

## **Power-Tipp 03/ 2022**

### **Mikropausen – so erhöhen Sie mit kleinen Pausen Ihre Konzentrations- und Leistungsfähigkeit!**

Konzentriertes Arbeiten sorgt dafür, dass wir unsere Termine und Aufgaben zuverlässig erledigen. Doch wenn wir uns ganz in einer Aufgabe „verlieren“, vergessen wir darüber schon einmal die Zeit.

Dabei ist es ganz wichtig, zwischendurch kleine Pausen einzulegen, damit die Konzentrationsfähigkeit erhalten bleibt.

Spätestens alle 90 Minuten sollte man deshalb ganz bewusst eine kleine Pause von 5 – 10 Minuten einlegen.

Trinken Sie in dieser Zeit ein Glas Wasser oder Tee, öffnen Sie das Fenster und machen Sie ganz entspannt einige Atemübungen.

Danach geht Ihnen die Arbeit wieder viel leichter von der Hand!