



Hold pauser og få overskud

Du har brug for at få pusten efter en løbetur og at hvile musklerne efter styrketræning.

På samme måde har din hjerne brug for pauser efter en koncentreret opgave. Hvis du ikke holder pauser, bliver du træt og ineffektiv.

Jo mere travlt du har, jo vigtigere er det at holde pause. På samme måde som at du er mere forpustet efter en spurt end efter en langsom luntetur.

Når du holder pauser, bliver du mere effektiv i løbet af arbejdsdagen, fordi du arbejder mere fokuseret efter en pause.

Som bonus får du mere overskud til at være noget for dig selv og andre sidst på dagen og om aftenen, fordi du ikke er fuldstændig drænet efter en arbejdsdag.

Men det er ikke lige meget, hvordan du holder pause.

Der er tre vigtige forudsætninger for at mærke effekten:

1. Du skal kun gøre én ting ad gangen
2. Pausen skal være skærmfri
3. Træk vejret dybt



Inspiration til sunde pauser

- du kan holde på fem minutter

- Gå uden for og lyt til naturen eller luk øjnene og prøv at identificere så mange lyde som muligt, der hvor du er
- Kig ud ad vinduet
- Gå med bare tæer i græsset
- Lav strækøvelser
- Byg et korthus (byg lidt i hver pause)
- Dans og/eller syng
- Lav nogle englehop, sving armene, hop eller løb på stedet
- Klar nogle praktiske opgaver: Læg tøj sammen, fjern ukrudt, vand blomster, skræl kartofler, tøm opvaskemaskine, ryd op
- Lav puslespil, strik eller hækl



- Lav en kop kaffe eller te og duft til dampen
- Gå tur op og ned ad en trappe eller på kontorgangen
- Gurgl vand
- Tæl (enten i tankerne eller fysiske ting)
- Løs en skærmfri opgave som at kopiere eller arkivere
- Meditér
- Ring til én, du har lyst til at sige hej til
- Brug antistress-legetøj som pop it, fidget spinner, sansebold
- Løs en rubiksterning eller hjernevriderlegetøj
- Find selv på flere muligheder
-

Mærk efter, hvad du har brug for. Er det at få bevæget din krop, at stimulere dine sanser, stilhed og tid for dig selv eller er det at få noget fra hånden, som samtidig giver din hjerne en pause?

Der skal ikke mere end fem minutter til for at mærke effekten, men hold gerne længere pause, hvis du har brug for det.



Husk at holde pauserne

Det er ikke nok at vide, hvad en sund pause er - du skal også huske at holde den.

Her er nogle tips til at huske at holde pauser:

- Sæt et ur til at ringe, når det er tid til at holde pause. Du kan ikke arbejde koncentreret mere end 45 minutter ad gangen.
- Beslut dig for, hvor mange pauser du vil holde i løbet af en dag. Sæt streger på et stykke papir for hver pause, du har holdt.
- Du kan også lægge papirclips eller andre ting i en bunke. Læg et antal, som svarer til det antal pauser, du vil holde og fjern en genstand, hver gang du har holdt pause. Bunken skal være væk, når du har fri.
- Aftal en pause med en kollega.
- Find selv på flere muligheder
-



Når jeg får mere overskud, så ...

Hvad vil du gerne opnå ved at holde pauser og få mere overskud?

Jeg glæder mig til at

I stedet for at



Dine egne noter

Jeg har afprøvet flere måder at holde pause på, og det fungerer bedst for mig at

Jeg husker bedst at holde pause, hvis jeg

Skovrider COACHING

Jeg er certificeret ICI-coach ved Empowermind, mastercoach i personlig effektivitet ved Dorthe Rindbo og har gennemført Grundforløb i Selvværd ved Rikke Klindt.

Derudover har jeg gennem flere år beskæftiget mig med personlig udvikling, selvværd og stressforebyggelse ved at deltage i onlineforløb, læse kilovis af bøger og dagligt suge input til mig fra inspirerende mennesker.

Det har alt sammen givet mig en ballast til at hjælpe andre, og min passion er at hjælpe andre til at undgå at blive stressramte og udbrændte.

Jeg har selv været der, og det er forfærdeligt. Det har været lærerigt og udviklende for mig, men også meget smertefuldt.



Jeg tilbyder en gratis afklarende samtale, hvis du er nysgerrig på, om jeg kan hjælpe dig

www.skovridercoaching.dk
v/ Heidi Juel Skovrider
Tlf. 51293492
heidi@skovridercoaching.dk