
Den Mitarbeitern im Kopf eine Pause gönnen

Vergleichbar mit Muskeln ermüden auch die Mitarbeiter im Kopf nach langen Arbeitsphasen. Ihnen regelmäßige Pausen zu gönnen ist daher eine wichtige Voraussetzung für gute geistige Leistungsfähigkeit.

Um den richtigen Weg in die eigene Entspannung zu finden, ist es zunächst wichtig zu verstehen welche Tätigkeiten die Mitarbeiter herausfordern und welche sie entlasten.

Ziel: Verstehen welche Tätigkeiten die Mitarbeiter entlasten.
Eigene Wege zur Entspannung erleben und reflektieren.

Dauer: ca. 30 Minuten

Ablauf: 1. Einstieg - Erleben

Jede*r macht für sich, unabhängig von den anderen, 10 Minuten Pause. Die Aktivität/Gestaltung der Pause ist frei wählbar. Ziel ist es, die Pause möglichst effektiv zu nutzen, d.h. nach 10 Minuten wieder voll leistungsfähig zu sein.

Tipp: Treffpunkt und Uhrzeit genau festlegen

2. Arbeitsphase - Reflektieren

Erfahrungen sammeln (Einzelarbeit)

Was habe ich in der Pause gemacht, um mich zu entspannen?

Jede Aktivität wird dabei auf einer eigenen Moderationskarte festgehalten.

Aktivitäten zusammentragen (Vorstellung im Plenum)

Doppelt genannte Aktivitäten werden in diesem Schritt aussortiert. Die Anzahl der Nennungen kann auf einer Karte festgehalten werden.

Effektivität bewerten (Seilreflexion)

Das Seil wird in der Mitte des Raumes lang ausgelegt. Ein Ende wird als *entspannend* und das andere Ende als *belastend* beschriftet. Die Teilnehmenden haben dann die Aufgabe gemeinsam zu bewerten, wie groß oder klein die Entspannungswirkung der gesammelten Aktivitäten ist. Anschließend kann die Skala mit ausgewählten Aktivitäten, die auf den Bildern dargestellt sind ergänzt werden.

3. Abschluss – Verbinden

Im Anschluss kann der Zusammenhang zum Thema Eigenverantwortung (mein eigener Chef sein) hergestellt werden. Denn ein guter Chef gönnt seinen Mitarbeitern regelmäßig Pause (z.B durch ausreichend Schlaf, regelmäßige Bewegung, frische Luft)

Material: Moderationskarten, Filzstifte, Seil oder Schnur (ca. 6 Meter), Bilder von Aktivitäten (als PDF zum Download)