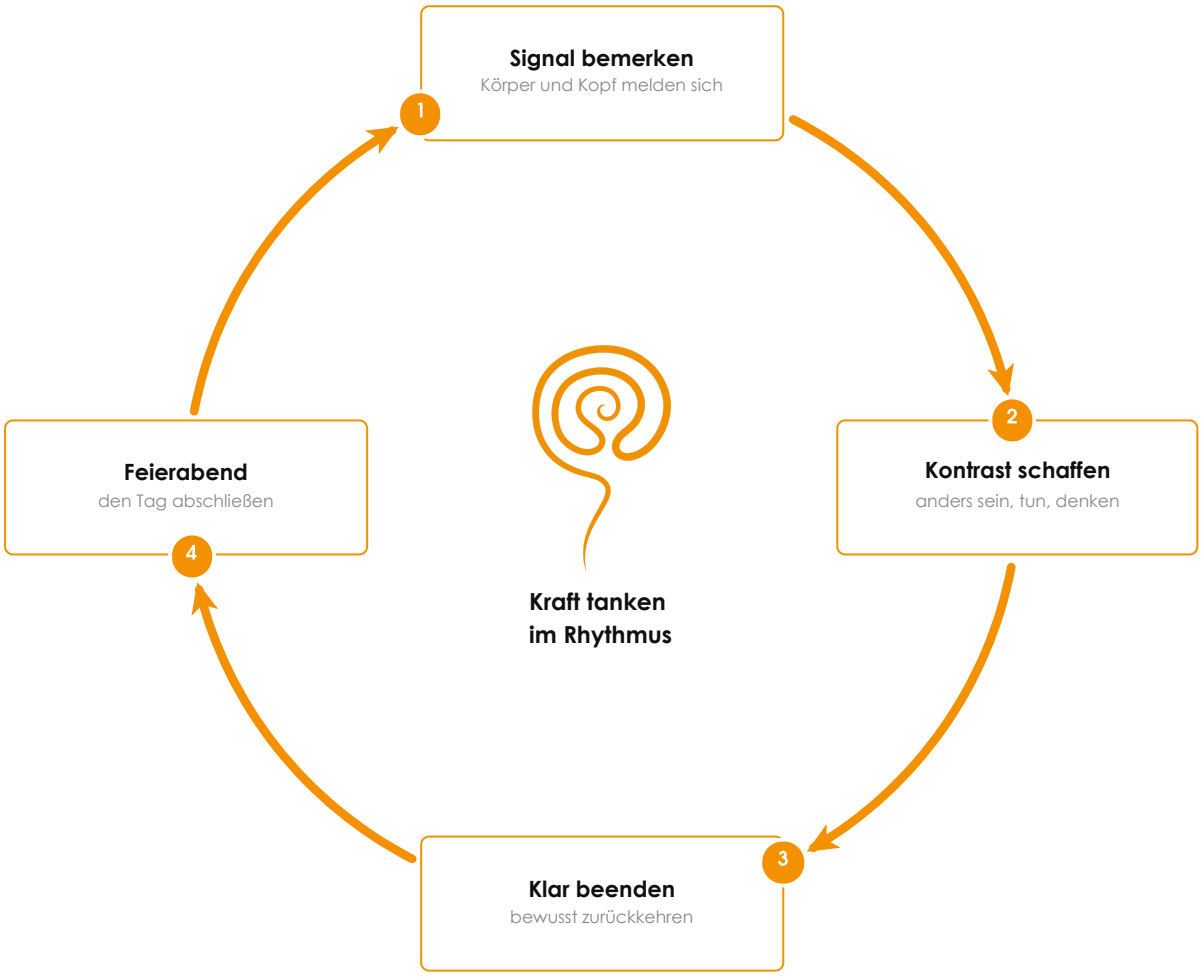
HANNES MUR
mental.power 5.8

Lohnende Pausen und echter Feierabend

Abstand gewinnen, Kraft tanken · Arbeitsblatt

Wer ohne Pause durcharbeitet, wird nicht schneller, sondern langsamer, fahriger und gereizter. Eine gute Pause ist keine verlorene Zeit, sondern eine Investition: Sie wirkt am besten, wenn sie früh kommt, sich deutlich von der Arbeit unterscheidet und ein klares Ende hat. Genauso braucht Dein Tag einen Abschluss, damit die Arbeit nicht mit nach Hause kommt. Dieses Blatt hilft Dir, beides zur Gewohnheit zu machen.



Der Rhythmus aus Arbeit und Erholung · mental.power 5.8

So arbeitest Du mit diesem Blatt

1 Signale kennen
Finde auf Seite 2 heraus, woran Du merkst, dass eine Pause fällig ist.

2 Ritual bauen
Entwirf auf Seite 3 Deinen eigenen Abschluss für den Arbeitstag.

3 Eine Woche üben
Halte im Protokoll auf Seite 4 fest, was Dir Kraft gibt und was noch fehlt.

> **Gut zu wissen:** Erholsam ist, was anders ist. Wer am Bildschirm arbeitet, erholt sich kaum, wenn er in der Pause aufs Handy schaut. Ein paar Schritte am Fenster oder an der frischen Luft bringen mehr.

Name _____ Datum _____

© 2026 Hannes Mur · mental.power 5.8 · Alle Rechte vorbehalten. Vervielfältigung und Weitergabe nur mit schriftlicher Genehmigung. Rechte genannter Quellen bleiben unberührt.

