



## **Pause**

Unterbrechung einer Tätigkeit, v.a. der Arbeit oder einer sonstigen Anstrengung, um sich zu erholen, auszuruhen und neue Kraft zu schöpfen. Die spirituelle Ressource Unterbrechung gilt als „Kurzformel für Religion“ (J.B. Metz).

Nicht nur die zeitliche Ausdehnung der Pause ist wichtig („Extensität“), sondern auch ihre Intensität, ihr erlebter Kontrastcharakter zur Arbeitsroutine. Pausen werden als umso hilfreicher erlebt, desto mehr sie bewusst persönlich oder in einem Arbeitsteam gestaltet werden.



Wo verliere ich meinen natürlichen Takt?

Gönne ich mir Pausen – beruflich, privat?

Wie gestalte ich sie?

Gibt es in meinem Arbeitsteam eine „Pausen-Kultur“?

Welche Ideen habe ich?