Du schleppst dich durch den Tag, und deine Pausen erholen dich nicht: mittags am Schreibtisch weiter, nachmittags das Tief, abends „nur kurz“ aufs Sofa mit dem Handy – und danach noch müder. Bei den **Mikropausen aus der Erholungsforschung** machst du über den Tag verteilt kurze, echte Pausen von fünf bis zehn Minuten – weg vom Bildschirm, ohne Handy, am besten mit ein paar Schritten.

Warum die Müdigkeit bleibt

Aus Sicht der Erholungsforschung gibt es drei Gründe: **Du ziehst durch** – stundenlang ohne Unterbrechung sammelt sich Belastung an. **Die Pause ist keine echte Pause** – in einem Laborexperiment erholten sich Menschen, die ihre Pause am Handy verbrachten, schlechter als bei derselben Pause auf Papier oder am Computer. Das Handy ist nicht verboten, es ist nur keine gute Erholung. Und **du sitzt fast den ganzen Tag** – bei Frauen, die sich wenig bewegten, ging weniger Sitzen am Stück mit weniger Müdigkeit einher (ein Zusammenhang).

Pause mit Bildschirm

wie ein Handy-Akku, der lädt, während nebenbei ein Video läuft – er lädt kaum nach

→

Pause ohne Bildschirm

Fenster auf, ein paar Schritte, Wasser holen – fünf bis zehn Minuten, das Handy bleibt liegen

So geht es

1. **Ideenliste:** Am ersten Tag sechs Pausen ohne Bildschirm aufschreiben – Fenster auf und fünf tiefe Atemzüge, Treppe statt Aufzug, einmal um den Block, Wasser holen, Blumen gießen, aus dem Fenster schauen.
2. **Drei feste Pausen:** am besten nach 45 bis 90 Minuten Arbeit oder Haushalt, zum Beispiel um 10:30, 13:00 und 15:30 Uhr – je fünf bis zehn Minuten.
3. **Weg vom Bildschirm:** Das Handy bleibt liegen. Wenn es geht, aufstehen und ein paar Schritte gehen – ganz locker, es geht nicht um Sport.
4. **Energie vorher und nachher:** vor und nach jeder Pause von 0 bis 10 schätzen. So siehst du, welche Pause dir etwas bringt.
5. **Lieber etwas länger als zu kurz:** Wenn du die Wahl hast, zehn Minuten statt zwei. Und abends die Arbeit auch im Kopf liegen lassen. Am 7. Tag: dein Rückblick.

Wenn es nicht gleich klappt

Keine Zeit? Fünf Minuten reichen – häng die Pause an etwas, das du sowieso tust, etwa an das Mittagessen. Du greifst automatisch zum Handy? Leg es vorher in eine andere Tasche oder ein anderes Zimmer. Du fühlst dich danach nicht anders? Vergleich deine Energie über mehrere Tage – die Wirkung ist klein. Nach der Pause bist du raus aus der Arbeit? Mach die Pause nach einem kleinen Abschluss, etwa wenn eine Mail fertig ist.

Pause ohne Bildschirm · Ersetzt keinen Schlaf. Eine Mikropause ersetzt keinen Schlaf und keine Abklärung. Geprüft wurden Mikropausen meist in kurzen Versuchen, bei der Arbeit oder im Labor. Sie machen etwas wacher und weniger müde – dass du danach mehr schaffst, ist nicht gesichert. Als Übung mit einem Arbeitsblatt bei Antriebslosigkeit sind sie noch nicht eigens geprüft.

Wichtig: Keine Diagnose. Seit über zwei Wochen gedrückt, kaum Freude, hoffnungslos? Psychologisch abklären. Energie fehlt neu, stark oder über Wochen? Ärztlich abklären. Hauen dich schon kleine Anstrengungen für Tage um? Das ist kein Fall für diese Übungen, sondern für eine Ärztin oder einen Arzt. → Episode 8: Wann zum Arzt, wann zum Psychologen? Dazu: Episode 1: Verhaltensaktivierung · Episode 3: Akzeptieren und Tolerieren.

Mein Antriebs-Barometer zur Verlaufskontrolle · trag eine Zahl ein: 0 = gar nicht · 4 = sehr stark	**Tag 1**	**Tag 3**	**Tag 7**
1. Wie schwer ist es dir gefallen, mit Dingen anzufangen?	3	3	2
2. Wie sehr hast du gewartet, bis Lust oder Energie von selbst kommen?	4	3	2
3. Wie sehr bist du Aufgaben ausgewichen, die sich unangenehm anfühlen?	3	3	2
4. Wie sehr haben dich deine Pausen eher müder gemacht – Sofa, Handy, Scrollen?	3	2	2
5. Wie sehr haben dir Schönes und Wichtiges in deinen Tagen gefehlt?	3	3	2
Summe (0–20)	16	14	10

0–6 eher leicht · 7–13 mittel · 14–20 stark

14 oder mehr? Schau dir Episode 8 an: Wann zum Arzt, wann zum Psychologen?

Klein anfangen: Fünf Minuten zählen. Ausruhen ist erlaubt. Dazu Episode 1: Verhaltensaktivierung.

