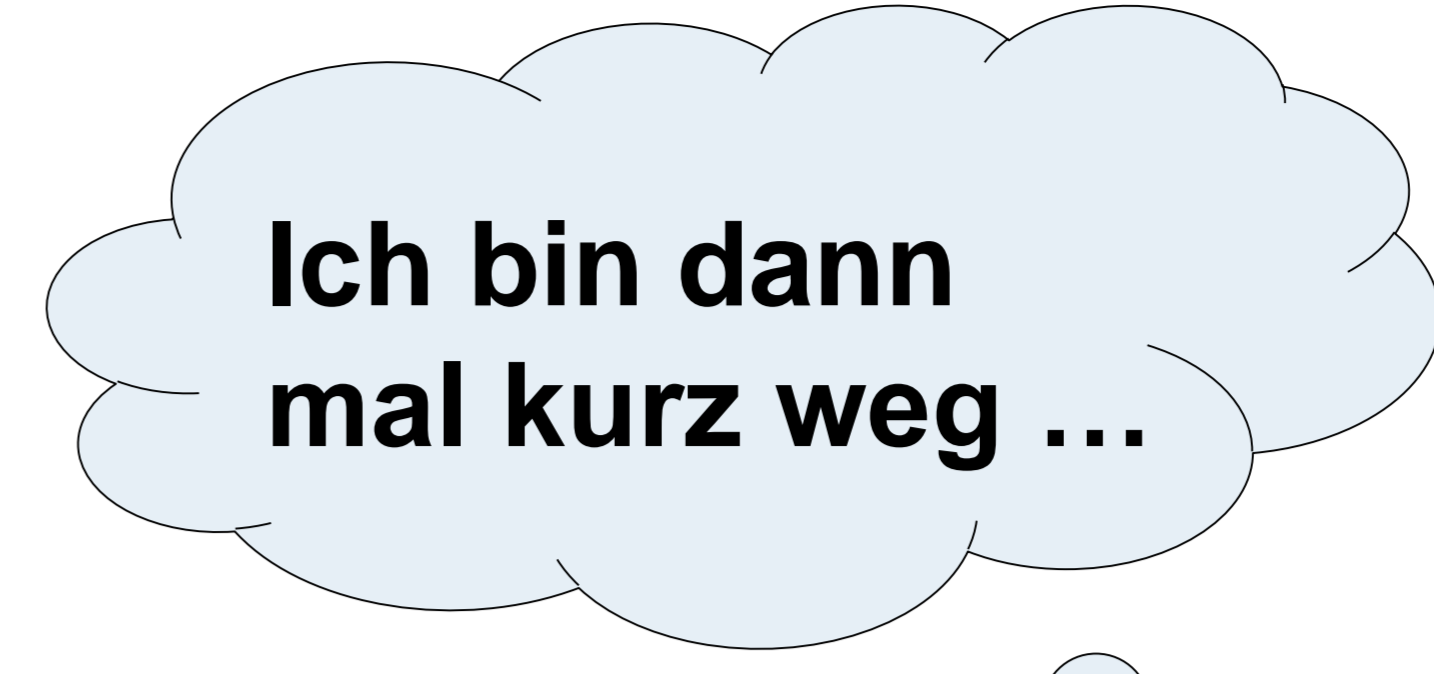


# Mentale Auszeit



## Effektiver im Arbeitsalltag dank entspannter Minipausen

Praxiskonzept von Daniel Hausmann-Thürig



Interaktives  
Symposium  
18.01.2019

### Was ist Mentale Auszeit (MA)?

Basierend auf Vortrag und Text (Hausmann, 2010)

Inspiziert durch Hansch (2006) zum Alltagsmanagement

Bestärkt durch Kabat-Zinn (2009) (vgl. Zitat auf Rückseite)

und MBM-Ansatz (Dobos & Paul, 2011; Inhalte CAS 2018)

**MA = körperliche Entspannung bei wachem Geist**

#### Phase 1

- Medizinischer Entspannungszustand
- Innere Ruhe im Hier und Jetzt

#### Phase 2

- Fokussierung auf aktuelles Bedürfnis oder Frage
- Meine Gedanken, Wünsche, Ziele, Prioritäten

#### Dadurch wird ermöglicht:

Innehalten (Gedankenkreisen unterbrechen)

Fokussierung auf aktuelle Fragen (Question thinking)

Entscheidungsblockaden überwinden

Kreative Prozesse in Gang setzen

=> Unbewusstes arbeitet weiter

Klarheit erlangen (inneres Visualisieren)

Anspannungen lösen, zur inneren Ruhe kommen



### Elemente & Anwendungspunkte

#### Aktive Pausengestaltung

Wann? Wie oft? Wo? Wie? vgl. iga-Report (2016)

- Ritualisiert (täglich) oder ad hoc (bei Bedarf)
- Ruhiger Ort, Büro, Schaukelstuhl, Yoga-Matte etc.
- Minipause, Blick aus dem Fenster, am Stehpult oder am Boden liegend
- Aktive Pause, Botengang, Spaziergang
- Arbeitsweg (ÖV), Sport, Duschen, etc.



