

# Pause forte ☺

**Unterstützung in der Schmerztherapie** Vielleicht ist es einfacher, Ruhe oder Erholungszeiten als »Selbstbehandlung« zu sehen, um sich Pausen selbst erlauben zu können.

**Wirkstoff:** Pausenanregungen auf Kärtchen schreiben und in Medikamentenschachtel stecken.

**Dosis:** z.B. 3x täglich 5min oder 2x 20min oder jede Stunde ein Pausekärtchen ziehen, auf regelmäßige Anwendung achten. So können Sie verhindern, dass sich die Anspannung über den Tag immer weiter steigert.

**Motivation:** Sich klar machen, dass man die eigene Leistungsfähigkeit auf Dauer nur mit Pausen erhalten kann. Dies kann helfen, auf Pausen zu achten. Schachtel griffbereit aufbewahren.

**Nebenwirkungen:** Bei zu langen Pausen kann verstärkte Müdigkeit auftreten. In seltenen Fällen kann es zu Irritationen im Umfeld führen.

## Anregungen für die Pause zuhause

- Faulenzen
- Ausruhen / Schlafen / Dösen
- Fußbad machen
- Urlaub planen
- In der Sonne liegen
- Lachen
- Im Freudentagbuch lesen/schreiben
- An frühere Reisen denken
- Anderen zuhören
- Zeitungen oder Zeitschriften lesen
- Sich an schöne Landschaften erinnern
- Imaginationsübung Wohlfühlort
- Meditieren
- Atemübung machen
- Entspannungsübung
- Spielen
- Essen
- Stück Schokolade essen
- Sich um die Pflanzen kümmern
- Auf einem Stück Papier herumkritzeln
- Singen
- Blumen arrangieren
- Denken, dass man eigentlich ganz in Ordnung ist
- Malen
- Handarbeiten machen, Nähen
- Nach draußen schauen
- Sport machen
- Musikinstrument spielen
- Künstlerisch/handwerklich tätig sein
- ein Gedicht lesen/ schreiben
- Schmusen
- Kaffee, Tee trinken
- Den Kindern beim Spielen zuschauen
- Daran denken, dass ich viel mehr habe als die meisten anderen Menschen
- Tagträumen
- Musik hören, Fernsehen
- Fotografieren
- An schöne Erinnerungen denken
- Mit Tieren spielen, streicheln
- Tagebuch oder Briefe schreiben
- Buch lesen
- Sich selbst loben („Das habe ich wirklich gut gemacht“)
- An glückliche Ereignisse in der Kindheit denken
- Rätsel lösen
- Ball spielen
- Fotos anschauen
- Stricken
- Kerzen anzünden
- Sich massieren lassen
- Handmassage selber machen
- Sagen: „Ich liebe dich“
- An die eigenen guten Qualitäten denken
- In einem Straßencafé sitzen
- Spazieren gehen
- Tanzen
- Gymnastikübung
- Zimmer lüften

## Anregungen für Pausen am Arbeitsplatz

- Zum Fenster gehen, lüften, tief Luft holen
- Nach draußen schauen, in die Ferne
- Bild auf dem Schreibtisch oder in der Schublade, was einen an schöne Momente erinnert
- Geheimer Handschlag (Achtsamkeitsübung)
- Den Weg zur Toilette achtsam gestalten, auf der Toilette etwas länger sitzen bleiben
- Auf der Toilette PME machen
- Mit den Rauchern zur Pause gehen (ohne zu rauchen)
- Etwas aufräumen
- Aufstehen um zum Drucker zu gehen, etc.
- Zwischendurch auf die Atmung achten
- Einen tiefen Atemzug nehmen
- Zwischendurch die Sitzhaltung verändern, im Stehen arbeiten
- Bewusst Körperwahrnehmung (Body-Scan) zwischendurch
- Wenn es der Chef nicht merkt die Schuhe ausziehen 😊
- Sich es am Arbeitsplatz gemütlich machen, etwas zu Essen oder Trinken hinstellen
- Kaffee kochen, Tee zubereiten
- Einen Apfel essen
- Stuhlspaziergang (Bewegungsübung)
- Papier / Dokument nicht in die Hauspost legen, sondern „zu Fuß“ vorbeibringen
- „Spaziergänge“ zum Kopierer
- Dehnungsübung „Kirschenpflücken“
- Ab und zu Ruhebild aktivieren, „innerer sicherer Ort“
- Spaziergang in der Mittagspause
- Blumen am Arbeitsplatz
- Keine Mail an Kollegen schicken, sondern hingehen und Angelegenheit persönlich besprechen
- In die Schublade etwas legen, was man in die Hand nehmen kann (Stein)
- Mit Kollegen positives Feedback austauschen
- Wenn der Chef damit einverstanden ist, auf Gymnastikball sitzen
- Sich die Freiheiten am Feierabend bewusst machen, sich auf etwas schönes am Abend freuen
- Die Trennung zwischen Beruflichem und Privatem als Ritual: z.B. den Arbeitsstress beim Zuschließen der Tür, auf dem Weg zum Auto oder während der Fahrt bewusst hinter sich lassen
- Morgens schon die Musik im Auto einlegen, die einem bei der Rückfahrt gut tut
- Zuhause Klamotten wechseln, etc.



(von Wachter u. Hendrischek 2016)

**Innere Erlaubnis:** Wenn ich auf Pausen achte kann ich weiter für meine Familie da sein. Wenn ich alles langsamer mache, bleibe ich gesund. Wenn ich mehr Pausen mache, bin ich besser drauf. Wenn ich auf Pausen achte, kann ich meine Arbeit auch auf lange Sicht gut und konzentriert erledigen.

**Bastelanleitung** auf [www.youtube.com/user/schmerzgeduktion](http://www.youtube.com/user/schmerzgeduktion)  
Bastelbogen auf [www.schmerzpsychoedukation.de/pause-forte.html](http://www.schmerzpsychoedukation.de/pause-forte.html)  
mehr zum Pausenmanagement im **Selbsthilfebuch:**  
Martin von Wachter, Chronische Schmerzen, Springer-Verlag 2014



© M.v.Wachter [www.psychosomatik-aalen.de](http://www.psychosomatik-aalen.de) 2015

Abb. Claudia Styrsky, München, in: von Wachter: Chronische Schmerzen  
Berlin/Heidelberg: Springer-Verlag 2014.