

Diese Checkliste hilft dabei, die eigene Erholung im Arbeitsalltag bewusster zu betrachten und zu erkennen, welche Pausen wirklich neue Energie geben – und welche sich nur wie Pause anfühlen.

✓ 1. Abschalten (Detachment)

- Habe ich in der Pause bewusst Abstand zur Arbeit genommen?
- Habe ich E-Mails, Chats oder To-do-Listen für diese Zeit ausgeblendet?
- Erlaube ich mir, nicht erreichbar zu sein?

➡ **Mini-Tipp:** Handy in der Pause außer Sichtweite legen oder Benachrichtigungen kurz ausschalten.

✓ 2. Entspannen (Relaxation)

- Ist mein Stresspegel während der Pause gesunken?
- Habe ich mir einen Moment der Ruhe gegönnt, statt alles nebenbei zu erledigen?

➡ **Mini-Tipp:** Zwei Minuten ruhig sitzen, langsam atmen oder einen kurzen Spaziergang ohne Ziel machen.

✓ 3. Selbstbestimmung (Autonomy)

- Habe ich selbst entschieden, wie ich meine Pause nutze?
- Fühlte sich die Pause freiwillig an oder eher wie eine Pflicht?

➡ **Mini-Tipp:** Die Pause nicht nach Erwartungen anderer planen, sondern nach dem eigenen Bedürfnis.

✓ 4. Kompetenzerleben (Mastery)

- Habe ich etwas getan, das mir ein kleines Erfolgserlebnis gegeben hat?
- Konnte ich etwas lernen, üben oder ausprobieren, dass nichts mit Arbeit zu tun hat?

➔ **Mini-Tipp:** Ein Hobby pflegen, etwas Neues lernen oder bewusst Zeit für eigene Interessen einplanen.

✓ 5. Sinn erleben (Meaning)

- Hatte meine Pause oder Freizeit für mich eine persönliche Bedeutung?
- Hat sie zu meinen Werten oder dem gepasst, was mir wichtig ist?

➔ **Mini-Tipp:** Zeit für Dinge reservieren, die sich sinnvoll anfühlen, nicht nur praktisch.

✓ 6. Soziale Verbundenheit (Affiliation)

- Habe ich mich mit anderen verbunden gefühlt?
- Gab es ein echtes Gespräch oder gemeinsame Zeit ohne Ablenkung?

➔ **Mini-Tipp:** Ein kurzes, wertschätzendes Gespräch kann erholsamer sein als zehn Minuten zu Scrollen.

✓ Kurzer Selbstcheck zum Schluss

- Welche zwei bis drei Punkte waren heute erfüllt?
- Welcher Faktor kam zu kurz?
- Was könnte ich morgen bewusst anders machen?

➔ **Und denken Sie daran:** Schon kleine Veränderungen können einen großen Unterschied machen – wer Erholung bewusst gestaltet, gewinnt nicht nur mehr Energie, sondern auch mehr Gelassenheit im Arbeitsalltag.

