



## 12. Thema: Pausen-erholsam oder nicht?

### CHECK-IN:

Vervollständige das Akronym (was fällt dir zu jedem Buchstaben zum Thema Pause ein?):

**P** \_\_\_\_\_

**A** \_\_\_\_\_

**U** \_\_\_\_\_

**S** \_\_\_\_\_

**E** \_\_\_\_\_

Pausen sind ein unschätzbare Bestandteil eines gesunden Arbeitsrhythmus. Als Schul-/Jugendsozialarbeiter\*in bist du täglich gefordert, dich einfühlsam um andere zu kümmern. Dabei ist es leicht, die eigenen Bedürfnisse aus den Augen zu verlieren. Doch gerade hier liegt die Bedeutung der Pausen: Sie bieten nicht nur körperliche Erholung, sondern sind auch essenziell für deine mentale und emotionale Gesundheit. In dieser Einheit widmen wir uns der Kunst der Pausengestaltung und wie du sie gezielt nutzen kannst, um nicht nur deine Produktivität zu steigern, sondern vor allem deine Resilienz im Umgang mit stressigen Situationen zu stärken.

### **Reflexionsfragen:**

1. Wie erlebst du Tage, an denen du bewusst regelmäßige Pausen einlegst im Vergleich zu Tagen, an denen du das nicht tust?
2. Welche Barrieren hindern dich oft daran, Pausen zu machen?  
Wie könntest du diese überwinden?
3. Welche Aktivitäten helfen dir am besten, dich während einer Pause zu entspannen und neue Energie zu tanken?  
(Jeweils Raum für Notizen)



## Tipps, um dich an achtsame Pausen zu erinnern:

- Atem: immer wieder innehalten und einen bewussten Atemzug nehmen
- Körper/Füße: dich mit deinem Körper verbinden, in deine Fußsohlen spüren, den Kontakt zum Boden wahrnehmen
- Türklinke: bei jedem Übertreten einer Türschwelle oder dem Anfassen einer Türklinke bewusst wahrnehmen, was gerade in dir und um dich herum passiert

Was fällt dir selbst noch zusätzlich ein?

Höre dir wie immer den Podcast an und entdecke eine neue Übung!

- Höre dir die Audiodatei an und mache dir, wenn du magst, ein paar Notizen dazu.
- Wie geht es dir jetzt?

## Notizen



[Episodenlink \(RSS\)](#)



[Apple Podcast](#)



[Spotify](#)