1 Meine Pausensignale

Woran merkst Du, dass Deine Kraft nachlässt? Kreuz an, was Du von Dir kennst. Je früher Du ein Signal bemerkst, desto kürzer darf die Pause sein.

Im Körper

- ☐ Ich gähne oder seufze
- ☐ Nacken und Schultern sind hart
- ☐ Ich will aufstehen und mich strecken
- ☐ Hunger oder Durst melden sich
- ☐ Meine Augen brennen

Im Kopf

- ☐ Ich lese denselben Satz zweimal
- ☐ Mir fehlen Wörter
- ☐ Ich mache Flüchtigkeitsfehler
- ☐ Meine Gedanken wandern ständig ab
- ☐ Ich trödle und komme nicht voran

Im Gefühl

- ☐ Ich werde schnell gereizt
- ☐ Ich bin dünnhäutig
- ☐ Mir ist alles zu viel
- ☐ Ich fühle mich lustlos und leer
- ☐ Kleinigkeiten nerven mich

Mein frühestes Signal ist

Das ignoriere ich am häufigsten

2 Kontrast schaffen

Mach in der Pause etwas ganz anderes als bei der Arbeit. Notiere, was für Dich in jeder Spalte möglich ist.

Anderer Ort *aufstehen, ans Fenster, kurz vor die Tür*	**Anderes Tun** *bewegen statt sitzen, trinken, sich strecken*	**Anderes Denken** *an etwas Schönes denken oder an gar nichts*

3 Die Pause klar beenden

Leg vorher fest, wann die Pause endet, und kehr dann bewusst zurück. So bleibt sie Erholung und wird nicht zum Aufschieben.

So setze ich mir das Ende (Uhrzeit, Wecker, Weg)

Damit starte ich danach als Erstes

© 2026 Hannes Mur · mental.power 5.8 · Alle Rechte vorbehalten. Vervielfältigung und Weitergabe nur mit schriftlicher Genehmigung. Rechte genannter Quellen bleiben unberührt.

4 Meine Tagesbilanz

Schau am Ende des Arbeitstages kurz zurück und nach vorn. Drei Fragen genügen, schriftlich dauert es nur wenige Minuten.

Was habe ich heute geschafft?

Was ist mir gut gelungen?

Was steht morgen als Erstes an?

5 Den Kopf leeren

Was Dich noch beschäftigt, gehört aufs Papier und nicht ins Bett. Schreib offene Gedanken und Sorgen auf. Sie sind dann nicht vergessen, nur abgelegt.

Das lege ich heute hier ab

6 Mein Feierabend-Ritual

Ein Ritual sagt Deinem Kopf: Jetzt ist Schluss. Wähle zwei, drei Elemente oder erfinde eigene. Wichtig ist, dass Du es jeden Tag gleich machst.

- ☐ Schreibtisch aufräumen
- ☐ Rechner bewusst herunterfahren
- ☐ Tür hinter mir schließen
- ☐ Kleidung wechseln
- ☐ einen Abschlusssatz sagen
- ☐ eine Tasse Tee trinken
- ☐ eine Runde um den Block gehen
- ☐ Musik auf dem Heimweg
- ☐ kurz Sport oder Garten
- ☐ Handy auf lautlos

> **IM HOMEOFFICE**
> Hier fehlt der Heimweg als natürliche Grenze. Ersetz ihn: Räum den Arbeitsplatz weg, verlass das Zimmer, zieh Dich um oder geh eine kleine Runde, als würdest Du nach Hause kommen.

Mein Ritual in drei Schritten

Was ich nach Feierabend bewusst nicht mehr tue

© 2026 Hannes Mur · mental.power 5.8 · Alle Rechte vorbehalten. Vervielfältigung und Weitergabe nur mit schriftlicher Genehmigung. Rechte genannter Quellen bleiben unberührt.

7 Mein Wochenprotokoll

Beobachte Dich eine Woche lang. Energie am Abend auf einer Skala von 1 (leer) bis 10 (voller Kraft).

TAG	PAUSEN	MEIN KONTRAST IN DER PAUSE	RITUAL	ENERGIE
Mo			☐	
Di			☐	
Mi			☐	
Do			☐	
Fr			☐	
Sa			☐	
So			☐	

✓ Meine Erkenntnis

Lies Dein Protokoll durch. An welchen Tagen hattest Du abends mehr Kraft, und was war da anders?

DENKEN

Prüf, welcher Gedanke Dich am häufigsten von einer Pause abhält, und ob er wirklich stimmt.

FÜHLEN

Spür nach, wie sich ein Abend anfühlt, an dem Du wirklich abgeschaltet hast.

HANDELN

Trag Dir für morgen zwei feste Pausen in den Kalender ein, wie einen Termin mit Dir.

Das behalte ich bei

Das probiere ich nächste Woche aus

Angeregt durch einen Impulsvortrag von Dipl.-Psych. Michael P. Zeissl (2025), in eigenen Worten. Gliederung, Grafik, Fragen, Protokoll und die Impulse zu DENKEN, FÜHLEN, HANDELN sind ergänzte Anregungen.

+39 329 2806542 · hannes@mental-power.it

© 2026 Hannes Mur · mental.power 5.8 · Alle Rechte vorbehalten. Vervielfältigung und Weitergabe nur mit schriftlicher Genehmigung. Rechte genannter Quellen bleiben unberührt.