

Gute Pausen machen produktiv!

Faustregel: Eine gute Pause motiviert zum Weiterlernen – sie hält nicht davon ab!

Pause	Was?	Vorteile	Risiken
sportlich	Tanzen, Hüpfen, Springen Joggen, walken, spazieren Krafttraining (Liegestütze, Sit-ups, Kniebeugen etc.) Yoga, Gymnastik Trampolin, Springseil Radfahren Gassigehen mit Hund	Gehirn wird durchblutet; Geist wird ausgelüftet; Kondition verbessert; Muskeln gebildet; Endorphine ausgeschüttet	Allzu müde, um weiterzuarbeiten?
verspielt	Jonglieren, Balanceübungen Hoola-Hoop Zauberkunststücke Wortspiele (Buchstabenwürfeln) Haustier Trick beibringen	Gehirn-Hand-Koordination; Spass, Freude	Zerbrechliches muss in Sicherheit gebracht werden!
kreativ	Handarbeiten, Handwerk Puzzlen Zeichnen, Malen	Parallel zum Lernen wächst etwas – Fortschritt wird doppelt sichtbar!	Schwierig, wieder aufzuhören?
knifflig	Sudokus Kreuzworträtsel Tüftel-Spiele	Abwechslung, andere Herausforderung, Spass	Zu anstrengend wäre kontraproduktiv.
musisch	Musizieren (frei) Instrument üben Lieblingsmusik hören	Motivierend, erfrischend, entspannend.	Üben wird als weitere lästige Pflicht empfunden.
kulinarisch	Kleine, gesunde Snacks Brotteig herstellen Essen vor-/zubereiten	Gehirnfutter! Sinnesorgane werden aktiviert.	Kalorien?!
entspannt	Warm baden, duschen Ins Weite schauen Am offenen Fenster atmen Meditieren Nixen (= Nichtstun) Nickerchen, Powernap Bilderbücher anschauen	Stress wird abgebaut; Augen entlastet; das zuvor Gelernte wird verfestigt.	Zu entspannt, um weiterlernen zu können?
nützlich	Hausarbeiten, Ämtli erledigen Putzen Einkaufen gehen Müll trennen/entsorgen Arbeitsplatz aufräumen Bibliothek besuchen	Das Nützliche mit dem Angenehmen verbinden.	Darf nicht zu einem Gefühl von «auch das noch» führen.
unterhaltsam	Lesen Filme schauen Hörspiele hören Chatten, telefonieren	Andere Themen, abschalten; Sozialkontakte 	Schwierigkeit, aufzuhören. Blaue Farbe im Bildschirm beeinträchtigt Schlafqualität deutlich!