertraut sind, werden Sie wahrscheinlich Bekanntes wiederentdecken. Möglicherweise werden Sie erstaunt feststellen, dass Sie instinktiv schon ähnliche Techniken in Ihren Alltag integriert haben. In diesem Fall empfehle ich Ihnen, eine zusätzliche Alternative auszuprobieren und so Ihr Spektrum der Pausengestaltung zu erweitern.

Mir geht es darum, Ihre Aufmerksamkeit auf alltägliche Tätigkeiten zu lenken, die Sie ohnehin, aber meistens automatisch ausführen, und diese mehr in Ihr Bewusstsein zu rücken. Dazu gehören die Körperhaltung, Bewegungen, die Atmung und das Sitzen. Die vorgeschlagenen Übungen knüpfen an eine oder mehrere dieser grundlegenden Aktivitäten an und helfen Ihnen, sie für einige Atemzüge bewusster zu vollziehen. Außerdem ermöglichen

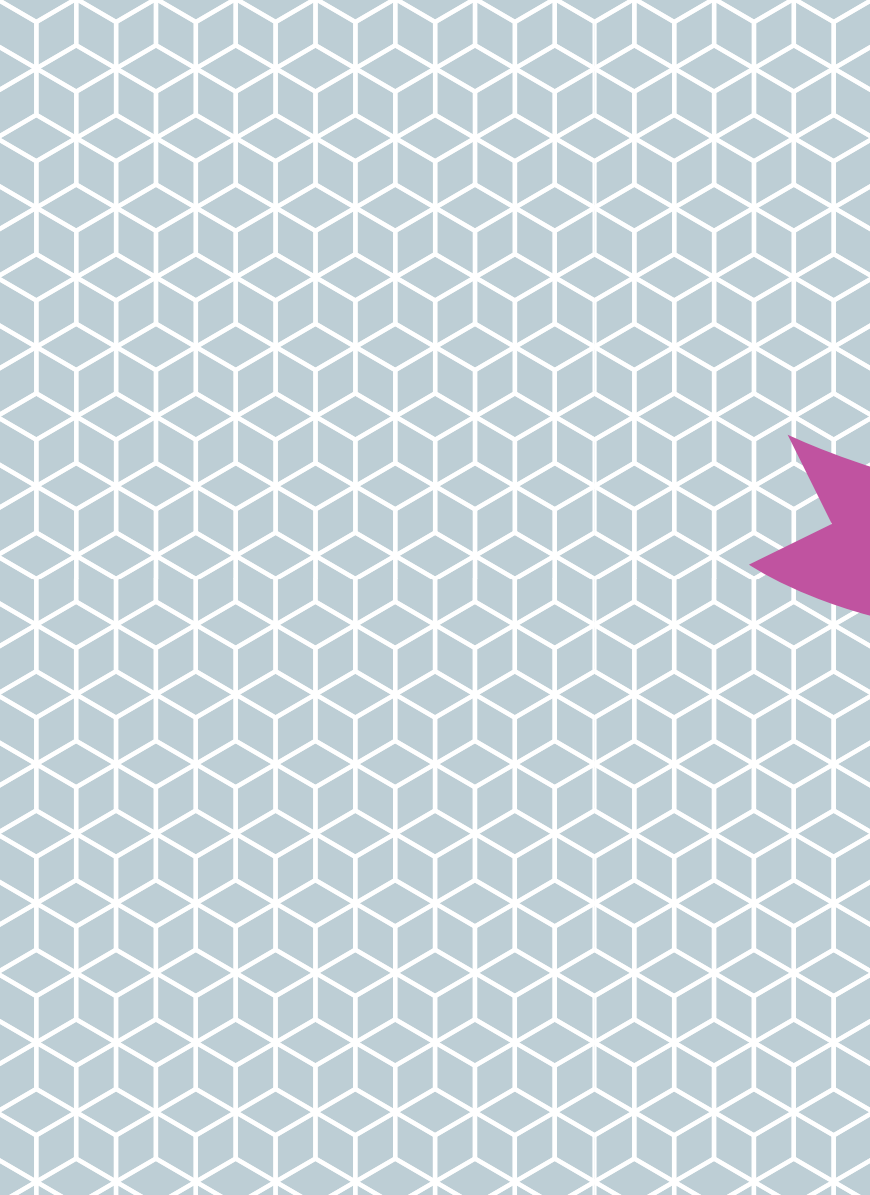
die Übungen, durch einfache Kniffe zu entspannen und neue Energie zu tanken. So was passiert. Wie ist es gerade in dem Moment? Was beobachten Sie, was nehmen Sie wahr? Was verändert sich? Nichts geht über Ihre eigene Erfahrung. Sie geht direkt in Ihr Bewusstsein und unterstützt Sie mit der Zeit dabei, immer konsequenter und selbstverständlicher Pausen einzulegen.


