

## Ermüdungserscheinungen: Woran merke ich, dass ich eine Pause brauche?

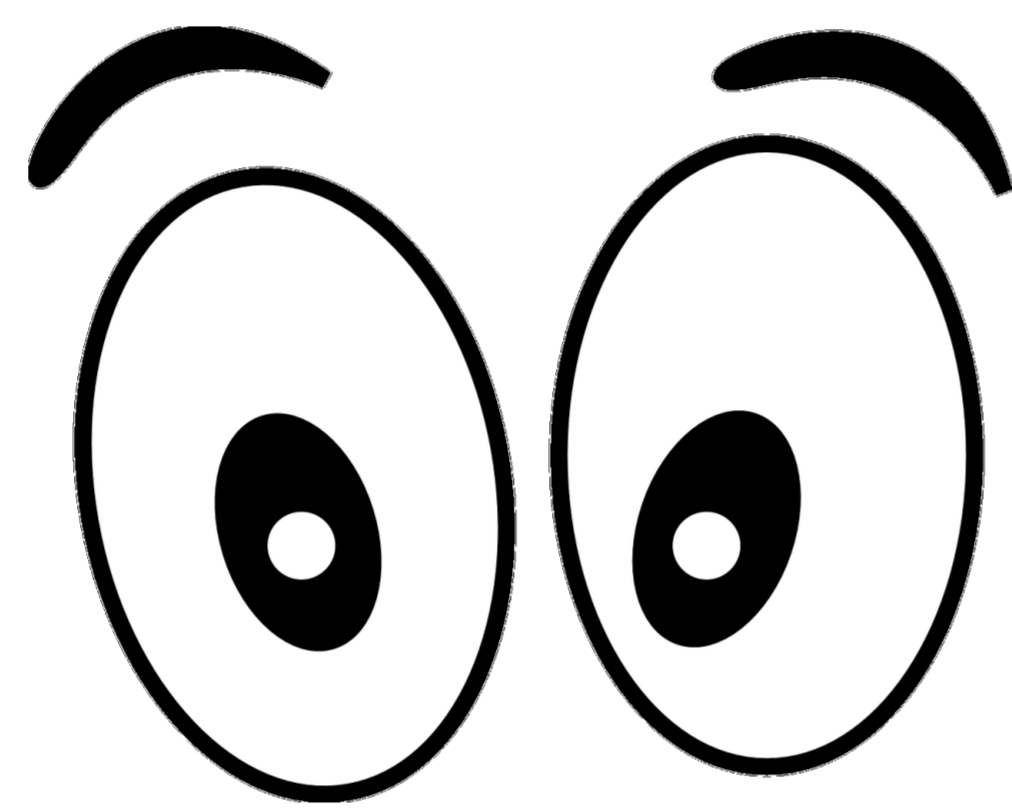
- Konzentrationsschwierigkeit
- Verringerte Motivation
- Müdigkeit/Gähnen
- Augenflimmern
- Ohrensausen
- Fehleranfälligkeit
- Verminderung der Reaktionsfähigkeit
- Gereiztheit
- Frieren
- ...