#### Individuelle Bedürfnisanalyse

- Was steht als Nächstes an? (Prioritätensetzung)
- Wie weiter (Next Steps)?
- Was ist geschehen? (Rückschau)
- Wie bedeutsam ist ein Ereignis bzw. Ärgernis (Bewertung)
- Was steht bevor? (Vorschau)
- Mentales Training (Visualisierung von Handlungsabläufen)
- Wie soll ich das machen? (Lösungsfindung)
- Zielfindung, Motivierung, Problembewältigung
- Was ist wirklich wichtig? (Zentrale Fragen zu meinen wahren Bedürfnissen und Lebenszielen)



oder auch nur zur reinen:

- Entspannung oder Meditation

#### Entspannungszustand

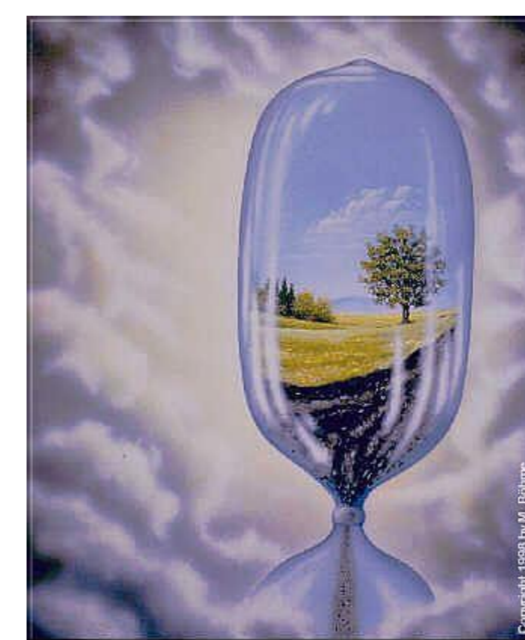
Psychophysiologie der Entspannung

vgl. Vaitl & Petermann (2000)

Einleitung, äussere Bedingungen, Induktion

- Zurücklehnen
- Augen schliessen
- Ruhig atmen
- Körper wahrnehmen (Atmung, Wärme, Ruhe etc.)

=> Entspannter Zustand (ruhen in der Mitte)



#### Aussenbetrachtung Hansch (2006)

- Betrachtung der Realität aus einer inneren Distanz
  - Die Situation von aussen bzw. von oben betrachten
  - Feldherrenhügel (alternativ Flugzeug, Ballon oder Wolke)
- => Entspannter Zustand (sich, seine Situation, seine Gefühle und Gedanken aus der Vogelperspektive betrachten)



### Umsetzungen in der Praxis



#### Eigentliches Praxiskonzept

Coaching z.B. Migge (2018); Wegener et al. (2014)

- Kursgestaltung (Seminar, Gruppen- oder Einzelberatung)
- Kursblock erarbeiten: Prinzip (zwei Phasen, vier Punkte), theoretischer Hintergrund, Wirkungsweisen aufzeigen
- Erlernen anhand von praktischen Übungen
- Umsetzungen im Alltag. Wie langfristig begleiten?
- Evaluation? (Tagebuch führen lassen)
- Idealerweise Artikel und/oder Buch schreiben

#### Forschung

- Forschungsprojekt aufgleisen
- Interventionsstudie (inkl. Kontrollgruppe)
- Tagebuchphase zur Erfassung der MA (wann, wie oft etc.)
- Messen von Outputvariablen (u.a. Effektivität, Zufriedenheit, Wohlbefinden etc.)
- Festlegen der Zielgruppe (Stichprobe)
- Publikationsstrategie

#### Diskussion

Arbeitsfluss optimieren versus Aktivismus vermeiden  
 Entspannt Ziele erreichen (Gelassenheit im Alltag fördern)  
 Entspricht einer gesunden Arbeits- und Geisteshaltung  
 Das Erreichen von persönlichen Zielen steht in einem positiven Zusammenhang mit Wohlbefinden und Glücklichkeit  
 Auch längere Auszeiten sind denkbar (z.B. in Form von Lesereisen, Retraite, Sabbatical etc.)  
 + Technik der MA lässt sich gut in Arbeitsalltag integrieren  
 + «Mentales Doping» reduzieren bzw. durch MA ersetzen  
 - Nicht für alle Menschen geeignet (Leere/Stille aushalten)  
 - Nicht für alle Berufe geeignet (keine Rückzugsorte)  
 - Muss trainiert bzw. vom Arbeitgeber unterstützt werden  
 - Abgrenzungen zu Minipausen, Mentalem Training und Achtsamkeit noch besser herausarbeiten



#### Kontakt

Dr. phil. Daniel Hausmann-Thürig

d.hausmann@psychologie.uzh.ch

www.psychologie.uzh.ch/de/bereiche/sob/angsoz/team.html

#### Ausgewählte Referenzen

1. Hausmann, D. (2010). *Sinnen- und sinnvollerer Leben dank mentaler Auszeit oder: Wie man längerfristig Ziele erreichen kann*. Dokumentierter Referatstext für die 15. Öffentliche IKP-Fachtagung in Zürich, 06.03.2010
2. Dobos, G. & Paul, A. (Hrsg.) (2011). *Mind-Body-Medizin. Die moderne Ordnungstherapie in Theorie und Praxis*. München: Elsevier.
3. Vollständige Literaturliste auf Rückseite des Handouts