Wie lange die Arbeitsunterbrechung dauert, entscheiden Sie selbst. Es empfiehlt sich jedoch, so lange zu pausieren, bis Sie die Wirkung der Pause an sich selbst deutlich spüren. Manchmal stellt sie sich schon nach einigen Atemzügen ein, manchmal dauert es etwas länger. Vertrauen Sie Ihrem Körper: Er wird Ihnen signalisieren, wann er genug Energie getankt hat – Sie werden sich satt und zufrieden fühlen!



Ich wünsche Ihnen viel Freude bei der Wiederentdeckung der Pause. Wenn Ihnen irgendwann auffällt, dass die Pause so selbstverständlich geworden ist wie das Zähneputzen, dann haben Sie alles richtig gemacht!

Ulrike Reiche





EINFÜHRUNG

Pause



Was ist das?

Unter dem Begriff »Pause« verstehen wir üblicherweise eine zeitlich begrenzte Arbeitsunterbrechung. In unserer leistungsorientierten Gesellschaft gilt die Ruhepause als unproduktiver Ausfall und wird daher oft als lästig oder als eine unnötige Ausdehnung der Anwesenheit am Arbeitsplatz empfunden. Wer Pause macht, erntet dafür in der Regel weder Anerkennung, noch bekommt er einen Bonus. Diese Erfahrung führt dazu, dass immer mehr Menschen ganz auf Pausen verzichten, selbst wenn die gesetzlich vorgesehenen Pausenzeiten auf ihrem Arbeitszeitkonto zum Abzug kommen.

Der Nutzen der Pause ist zuvorderst persönlicher Natur: Erholungszeiten dienen der Regenera-

tion nach einer anstrengenden Tätigkeit, nach körperlicher und geistiger Erschöpfung. Wir können uns sowohl passiv wie auch aktiv erholen. Die passive Erholung erfolgt beispielsweise im Schlaf, während wir bei der aktiven Erholung einer bestimmten Tätigkeit nachgehen, z. B. Sport und Bewegung, aber auch Hobbys und Freizeitaktivitäten. Bei Ruhepausen im Arbeitsumfeld spricht man von aktiver Pausengestaltung. Das Ziel dieser Pausen besteht darin, der körperlichen und geistigen Erschöpfung entgegenzuwirken und die Leistungsfähigkeit zu erhalten.

Es ist wichtig, die Notwendigkeit von Pausen wirklich zu verstehen. Erholungspausen sind weder reiner Arbeitsausfall noch »verlorene Zeit«, sondern unbedingt erforderlich für die Regeneration: Sie beugen Ermüdung vor und fördern die Gesundheit. Sie verbessern bzw. sichern die Konzentrationsfähigkeit und sind damit eine essenzielle Voraussetzung für eine geringe Fehlerquote und eine optimale Arbeitsleistung.

Vor allem wenn besonders viel Arbeit anfällt oder wir uns in belastenden Situationen befinden,

scheint uns die Zeit für Pausen zu fehlen. Doch gerade dann ist es umso wichtiger, Erholungsphasen einzulegen. Schließlich sind Pausen unverzichtbar, um stressbedingten Beschwerden vorzubeugen.

Ein Meeting mit sich selbst

Ein effizientes Anti-Stress-Programm verbindet körperliche Bewegung und Entspannungsmomente miteinander. Je nach Bedarf können Übungen zur Erholung praktiziert werden oder solche, die Energie spenden, so dass der Körper anschließend erfrischt und der Geist wieder klar ist. Wer die Pausen für seine Gesundheit nutzt, wird schnell eine positive Wirkung feststellen und diese Zeit der Erholung nicht mehr missen wollen. Die einst »lästige Arbeitsunterbrechung« ist nun ein Business-Meeting, das jeder Beschäftigte mit sich selbst hält, um seine Arbeitsqualität zu erhalten und zu verbessern.