1 · Am ersten Tag: Meine Ideenliste und meine drei Pausenzeiten

Meine Ideenliste: Pausen ohne Bildschirm (5–10 Minuten, wenn möglich ein paar Schritte):

1. *Fenster auf + 5 Atemzüge*
2. *Treppe statt Aufzug*
3. *einmal um den Block*
4. *Wasser holen*
5. *Blumen gießen*
6. *aus dem Fenster schauen*

Meine drei Pausenzeiten (nach 45–90 Minuten Arbeit oder Haushalt):

Pause 1: *10:30 Uhr*

Pause 2: *13:00 Uhr – nach dem Mittagessen*

Pause 3: *15:30 Uhr*

Pause ohne Bildschirm. Das Handy bleibt liegen – lieber etwas länger als zu kurz.
Ersetzt keinen Schlaf und keine Abklärung.

2 · Tag 1 bis 7: jeden Tag drei Pausen

Je Pause: was du gemacht hast · wie viele Minuten · ✓, wenn das Handy liegen geblieben ist · **Energie vorher → nachher** (0 = leer · 10 = voller Schwung). Auch eine Pause am Handy notieren – so siehst du den Unterschied.

	Pause 1 · um *10:30*				**Pause 2 · um** *13:00*				**Pause 3 · um** *15:30*			
Tag	**Was gemacht?**	**Min.**	**ohne Handy** ✓	**Energie** vor → nach	**Was gemacht?**	**Min.**	**ohne Handy** ✓	**Energie** vor → nach	**Was gemacht?**	**Min.**	**ohne Handy** ✓	**Energie** vor → nach
1	*Fenster auf + Wasser*	5	✓	4 → 5	*einmal um den Block*	10	✓	3 → 6	*Treppe, 2 Stockwerke*	5	✓	3 → 4
2	*Wasser holen*	5	✓	4 → 5	*am Handy, Schreibtisch*	10	✗	4 → 3	*Fenster auf, 5 Atemzüge*	5	✓	3 → 4
3	*Blumen gießen*	5	✓	4 → 5	*einmal um den Block*	10	✓	3 → 6	*Treppe + Wasser*	5	✓	3 → 5
4	*aus dem Fenster schauen*	5	✓	4 → 5	*einmal um den Block*	10	✓	4 → 6	*ausgefallen – Termin*	–	–	–
5	*Fenster auf + Wasser*	5	✓	4 → 5	*einmal um den Block*	10	✓	4 → 6	*Treppe + Wasser*	10	✓	4 → 5
6	*Wasser holen*	5	✓	5 → 6	*einmal um den Block*	10	✓	4 → 6	*Treppe, 2 Stockwerke*	10	✓	4 → 6
7	*Fenster auf*	5	✓	5 → 6	*einmal um den Block*	10	✓	4 → 7	*Treppe + Wasser*	10	✓	5 → 6

3 · Am 7. Tag: Mein Rückblick

Welche Pause hat mir am meisten gebracht?

mittags einmal um den Block (meist 3 → 6)

Wann ist mein Tief?

gegen 15 Uhr

am Tag 6 kleiner

Was behalte ich?

die Runde am Mittag

Handy bleibt in der Tasche

BEISPIEL

Mein Antriebs-Barometer zur Verlaufskontrolle · trag eine Zahl ein: 0 = gar nicht · 4 = sehr stark	**Tag 1**	**Tag 3**	**Tag 7**
1. Wie schwer ist es dir gefallen, mit Dingen anzufangen?			
2. Wie sehr hast du gewartet, bis Lust oder Energie von selbst kommen?			
3. Wie sehr bist du Aufgaben ausgewichen, die sich unangenehm anfühlen?			
4. Wie sehr haben dich deine Pausen eher müder gemacht – Sofa, Handy, Scrollen?			
5. Wie sehr haben dir Schönes und Wichtiges in deinen Tagen gefehlt?			
Summe (0–20)			

0–6 eher leicht · 7–13 mittel · 14–20 stark

14 oder mehr? Schau dir Episode 8 an: Wann zum Arzt, wann zum Psychologen?

Klein anfangen: Fünf Minuten zählen. Ausruhen ist erlaubt. Dazu Episode 1: Verhaltensaktivierung.

1 · Am ersten Tag: Meine Ideenliste und meine drei Pausenzeiten

Meine Ideenliste: Pausen ohne Bildschirm (5–10 Minuten, wenn möglich ein paar Schritte):

1. _____ 2. _____
3. _____ 4. _____
5. _____ 6. _____

Meine drei Pausenzeiten (nach 45–90 Minuten Arbeit oder Haushalt):

Pause 1: _____

Pause 2: _____

Pause 3: _____

Pause ohne Bildschirm. Das Handy bleibt liegen – lieber etwas länger als zu kurz.

Ersetzt keinen Schlaf und keine Abklärung.

2 · Tag 1 bis 7: jeden Tag drei Pausen

Je Pause: was du gemacht hast · wie viele Minuten · ✓, wenn das Handy liegen geblieben ist · **Energie vorher → nachher** (0 = leer · 10 = voller Schwung). Auch eine Pause am Handy notieren – so siehst du den Unterschied.

	Pause 1 · um				**Pause 2 · um**				**Pause 3 · um**			
Tag	**Was gemacht?**	**Min.**	**ohne Handy** ✓	**Energie** vor → nach	**Was gemacht?**	**Min.**	**ohne Handy** ✓	**Energie** vor → nach	**Was gemacht?**	**Min.**	**ohne Handy** ✓	**Energie** vor → nach
1												
2												
3												
4												
5												
6												
7												

3 · Am 7. Tag: Mein Rückblick

Welche Pause hat mir am meisten gebracht?

_____

_____

Wann ist mein Tief?

_____

_____

Was behalte ich?

_____

_____