

Dein Dienstags-Beitrag für persönliches Wachstum



<<**Macht die schon wieder Pause?**>>

Hallo, lieber Leser,

Kennst Du das ungute Gefühl und schlechtes Gewissen, wenn es auf der Arbeit so richtig rund geht und Du eine Pause brauchst? 🤔

Als Kinder machen wir Pausen und spielen und lernen, wann und wie wir es brauchen und für richtig halten. In der Schule lernen wir dann, 45 Minuten, später sogar 90 Minuten durchzuhalten, ehe es in die nächste Pause geht. 🏫
Und im Beruf “zieht man durch” bis zur Mittagspause. 🍱

Aber was bleibt dabei auf der Strecke? Konzentration, Produktivität und Kreativität. Also genau das, das Du eigentlich voll einsetzen willst für deinen Beruf und was Dein Vorgesetzter an Dir schätzt und voraussetzt. 🧠

Eines der in meinen Augen besten Modelle für eine gute Zeiteinteilung des Arbeitens ist die Pomodoro-Technik. Du arbeitest voll konzentriert und ohne Ablenkung für 25 Minuten. Danach machst Du 5 Minuten Pause. Dann wieder 25 Minuten höchste Konzentration und 5 Minuten Pause. Nach vier Wiederholungen machst Du eine längere Pause über 15 bis 30 Minuten und wechselst - wenn es Dein Arbeitsalltag zulässt - das Thema und die Aufgabe. Denn unser Gehirn hasst Langeweile und giert nach Abwechslung. Wenn Du sie ihm bietest, bleibst Du länger frisch und konzentriert. 🧠

Wenn Du Dir nicht sicher bist, ob das gut ankommt, wenn Du so oft Pausen machst, besprich Dein Vorhaben, ehe Du startest mit den Kollegen und dem Vorgesetzten. Dann ist jeder vorbereitet und kennt den Hintergrund deines Vorhabens. 🗣️



Pausen gehören zur Arbeitsroutine und sollten genau so auch ihren Platz in Deinem Kalender finden wie Aufgaben oder die Mittagspause zum Austausch mit den Kollegen. ^[3]

Ich wünsche Dir viel Spaß und maximalen Wachstumserfolg in dieser Arbeitswoche. Berichte gern von Deinen Erfahrungen mit der Pomodoro-Technik. 🌈

Herzliche Grüße, Philipp Krauslach

Auf Social Media teilen



Website ansehen →