Erholungspausen sind bei psychischer und physischer Erschöpfung unverzichtbar, um stressbe-

Pausen sind **UNVERZICHTBAR**,
um stressbedingten Beschwerden
vorzubeugen.

dingten Beschwerden vorzubeugen. Besonders bei erhöhtem Arbeitsanfall und/oder in belastenden Situationen sollte keinesfalls auf Pausen verzichtet werden. Achten Sie darauf, dass Sie Ihre Pausen fest in den Arbeitsverlauf einplanen. Denn solche organisierten Pausen haben nicht nur einen präventiven Effekt. Auch ihr Erholungswert ist nachweislich höher als bei selbstgewählten Pausen, die meist zu spät eingelegt werden, nämlich wenn sich bereits Ermüdungssymptome zeigen. Der ideale

Arbeits- und Pausenzyklus umfasst 70 aktive Minuten, auf die etwa 20 Minuten Erholungspause folgen.

Auf die Frage, wann und wie lange wir Pausen einlegen und wie wir sie verbringen, gibt es viele Antworten. Neben unseren persönlichen Präferenzen und Gewohnheiten hängt dies nicht zuletzt auch von der Arbeitskultur in unserem beruflichen Umfeld ab. Das Verhalten unserer Kollegen oder Führungskräfte hat durchaus einen Einfluss auf unsere Pausengestaltung.

Einer meiner Klienten schilderte kürzlich, dass seit einigen Monaten von seinem Arbeitgeber während der Mittagszeit Achtsamkeitstrainings für alle Mitarbeiter angeboten werden. Dieses an sich lobenswerte Angebot wird jedoch durch das Verhalten einiger Führungskräfte sabotiert, die Teambesprechungen vorzugsweise in denselben Zeitraum legen und so die Teilnahme verhindern. Im Kapitel »Ihr persönlicher Pausencoach« finden Sie Tipps, wie Sie derartige Hindernisse erfolgreich bewältigen können.

Den Schweinehund überlisten

»Zeit für eine Pause wird es immer dann, wenn man keine Zeit dafür hat.« – Gehören Sie zu den Menschen, die prompt ein schlechtes Gewissen bekommen, sobald Sie sich eine Pause gönnen möchten? Haben Sie in solchen Augenblicken etwa vor Augen, wie hoch noch die Aktenberge auf Ihrem Schreibtisch sind, sehen Sie die ellenlange To-do-Liste des Tages oder dass in Ihrem digitalen Postfach unzählige Mails gelesen und beantwortet werden wollen?

Bei der »Pausenfrage« geht es um weit mehr als darum, die Arbeit für einen Moment liegenzulassen. Zunächst einmal ist Ihre bewusste Entscheidung für eine Pause gefragt. Wenn Sie stets einen inneren Widerstand bei dem Gedanken an eine Pause verspüren und Sie sich deshalb versagen, dann scheitern Sie bereits, bevor Sie überhaupt den ersten Schritt getan haben.

Aus meiner Coaching-Praxis weiß ich, dass diese Sichtweise besonders bei Menschen mit einer hohen Leistungsbereitschaft und einem starken Pflichtgefühl weit verbreitet ist. Doch gerade,

wenn Sie ohne Unterlass gern und viel arbeiten, ist es wichtig, die eigene Einstellung zu überprüfen.

Gehen wir von der Annahme aus, dass Sie noch lange auf hohem Niveau Ihren Job ausfüllen und gute Arbeitsergebnisse erzielen möchten. Erlauben Sie mir die Frage: Was tun Sie dafür, dass Sie dauerhaft fit und leistungsfähig bleiben?

Machen Sie es etwa wie ein Leistungssportler, der auf ein Wettkampfziel hintrainiert? Wissen Sie, worauf es ankommt, um Ihr Leistungsniveau zu halten oder punktgenau zur Höchstform aufzulaufen? Oder haben Sie einen Coach, der Ihnen auf Grundlage seiner Expertenkenntnisse einen Trainingsplan zusammenstellt? Einen Trainer, der Sie kontinuierlich begleitet, Ihnen sagt, wie es geht und woran Sie noch arbeiten müssen, um besser zu werden?

