UKS Universitätsklinikum des Saarlandes

ZEIT- UND SELBSTMANAGEMENT

REMINDER: INDIVIDUELLES STRESSMANAGEMENT

Stressoren	**Instrumentelles Stressmanagement** z.B. Zeitplanung, Prioritäten setzen, Grenzen setzen („Nein“ sagen), Fort- und Weiterbildung
Stressverstärker	**Mentales Stressmanagement** z.B. Einstellungsänderung, positive Selbstinstruktion, Relativieren und Distanzieren, Sinngebung
Stressreaktion	**Regenerative Stressmanagement** z.B. Entspannungstraining, Sport und Bewegung, Genießen, Pflege von Hobbys, Pausen

EISENHOWER-METHODE: PRIORISIEREN

	Wichtig	Unwichtig
Eilig	Erledigen	Delegieren
Nicht eilig	Terminieren	Ablegen

ALPEN-METHODE: ORGANISATION VERBESSERN

Aufgaben aufschreiben

Länge einschätzen

Pufferzeit einplanen (!)

Entscheidungen priorisieren (Eisenhower)

Nachkontrolle

ZIELSETZUNG: INTENTIONS-VERHALTENS-LÜCKE VERKLEINERN

S	SPEZIFISCH	✓
M	MESSBAR	✓
A	ATTRAKTIV	✓
R	REALISTISCH	✓
T	TERMINIERT	✓

UKS Universitätsklinikum des Saarlandes

PAUSENGESTALTUNG

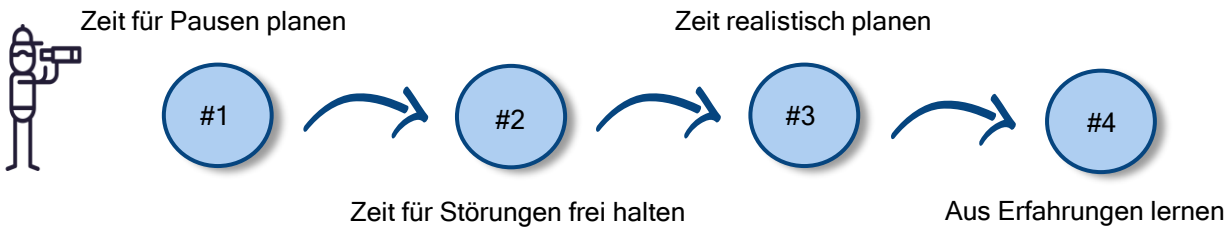
ERFOLG DURCH PAUSEN

Viele Menschen heute leben ihren beruflichen und persönlichen Alltag in einem Nonstop-Modus der Daueraktivität. Angetrieben von immer neuen äußeren Anforderungen und inneren Stressverstärkern (Bsp.: Sei perfekt! Sei beliebt! Sei unabhängig! Behalte Kontrolle! Halte durch!) sind viele von uns gewissermaßen ständig „online“.
Da niemand da ist, der uns ein Stop-Schild vor die Nase hält, müssen wir sie selber setzen:
Die Pause.
Denn wir brauchen sie, um zu entspannen, zu verarbeiten, Distanz zu gewinnen, zu regenerieren und wieder zu uns selbst zu finden.

Dabei gibt es einen einfachen Grundsatz:
Je größer die Belastung, umso intensiver und tiefer müssen die entspannenden Pausen sein:

Pausenplanung

Bei der Pausenplanung sollten diese Grundsätze beachtet werden:



Anzeichen einer nachlassenden Leistungs- und Konzentrationsfähigkeit erkennen und ernst nehmen

Erholungswirkung von kurzen Pausen ist besonders hoch, bevor Leistung und Konzentration merklich nachlassen

90 Minuten konzentrierte Arbeit

10 - 20 Minuten Auszeit für Körper und Geist

Seien sie kreativ und innovativ bei der Gestaltung ihrer gesunden Pause!

Und noch ein Tipp: „Wenn sie es eilig haben, gehen sie langsam.“