

Checkliste: Effektive Pausen im Home Office

- Habe ich heute mindestens 1-2 Mikropausen eingelegt?
- Bin ich heute mindestens einmal kurz aufgestanden und habe mich gestreckt?
- Habe ich heute eine richtige Mittagspause gemacht (mind. 30 Minuten)?
- War ich heute mindestens 10 Minuten an der frischen Luft?
- Habe ich meine Augen regelmäßig vom Bildschirm abgewendet?
- Habe ich während der Pausen wirklich nichts gearbeitet oder gelesen?
- Habe ich eine Pause genutzt, um bewusst zu entspannen (z. B. Atemübung, Musik, Stille)?
- Habe ich feste Pausenzeiten in meinen Kalender eingetragen?
- Fühle ich mich körperlich und geistig erholt?