

# Wie komme ich stressfrei durch den Advent?

**Stil** Jetzt ist schon wieder Advent, und ich fühle mich noch gar nicht bereit für die Vorweihnachtszeit, in der es so viel zu tun gibt – sowohl beruflich als auch privat. Ich befürchte, wie alle Jahre wieder, völlig erschöpft in die Festtage zu starten. Wie kann ich das vermeiden und lernen, mir immer wieder Pausen zu gönnen?

Pausen sind wichtig. Das wissen wir alle. Schliesslich ist der Mensch keine Maschine, die rund um die Uhr immer gleich funktioniert. Wir brauchen Pausen, um uns zu erholen und danach wieder fit an die Arbeit oder an die Aufgaben des Alltags gehen zu können. Umfragen zufolge lassen fast ein Viertel aller Arbeitnehmer erholsame Pausen oft oder immer ausfallen. Offensichtlich scheint nicht jedem bewusst zu sein, wie wichtig Pausen sind.

Haben wir viel zu tun, arbeiten wir hoch motiviert an einer Aufgabe und wollen dranbleiben, dann nehmen wir unter Umständen nicht wahr, wenn Körper und Geist bereits ermüdet sind und eine kleine Auszeit brauchen. Sendet der Körper Signale wie Leistungsschwankungen, Konzentrationsschwierigkeiten, Augenbrennen, Nackenschmerzen,

dann ist es höchste Zeit für eine Pause. Wenn wir Zeichen wie diese ignorieren, laugen wir Körper und Geist aus und setzen langfristig unsere Gesundheit aufs Spiel.

Gerade, wenn es uns am schwersten fällt, eine Pause einzulegen, brauchen wir sie am dringendsten. Experten raten, stündlich zwei bis fünf

---

## Kurzantwort

Ja, der Jahresendspurt kann anstrengend sein! Um an Weihnachten nicht völlig erschöpft zu sein, brauchen wir immer wieder kleine Pausen im Advent – wie auch das ganze Jahr über. Die ideale Entspannung für alle ist, etwas anderes als zuvor zu machen. Bewegen statt sitzen, schweigen statt sprechen. (sh)

---

Minuten zu pausieren und nach vier Stunden eine längere Pause von mindestens 30 Minuten zu machen (BRAC-Prinzip). Je häufiger wir eine Mikropause einlegen, desto schneller baut der Körper aufkommende Müdigkeit wieder ab. Wenn wir zu lange mit einer Unterbrechung warten, bis wir erschöpft sind, braucht es wesentlich längere Regeneration.

Gesetzlich sind fünf Minuten bei einer täglichen Arbeitszeit von mehr als fünfeinhalb Stunden, 30 Minuten bei einer täglichen Arbeitszeit von mehr als sieben Stunden, eine Stunde bei einer täglichen Arbeitszeit von mehr als neun Stunden vorgeschrieben.

Echte Pausen sind Entspannungsmomente, in denen wir uns bewusst einen kurzen Moment aus dem täglichen Wettrennen rausnehmen,

unsere Arbeit unterbrechen, nicht erreichbar sind und uns mit anderen Dingen beschäftigen, wie etwa Tagträumen, aus dem Fenster schauen. Diese kleinen Auszeiten machen uns wieder leistungsfähig, kreativ und lassen uns neue Lösungswege finden. Wer müde ist, bleibt gedanklich eher auf eingefahrenen Bahnen.

## Sich bewegen in der Pause

Eine passende Pausenform für alle gibt es nicht, sie ist abhängig von Tätigkeit und individueller Neigung. Empfehlenswert sind jedoch komplementäre Pausen: Machen Sie etwas anderes als zuvor. Statt sitzen bewegen, statt sprechen schweigen und aus dem Fenster blicken, statt körperlicher Schwerstarbeit Beine hochlegen. Bedenken Sie, was Ihnen Freude bereitet und Sie erfüllt. Schaffen wir uns bewusst

kleine Inseln im Berufsalltag, planen wir sie in unsere To-Do-Liste ein, damit wir langfristig gesund, motiviert und leistungsfähig bleiben. So lässt sich auch der Jahresendspurt ohne Erschöpfung meistern.



**Lic. phil. Irène Wüest, Eich**  
Skill-Coach, Organisations- und Kommunikationsberaterin,  
[www.irenewuest.ch](http://www.irenewuest.ch)

---

## Suchen Sie Rat?

**Schreiben Sie an:** Ratgeber LZ,  
Maihofstrasse 76, 6002 Luzern.  
**E-Mail:** [ratgeber@luzernerzeitung.ch](mailto:ratgeber@luzernerzeitung.ch)  
Bitte geben Sie Ihre Abopass-Nr an.  
**Lesen Sie alle unsere Beiträge auf**  
[www.luzernerzeitung.ch/ratgeber](http://www.luzernerzeitung.ch/ratgeber).

---