

Regeneration in der Pause – Arbeiten mit Maske

Das lange Tragen von Mund-Nasen-Masken ist für die Meisten von uns ungewohnt und zum Teil herausfordernd. Hier kann man natürlich zum einen mit verschiedenen Arten der Masken experimentieren, aber man kann auch viele andere regenerationsfördernde und entlastende Maßnahmen ergreifen.

Ein ständiges An- und Ablegen der Maske ist nicht sinnvoll, da so das Risiko einer Kontamination erhöht wird. Zwischendurch sollte man sie also, wenn überhaupt, zum Durchatmen eher unters Kinn schieben, aber weitertragen. Weiterhin sollte die Innenseite des Stoffteils, der Mund und Nase bedeckt, generell nicht mit den Händen berührt werden, um eine Kontamination zu verhindern. Es sei denn, diese wurden direkt davor gewaschen oder desinfiziert.

Wie kann ich also die Pausen nutzen, um wieder Energie zu tanken?

Pausengestaltung: **Jeder erholt sich auf seine Weise**

„Während der eine durch Bewegung zur Ruhe kommt, legt sich der andere lieber aufs Ohr.“

Für die optimale Pausengestaltung ist es wichtig, für sich selbst herauszufinden, was einem gut tut und wie man sich am besten erholt.

Es gibt zwei übergeordnete Prinzipien, die für eine wohltuende und erholsame Pause gelten:

1. **Regeneration durch Erholung und Entspannung:** Gib deinem Körper und Geist die Chance, wirklich abzuschalten.
2. **Kontrasterlebnisse schaffen:** Mache etwas ganz Anderes, als während der Arbeitszeit.

Ideen zur Gestaltung einer erholsamen Pause



Erholung durch Bewegung an der frischen Luft

Frische Luft oder Bewegung im Freien regt die Durchblutung an, was zu einer Reduzierung der Entzündungsmarker im Körper führt. Zusätzlich wird durch die "Reizung" der Schleimhäute das Immunsystem gestärkt. Die Bewegung versorgt den Körper und somit auch das Gehirn vermehrt mit frischem Sauerstoff, was zu einer erhöhten Leistungsfähigkeit und verbesserten Konzentrationsfähigkeit führt. Die Müdigkeitserscheinungen sollten bereits nach einem 10-minütigem Spaziergang an der frischen Luft deutlich nachlassen. Ein weiterer Vorteil durch die aktive Pause zielt auf den erhöhten Cortisolspiegel, der im Körper durch Stress entsteht, ab. Dieser kann durch stressfreie Bewegung wieder reduziert werden.

Entspannung durch Rückzug in einen Ruheraum

Um einen Kontrast zu dem kundenorientierten Arbeitsalltag auf der Verkaufsfläche zu haben, ist der Rückzug in einen Ruheraum oder an ein ruhiges Plätzchen im Freien empfehlenswert. Der Körper kann sich durch die Ruhe entspannen. Das wirkt sich direkt auf die Atemfrequenz und einen ruhigeren Herzschlag aus.

Aktive Entspannung durch bewusste Atemübungen/ Atemmeditation

Gleichzeitig können Atemübungen ausgeführt werden, die eine sehr effektive Entspannung bewirken. Zu Beginn reicht es aber völlig, den eigenen Atem einmal ganz ruhig zu beobachten: Achten Sie genau darauf, wie die Luft in Sie hinein- und wieder hinausströmt. Sind die Schultern dabei angehoben? Hebt sich der Bauch beim Einatmen und wird das Zwerchfell bewegt oder wird nur in die obere Lungenhälfte hinein geatmet? So kann sich jeder selbst darin üben, inne zu halten und das eigene Atemmuster zu reflektieren.

Achten Sie darauf, die Schultern tief zu halten. Atmen Sie tief bis in die unteren Lungenflügel und damit in den Bauch ein. Im nächsten Schritt kann dann die tiefe Bauchatmung durchgeführt werden.

Diese kann z.B. aus den folgenden Schritten bestehen:

- In Bauchnabelhöhe die Hände auflegen und ausatmen.
- Bis tief in den Bauch einatmen, dabei die Hände beobachten.
- Wieder ausatmen und weiter das Absinken der Hände mit der Bauchdecke betrachten.
- Nun wieder einatmen und diese Übung mehrmals wiederholen.

Alternativ kann man sich auch beim Atmen eine Welle vorstellen, die mit der Einatmung ans Land gespült wird und mit der Ausatmung wieder zurück ins Meer rollt. Die Übungen sollten mehrmals wiederholt werden.

- ➔ Die bewusste Durchführung der Bauchatmung in den Pausen ist sehr sinnvoll. Durch die tiefe Einatmung findet ein anteilmäßig höherer Gasaustausch statt und damit gelangt mehr Sauerstoff in die Lunge.



Regeneration durch einen Powernap

Ein Powernap meint nichts anderes als einen kurzen Schlaf von 15 bis maximal 20 Minuten, durch den neue und wertvolle Kraft und Energiereserven mobilisiert werden. Er gibt dem Körper und Geist die Möglichkeit loszulassen, was erheblich zum Stressabbau beiträgt.

Ein Powernap sollte, wenn möglich, an einem ruhigen Ort mit wenig Störungsquellen stattfinden und den erholsamen und energiespendenden Halbwach-Halbschlafzustand beinhalten. Als Sicherheit, dass man nicht in den Tiefschlaf rutscht, kann man sich einen Schlüsselbund oder ein Buch in die Hand nehmen – fällt dieser/dieses aus der Hand, sollte man mit dem Powernap aufhören. Danach ist man ausgeglichener und leistungsfähiger. Zumindest, wenn man nicht länger als die angegebene Zeit ruht. Anderenfalls gerät der Körper in den Tiefschlaf.