



## 12. Mai 2023 „Ohne Pausen würde kaum je etwas Grosses entstehen“

In einer arbeitsgeprägten und zielorientierten Kultur wird die Bedeutung von Pausen verkannt. Bemüht, Aufgaben so speditiv als möglich zu erledigen, nehmen wir uns oft wenig Zeit um eine Pause einzulegen. Ja, wir gönnen uns einen Unterbruch erst, wenn unser Körper und Geist danach schreit. Das Potential von Pausen wird verkannt und die Chance, dank eines Unterbruchs schneller ans Ziel zu gelangen und ein qualitativ hochwertigeres Resultat zu erzielen, passt einfach nicht recht in unser Denkmuster. Wenn wir uns rechtzeitig für eine kurze Pause entscheiden, können wir uns rasch regenerieren und mit viel Energie unseren Weg gehen. Während der kurzen Entspannungsphase fließen plötzlich unsere Gedanken völlig entspannt und nicht selten kommt genau dann die geniale Idee. Eine Offenbarung, wie ein Problem gelöst und ein Hindernis überwunden werden kann, erscheint wie aus dem Nichts. Vorausgesetzt, dass wir mit Dingen beschäftigt sind, die uns wirklich interessieren, uns Freude bereiten oder wir von der Bedeutung unserer Arbeit überzeugt sind, werden Pausen nie zur Gefahr. Der innere Drang weiterzumachen, wird einen zu langen Unterbruch automatisch verhindern.