

# Mut zur Pause

Im Homeoffice werden weniger Pausen gemacht. Und wenn, plagt einen oft das schlechte Gewissen. Patrizia Tonin, Supervisorin und Coachin, erklärt, wie man sich bewusster von der Arbeit abgrenzt. **VON ORNELLA WÄCHTER**

» Ob man verlernt hat, sich in der Arbeitszeit Pausen zu gönnen, merkt man zum Beispiel jetzt, wenn strahlende Sonne und blauer Himmel für einen Spaziergang einladen. Steht man dann einfach vom Laptop auf und geht? Oder meldet sich das schlechte Gewissen? Gönnst man sich die kleine Auszeit? Oder fürchtet man, dass der Chef oder die Chefin fingerklopfend auf einen warten könnte?

Auch Büro-Chats geben Aufschluss darüber, wie man mit dem Thema Pause umgeht. Wer „nur kurz zum Supermarkt geht und gleich wieder da ist“, „schnell eine Runde um den Block dreht“ oder sich „fix was Kleines zum Essen macht“, hat ein verkrampft Verhältnis. Ständig wird darauf hingewiesen, dass man eigentlich ordentlich arbeitet.

„Im Homeoffice Pausen zu machen gleicht einer Kunst“, sagt Patrizia Tonin vom Österreichischen Vereinigung für Supervision und Coaching (ÖVS). Drei Tipps, wie uns diese wieder aneignen können.

## Bewusst Auszeit verordnen

„Im Homeoffice entscheidet man selbst, wann gearbeitet wird und wann man Pausen setzt. Da der Arbeitsbereich aber oft nicht vom Privatbereich ge-

trennt ist, fällt es vielen schwer, hier Grenzen zu ziehen“, so die Expertin. Sie rät, sich in Pausen räumlich von seinem Arbeitsplatz zu entfernen. „Schon das Runterbringen vom Müll kann eine kurze Pause schaffen, ein kurzer Spaziergang oder eine kurze Meditation.“ Wichtig sei nur: Je weiter man vom Schreibtisch wekommt, desto besser.

Auch im Büro sammeln sich ungeplante kleine Pausen an, wenn man spontan KollegInnen zum Kaffeeautomat begleitet, oder sich am Gang verquatscht. All diese kurzen Auszeiten fallen im Homeoffice weg. „Man muss lernen, sich selbst dazu aufzufordern.“

## Strukturen schaffen

„Handy-Wecker und Pausen-Apps sind hier gute Erinnerungshilfen, um Pausen einzuhalten“, so Tonin. Ein weiterer Tipp: Seine Termine, die nun vielfach online stattfinden, nicht zu eng zu takteln. „Ansonsten ist man permanent online und die ganze Zeit gezwungen, To-do's abzuarbeiten und vergisst auf Mahlzeiten und regelmäßiges Trinken.“ Zudem helfe es, seine Arbeitszeit und Freizeit mit Ritualen zur „markieren“.

Tonin: „Sich morgens anzuziehen also ob man ins Büro ginge und am Abend wieder umzuziehen, inszeniert eine Trennung der Arbeit vom Feierabend.“

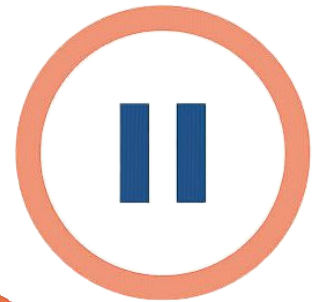
## Vertrauen aufbauen

Dass in der Pause viele das schlechte Gewissen plagt, erklärt sich Tonin mit der fehlenden sozialen Kontrolle.

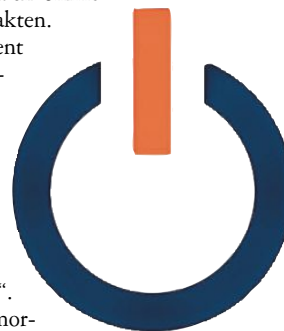
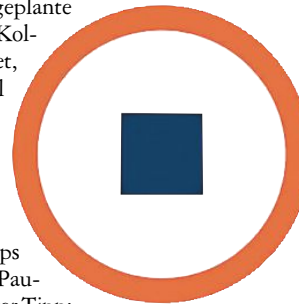
„Im Büro sieht jeder, wann wer in die Pause geht und wird auch meistens dabei nicht gestört. Im Homeoffice bekommt das keiner mit, da das Telefon oder der Computer die einzige Möglichkeit sind, miteinander in Kontakt zu treten. Aus Angst davor, die anderen könnten den-

ken, man mache es sich auf der Couch gemütlich anstatt zu arbeiten, gehen wir dann trotz Pause ans Telefon.“ Die Expertin rät, hier mit dem Arbeitgeber fixe Zeiten zu vereinbaren und klar zu kommunizieren, wann man erreichbar ist und wann nicht.

Auch das Verhältnis zum Chef oder Chefin spiele eine wichtige Rolle – basiert es nicht auf gegenseitigem Vertrauen, fällt es schwerer, sich die nötige Auszeit zu nehmen. „Aber man muss dabei auch seine eigene Arbeitsweise reflektieren“, so Tonin. „Wird wirklich von einem erwartet, immer alles an einem Tag zu erledigen, auf jede Mail sofort zu reagieren? Oder macht man sich selbst dabei den größten Druck?“



**Bewusste Pausen einlegen, den Computer in den Stand-by-Modus und das Telefon lautlos stellen – für viele leichter gesagt, als getan**



Patrizia Tonin, Vorstandsmitglied der Österreichischen Vereinigung für Supervision und Coaching. Sie tankt Energie mit kurzen Meditationen während der Arbeit