

Zentrale Studienberatung

Das 1x1 der Pausen

1. Pausen sind ein wichtiger Teil der Arbeit, denn sie fördern Ihre Leistung!

Wer den ganzen Tag pausenlos arbeitet, bringt unterm Strich weniger Leistung, fühlt sich aber völlig erschöpft und gestresst. Um kreativ, aufmerksam und genau arbeiten zu können, muss man aber fit und erholt sein. Deshalb ist es wichtig, sich die Erholung, die Sie benötigen, auch zu verschaffen.

Richtig eingesetzte Pausen schmälern nicht Ihre Arbeitsleistung, sondern können sie sogar erhöhen, denn sie helfen, schneller und besser zu arbeiten!

Arbeitswissenschaftler raten: Machen Sie eine Pause, bevor die Fehler kommen! Viele machen ihre Pausen erst, wenn die Konzentrationsfähigkeit nachlässt, dies ist aber zu spät! Dann haben sich unter Umständen schon Fehler eingeschlichen, die es wieder auszumerzen gilt.

Gerade wer hoch motiviert an einer Aufgabe arbeitet, hat oft noch kein Bedürfnis nach einer Pause, obwohl er körperlich bereits ermüdet ist, da das subjektive Müdigkeitsempfinden ungenau ist.

Deshalb ist es ratsam, sich an lerntheoretischen Studien zu orientieren, die herausgefunden haben, dass unsere Leistungsfähigkeit in einem etwa 90 Minuten Rhythmus schwankt. Nach ca. 70 Minuten konzentrierter Arbeit schaltet der Körper für etwa 20 min auf Erholung um. Spätestens jetzt sollten Sie eine Pause einlegen, da Sie in dieser Zeit ohnehin weniger aufmerksam und konzentriert sein können. Außerdem beugen Sie damit Müdigkeit vor und steigern Ihre Leistung.

2. Pausen für Lernphasen im Studium

Kurze Unterbrechung

Nicht länger als 1 Minute. Den Arbeitsplatz nicht verlassen! Stift hinlegen, Hände von der Tastatur, kurz aus dem Fenster schauen, etwas trinken, sich strecken und herzhaft gähnen, um die Sauerstoffzufuhr im Gehirn zu verbessern.

Minipause

Nach ca. 45 Minuten, nicht länger als 5 Minuten. Aufstehen, herumgehen, trinken, eine Kleinigkeit essen, ein paar Worte wechseln, kleine Körperübungen, Frischluft.

Zentrale Studienberatung

Kaffeepause

Nach rund 2 Stunden Arbeit, jedoch nicht länger als 15 Minuten. Den Arbeitsraum verlassen, Kaffee kochen, Blumen gießen, Fische füttern - etwas tun, das nichts mit Kopfarbeit zu tun hat, z. B. kopieren, Kurzformen von Entspannungstechniken, Meditationsminuten.

Erholungspause

Nach ca. 4 Stunden Arbeit, dauert mindestens 1 Stunde, maximal 2,5 Stunden. Trinken, etwas essen, draußen eine Runde drehen, beruhigende Musik, etwas ganz Anderes tun, möglichst mit Bewegung (Bücher in die Bibliothek bringen, Staubsaugen) oder Mittagsschläfchen/ Power-Napping nicht länger als 20min, damit Sie nicht in eine Tiefschlafphase geraten und Ihr Kreislauf noch in Schwung bleibt.

3. Tipps zur Pausengestaltung

Planen Sie Ihre Pausen am besten fest ein und nutzen Sie diese **immer** und zwar unabhängig vom Lernerfolg. Je besser Sie durch die Pause abschalten, desto besser können Sie danach wieder lernen.

- Trennen Sie Ihre längeren Pausen räumlich vom Arbeitsplatz.
- Mit einem Wecker erinnern Sie sich, eine Pause auch einzuhalten und ebenfalls auch wieder zu beenden.
- Bei komplexer Arbeit liegt die maximale Netto-Arbeitszeit an Wochentagen bei ca. 6 Stunden. Mit Pausen sind das 8 - 9 Stunden an Arbeitstagen. Mehr lernen, bzw. aufnehmen zu wollen, ist in der Regel ineffektiv.
- In den Pausen während anstrengender Kopfarbeit nicht im Internet surfen, Computer- oder Konsolenspiele spielen sowie fernsehen, da die Informationsflut Gedächtnisinhalte „überschreiben“ kann.

Merken Sie sich also: Zum erfolgreichen Lernen gehören auch Pausen, in denen Sie Kraft für die nächste Etappe tanken können. Sie müssen in konzentrierten Lernphasen gut mit Ihren Ressourcen umgehen und haushalten. Auch ein Marathonläufer wird nicht seine ganze Kraft auf den ersten paar Kilometern einbringen, da er sonst sein weit entferntes Ziel nicht erreichen kann. Auch er wechselt zwischen Phasen des schnelleren, kraftvollen Laufens mit Phasen des langsameren und lockeren Laufens. Mit solch einem Wechsel ist auch die größte Distanz zu meistern!