Wenn Ihre Antworten auf diese Fragen eher dürftig ausfallen, dann sollten Sie für einen Moment Ihre Arbeit ruhen lassen und unbedingt dieses Buch weiterlesen! Denn wenn Sie regelmäßig ohne Unterbrechung bis zum Anschlag durcharbeiten, untergraben Sie nicht nur Ihre berufliche

Leistungsfähigkeit, sondern auch Ihre körperliche und mentale Gesundheit. Mit diesem Arbeitsstil verbrauchen Sie Ihre persönlichen Ressourcen, ohne diese rechtzeitig wieder aufzubauen, und sorgen dafür, dass Sie über eine längere Strecke leerlaufen. Hat sich dieser Zustand erst einmal verfestigt, kostet es Sie umso mehr Zeit, Ihren Akku wieder aufzuladen. Es gilt die Faustregel: Je länger Sie ohne Erholungspausen durcharbeiten, desto länger dauert am Ende die Regenerationsphase!

Um die eingangs genutzte Metapher des Autofahrens noch einmal zu bemühen: Das ist ungefähr so, als wenn Sie den Tank leer fahren und sich wundern, sobald Sie stotternd zum Stehen kommen. Der Aufwand, den Sie dann treiben müssen, ist immens. Zunächst machen Sie sich zu Fuß mit dem Kanister in der Hand auf den Weg zur nächsten Tankstelle – hoffentlich wissen Sie, in welcher Richtung sich diese befindet! Dann füllen Sie Ihren Kanister mit ein paar Litern Kraftstoff und wandern zurück zu Ihrem Auto. Mit den wenigen Litern Benzin kommen Sie jedoch nicht weit, schon bald müssen Sie erneut eine Tankstelle anfahren,

um vollzutanken. Ihr ursprünglicher Fahrstil, bei dem Sie den Tank aus dem Blick verloren haben, hat Ihnen am Ende eine längere Pause, also viel mehr Zeit abgenötigt als ein rechtzeitiges Auftanken.

Nehmen wir an, Sie sind ein einsichtiger Mensch, dem all die guten Gründe für regelmäßige Pausen einleuchten. Sie sind wild entschlossen, ab sofort Ihre Arbeitsweise zu verändern, und treffen HIER und JETZT die Entscheidung für eine gesunde persönliche Pausenkultur – wie könnte Ihnen dies allen inneren und äußeren Widerständen zum Trotz gelingen?

Erfahrungsgemäß reicht der gute Vorsatz allein nicht aus, um eine nachhaltige Veränderung des Arbeitsstils zu erreichen. Es gilt einige Aspekte zu beachten, damit die Pause tatsächlich der Entspannung dient und nicht zum zusätzlichen Stressfaktor wird. Denn wenn Sie einerseits spüren, dass Ihnen eigentlich eine Arbeitsunterbrechung guttun würde, Sie sich andererseits jedoch jede Auszeit versagen, erhöhen Sie damit eher noch den inneren Druck und sabotieren sich selbst!

Vermutlich wird Sie der widerspenstige Geist Ihres Schweinehundes immer dann von der Pause abhalten, wenn Sie kurz davor sind, die Arbeit niederzulegen. In diesem Fall stellt sich die Frage: Wie können Sie ihn dazu bewegen, Sie bei Ihrem Vorhaben zu unterstützen, anstatt Ihnen Stolpersteine in den Weg zu legen?

Je länger Sie **ohne Erholungspausen** durcharbeiten, desto länger dauert am Ende die **REGENERATIONSPHASE!**

Um den Schweinehund auf Dauer in Schach zu halten, ist es nötig, dass Sie Ihre Vorstellungen von einer effizienten Arbeitsweise überprüfen. Nur dann, wenn Sie Ihren hinderlichen Gedankenmustern auf die Spur kommen und Ihre Denkweise verändern, werden Sie einen gesunden Pausenrhythmus entwickeln können. Hierfür empfiehlt es sich, dem Schweinehund etwas mehr Aufmerksamkeit zu schenken. Blättern Sie vor zum Kapitel »Ihr persönlicher Pausencoach – wie Sie es schaffen, Pausen zu machen, wenn Sie keine Zeit dafür haben«. Beantworten Sie die Reflexionsfragen und erziehen Sie Ihren inneren Schweinehund zu einem hilfreichen Assistenzhund.

Im nachfolgenden Kapitel finden Sie alltagstaugliche Pausen-Tipps. Erfahren Sie, mit welchen einfachen Kniffen Sie gesunde Auszeiten einlegen und Ihrem Schweinehund die Leine anlegen können.

