

# Mut zur Pause



Dr. Robert Nehring

Die Pause zählt zu den wichtigsten Bestandteilen des Büroalltags. Hier wird sich erholt und Energie getankt. Hier kommt der Körper mal in Schwung. Hier entstehen kreative Ideen. Hier ist Zeit für Flurfunk und Kaffeeküchenklatsch. Hier ergeben sich Gelegenheiten und Freundschaften. Es ist daher erstaunlich, dass der Büropause bislang vergleichsweise wenig Aufmerksamkeit in Literatur und Medien geschenkt wurde.

Deshalb widmen wir der Büropause eine komplette Ausgabe. In unserem Themenheft informieren wir Sie über die wichtigsten Aspekte: Essen, Trinken, Bewegen, Sitzen. Sie finden sogar Interessantes über stressreduzierendes Ausmalen, wohltuende Massagen und richtiges Händewaschen.

Viele Beschäftigte in Deutschland erleben ihre Pausen am Arbeitsplatz übrigens nur als wenig erholsam. Das hat zuletzt eine Umfrage der Initiative Gesundheit und Arbeit gezeigt. 79 Prozent der Befragten sind zwar grundsätzlich zufrieden mit ihren Pausen. Aber rund die Hälfte erholt sich dabei nie, selten oder nur manchmal. Etwa ein Viertel lässt Pausen sogar häufig oder immer ausfallen, aus Zeitdruck oder weil sie so vertieft in ihre Aufgaben sind, dass sie sie schlichtweg vergessen. Ein Drittel der in der Studie Befragten wünscht sich mehr Flexibilität und Autonomie bei der Wahl des Zeitpunktes von Pausen.

Es gibt demnach einiges zu tun, um die Qualität der Pausen zu verbessern. Ein paar Vorschläge finden Sie auf den folgenden Seiten. Wie wäre es gleich mit einer Pause zum Durchstöbern?

Ihr Robert Nehring  
Chefredakteur  
[RN@OfficeABC.DE](mailto:RN@OfficeABC.DE)



### Es is(s)t nicht leicht

Eine ausgewogene, gesunde Ernährung ist das A und O für produktive Arbeitstage.

Seiten 6/7, 30–35



### Mehr Bewegung im Büro!

Pausen sind nicht nur zum Entspannen des Geistes da, sondern auch zum Anspannen der Muskeln.

Seiten 8, 14/15, 17, 38



### Außen edel, innen Qualität

Bei einer Tasse Kaffee kommt man ins Gespräch. Fakten und Empfehlungen.

Seiten 18–23.



### Pausensofties

Pausenmöbel – zum Essen und für kreative Ideen.

Seiten 24/25.



## Hygiene

Hände waschen nicht vergessen.

Seite 28

## UNSER TITEL:



Die Kaffeepause zählt oft zu den schönsten Momenten im Arbeitsalltag. Voraussetzung dafür ist aber guter Kaffee. Auf den Seiten 18/19 erfahren Sie, welche Rolle der Vollautomat WE8 von JURA dabei spielen kann.

<b>Es is(s)t nicht leicht</b>	Auf die Ernährung achten	6
<b>Bewegte Pause</b>	Kurze Übungen steigern das Wohlbefinden	8
<b>Auszeit vom Always-on</b>	Mehr Gelassenheit dank digitaler Diät	9
<b>Mut zur Pause</b>	Wie Ausmalen den Stress reduziert	10
<b>Und was machst du so?</b>	Studien zum Pausenverhalten	12
<b>Pause Reloaded</b>	Warum wir Pausen neu denken müssen	14
<b>Entzückt den Rücken</b>	Massageboard beugt Verspannungen vor	16
<b>Fitness für zwischendurch</b>	Apps für einen gesunden Schwung	17
<b>Außen edel, innen Qualität</b>	Die WE8 von JURA in neuem Gewand	18
<b>So kann nichts schiefgehen</b>	5 Tipps für schmackhaften Kaffee	20
<b>Fakten</b>	Was Sie schon immer über Kaffee wissen wollten	22
<b>Schmecken muss es</b>	Kaffeeautomaten für die Büroküche	23
<b>Pausensofties</b>	Sitzmöbel zum Relaxen	24
<b>Mahlzeit!</b>	Kantinenmöbel mit Pepp	25
<b>Büroküchen</b>	Orte für Kreativität und Kommunikation	26
<b>Frischer Lesestoff</b>	Bücher zum Thema Pause	27
<b>Bleiben Sie sauber</b>	Tipps zum richtigen Händewaschen	28
<b>Leckeres Catering</b>	Das Portal LEMONCAT im Redaktionstest	30
<b>Keine Lust auf Fertigprodukte</b>	Die GEFRO Balance Suppen-Pause	32
<b>Die kleine Auszeit</b>	Mit Dinkelgebäck gesund genießen	32
<b>Vegane Biokekse</b>	Nachhaltig und sozial knabbern	33
<b>Abwechslung muss sein</b>	Gutes Essen einfach liefern lassen	34
<b>Roh und experimentell</b>	5 aktuelle Foodtrends	35
<b>Planet Gadget</b>	Nützliches, Witziges und Schräges	36
<b>Kleiner Platz</b>	– viel Bewegung	38