

Pause ist keine Belohnung - Was nehmen Sie aus dieser Diskussion für Ihren Alltag mit?

38 responses



UNIVERSITÄT ZU LÜBECK
PRÄVENTION UND UNIVERSITÄRES
GESUNDHEITSMANAGEMENT



unterschiedliche annahmen
grenzsetzung
wichtigkeit von pausen
pause definieren
pause für sport nutzen
wechsel
pausen respektiere
genießen
arbeit nie abgeschlossen
selbstbestimmt
selbstbestimmter freiraum
moduswechsel
pausenblocker
planen
powernappen ausprobieren
eigene bedürfnisse
cut im flow
pause ist wichtig
pausen sind toll
grenzen aufzeigen
weg vom bildschirm
grenzen setzen
lösung von thema
arbeit ist nie fertig
pause ist selbstbestimmt
mehr machen
bedürfnis
flexibel
individuell
pause notwendig
mehr reflexion
auch nicht mit pause
mindset
jede seine pausesformat
pause heißt veränderung
anregungen von anderen
glauben und erlauben