



## denkanstoß schreib- fitness

### Produktiv pausieren

*Ohne Pausen sind wir ständig beschäftigt, aber nicht produktiv, überarbeitet aber unterfordert. Wir wollen endlich fertig schreiben, kommen aber nicht an. – Wie helfen Pausen beim Schreiben?*



**Wir nehmen Pausen nicht ernst genug**

Wenn ich meine Teilnehmenden frage, wie sie ihre Pausen beim Schreiben gestalten, wird klar: Nur Wenige gestalten sie bewusst und aktiv. Und kaum ist bei einer Übung jemand früher fertig, folgt der Blick ins Smartphone. So gibt es auch Tausende Bücher darüber, wie wir produktiver arbeiten können, doch nur eine Handvoll über Pausen. Wir nehmen Pausen nicht ernst genug und zerstören so heimlich das Fundament, auf dem unsere Produktivität und unsere schöpferischen Prozesse aufbauen.

**In der Pause verarbeitet das Gehirn**

Genügend häufige, gut genutzte Pausen machen kreativer und produktiver, begeisterter, innovativer und lernfähiger. Das Gehirn verarbeitet und ordnet Informationen und stellt neue Zusammenhänge her. Arbeiten und Pausieren gehören zusammen – erst die Kombination macht wirklich produktiv. Also, wie geht produktives Pausieren?

**Arbeiten + Pausieren = Produktivität**

Die geniale „Pomodoro“-Technik ist mehr als ein kleiner, strenger Zeitmanagement-Trick: Wir üben uns im häufigen und produktiven Pausieren, entwickeln ein klares Zeitgefühl und trainieren unsere Konzentrationsfähigkeit – natürlich auch bei anderen Tätigkeiten. Hier ist die Anleitung:

**25 + 5**

- Schaffe eine ablenkungsfreie Umgebung: Tür zu, „Bitte-nicht-Stören“-Schild, Handy im Flugmodus, Ohrstöpsel, Kopfhörer.
  - Notiere eine Aufgabe, die vor dir liegt (nicht zu groß)
  - Stelle einen Wecker auf 25 Minuten und beginne mit der Aufgabe. Arbeite absolut konzentriert: Monotasking statt Multitasking.
  - Wenn der Wecker klingelt, hake auf deiner Liste ab, und pausiere für fünf Minuten. Steh auf und tue das Gegenteil dessen, was du in der Schreibphase getan hast.
  - Es folgt der nächste Zyklus: 25 Minuten Arbeit plus 5 Minuten Pause
  - Lege nach 4 Einheiten eine ungefähr halbstündige Pause ein.
- Haben Sie Lust, es auszuprobieren? Dann am besten über ein paar Wochen, zum Beispiel täglich zwei Stunden bei Ihrer Arbeit. Denn erst dann entfaltet sich durch den Übungseffekt die volle Wirkung.

**Viel schlafen**

Übrigens: Das Nickerchen am Tage und viel Nachtschlaf sind bedeutende Pausenarten.

**Selbstbild ändern**

Und noch etwas: Wie wäre es, das Selbstbild einer gelassenen, gemächlichen, langsamen Person zu entwickeln, die Pausen, Ruhe, Erholung und viel Schlaf benötigt?

Mit Wünschen für erholsame und inspirierende Pausen

*Ulrike Scheuermann*

#### Weiterdenken

##### ... beim Lesen:

Alex Soojung-Kim Pang: „Pause: Tue weniger, erreiche mehr“ Arkana 2017

##### ... mit Pomodoro-Apps:

Flat Tomato (iOS), ClearFocus (Android)

#### Teilnehmen

##### Achtung: Änderung bei meinen Schreibseminar-Terminen:

Mitte September finden alle drei Seminare nacheinander statt: 13.-15. September 2018

• **Schreibfitness:** 13.09.2018 **Frühbucher-Rabatt bis 15.09.2018**

• **Sachbücher entwickeln:** 14.09.2018

• **Schreibblockaden verstehen und lösen:** 15.09.2018

➤ Bei Buchung von mehr als 1 Seminar gibt es eine Ermäßigung – dann bitte bei uns direkt melden!

**Alle Termine 2018:** <https://ulrike-scheuermann.eventbrite.com>

#### Meine Crossmedia-Seminare

Meine Seminare haben eine mehrwöchige E-Learning-Vorbereitungsphase mit Videos und schriftlichen Arbeitsmaterialien. So sind die Teilnehmenden schon entscheidende Schritte weiter und wir können uns am Seminartag in Berlin auf das konzentrieren, was besser live und persönlich geht.

#### Kontakt

Akademie für Schreiben | esencia GmbH | Ulrike Scheuermann | Tel +49 30. 78711081 | Hildegardstraße 31, 10715 Berlin | [kontakt@akademie-fuer-schreiben.de](mailto:kontakt@akademie-fuer-schreiben.de)