## Erholungstipps: wie kann ich meine Pausen zur Erholung nutzen?

### Mikropause (unter 1 min)



z.B. Wasser trinken

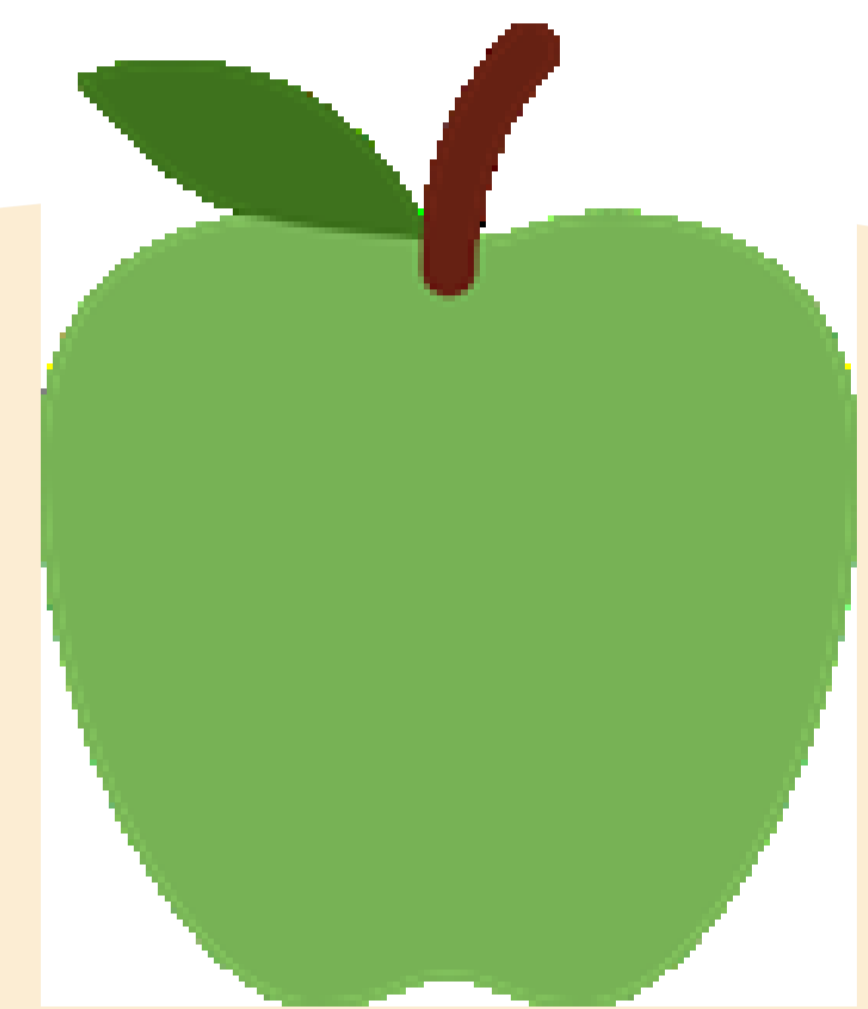


z.B. Augenentspannung  
alle 20 min 20 sec in die  
Ferne schauen

### Minipause (1 bis 5 min)



z.B. Lockerungs-/  
Entspannungsübungen  
machen

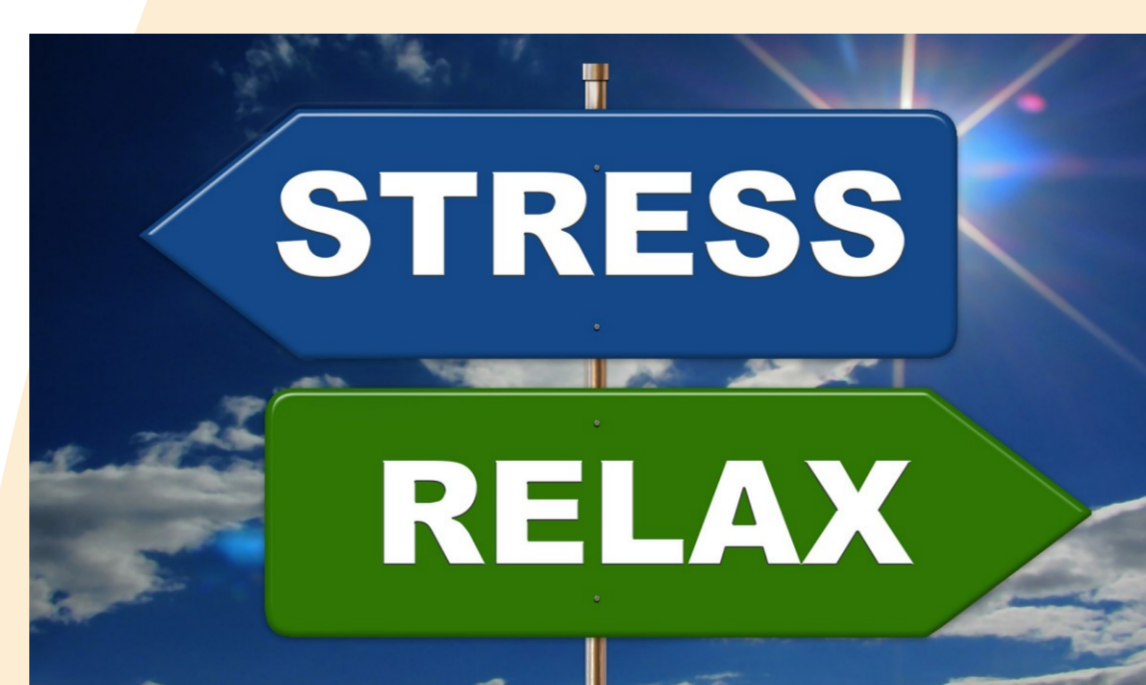


z.B. gesunden Snack  
essen

### Kurzpause (5 bis 15 min)



z.B. Kaffee trinken



z.B. 5 min entspannen  
und an einen schönen  
Ort denken

### Langpause (über 15 min)



z.B. Spaziergang  
machen



z.B. Mittagspause  
machen