



Der AMD-Tipp 12/2025 von Mag. Birgit Artner

Kleine Pausen, große Wirkung

Sie gähnen häufig oder können sich schlecht konzentrieren? Machen Sie doch mal eine Pause! Regelmäßige, kurze Pausen sind wichtig, um fit durch den Arbeitsalltag zu kommen. Denn bereits nach 45 bis 60 Minuten sinkt die Konzentrationsfähigkeit. Zwischendurch immer wieder mal kleine Pausen einzulegen, steigert die Produktivität um bis zu 20 Prozent, reduziert das Risiko von Fehlern und beugt kognitiver Übermüdung vor.

„Mikropausen sind bewusste, sehr kurze Unterbrechungen der Tätigkeit. Sie dauern meist zwischen 30 Sekunden und zwei Minuten. In dieser Zeit kann das Gehirn regenerieren, was zu kognitiver Erholung führt. Zusätzlich werden Nacken, Rücken, Augen und andere Körperteile entlastet. Bewusste Atmung und Achtsamkeitsübungen dienen der Stressregulation. Damit Mikropausen möglichst effizient wirken, sollten sie regelmäßig über den Tag verteilt, bewusst sowie flexibel an die eigenen Bedürfnisse angepasst umgesetzt werden“, erklärt Mag. Birgit Artner, Leiterin der Arbeitspsychologie beim AMD Salzburg.

Tipps des AMD Salzburg, um regelmäßige Mikropausen umzusetzen:

- **Timer stellen:** nach Bedarf Apps wie „Work Break“ oder „Time Out“ verwenden
- **Pausen mit festen Routinen verknüpfen:** etwa nach jedem Meeting eine kleine Verschnaufpause anhängen
- **„Übergänge“ nutzen:** den Weg zur Kaffeemaschine/zum Drucker als Mikropause gestalten

Empfehlungen für die Gestaltung von Mikropausen:

- **Dehn- oder Streckübungen:** zum Beispiel den Nacken langsam auf- und abrollen, die Schultern lockern oder aufstehen und sich strecken
- **Atemübungen:** Vagusnerv trainieren: 4-7-11-Methode anwenden – 4 Sekunden lang einatmen, 7 Sekunden lang ausatmen und 11 Mal wiederholen
- **Augenübungen:** etwa aus dem Fenster in die Ferne blicken, um die Augen zu entlasten
- **Mini-Meditationen:** zum Beispiel 1 Minute lang nur auf wahrnehmbare Geräusche achten
- **Achtsamkeitsübungen:** 1 Minute lang nichts tun oder bewusst am Kaffee riechen
- **Visualisierung:** an den letzten Urlaub oder einen Lieblingsplatz denken
- **Visuelle oder taktile Anker nutzen:** Fotos anschauen oder inspirierende Sprüche lesen

Der **AMD-Salzburg** ist mit mehr als 60.000 betreuten Mitarbeitenden aus über 270 Betrieben das größte arbeitsmedizinische Zentrum Westösterreichs.

Präventivkräfte aus den Bereichen **Sicherheitstechnik, Arbeitsmedizin** sowie **Arbeits- und Organisationspsychologie** sorgen für gesundes und sicheres Arbeiten. Mehr Infos hier: <https://www.gesundessalzburg.at/amd/>

