



Minipausen im Alltag (MIA)

Nutzen und Realisierung im medizinischen Berufsalltag zur Stärkung der körperlichen und psychischen Gesundheit

Dr. phil. Daniel Hausmann-Thürig



Die Vortragsfolien, zusätzliche Unterlagen und eine Literaturliste finden Sie auf folgender Seite:

<https://www.psychologie.uzh.ch/de/bereiche/sob/angsoz/team/hausmann/mia.html>

Die wichtigsten Begriffe vorab – kurz definiert

Minipause – Minipause im Alltag (MIA)

Hausmann, 2019; Wendsche, 2015

- Arbeitspause von einer bis zu fünf Minuten – organisierte Erholungszeit (mikro <1', kurz 5-10')

“Achtsamkeitsminute” (Kurzmeditation)

u.a. Kabat-Zinn, 2015; 2016; 2019

- kurze und effektive Achtsamkeitsübung – bewusst wahrnehmen, im Hier-und-Jetzt, ohne zu urteilen

Mentale Auszeit

Hausmann, 2010; 2016, 2019

- Spezialform einer Minipause. Körperliche Kurz-Entspannung (Phase 1) bei wachem Geist mit Fokus auf einer spezifischen Frage (Phase 2) (u.a. aktuelles Bedürfnis, Gedanken, Wünsche, Ziele oder Prioritäten etc.)

“Selbstfürsorge” (Self-Care)

Dobos & Paul, 2019

- Prozess, sich auf physischer und psychischer Ebene um seine eigene Gesundheit zu kümmern, u.U. lernen, eigene Ziele in verschiedenen Lebensbereichen zu setzen, diese achtsam und liebevoll für sich zu verfolgen oder auch zu verändern.

Inhaltsübersicht – was Sie heute erwartet

- Studienergebnisse: **Wirksamkeit von Minipausen**
- Theorie & Design: **Ausgangspunkt – Praxiskonzept – experimentelle Vorstudien**
- Praktische Tipps: **Mögliche inhaltliche Gestaltung von Minipausen im Alltag (MIA)**
Ernährung – Körperliche Aktivität – Entspannung – Lachyoga – Self-Care-Massnahmen und mehr
- Konzept & Übung: **Mentale Auszeit (MA)**
- Ausblick:

Klinische Studie zur Erhebung der Effektivität der beiden Therapieverfahren
(Akzeptanz-Commitmenttherapie (ACT) und Minipausen im Alltag (MIA)
bei Patientinnen und Patienten mit dem chronische Müdigkeitssyndrom

Leitung: Dr. med. Sarah Schiebler, Klinik für Konsiliarpsychiatrie und Psychosomatik, USZ

CAS Gesundheitspsychologische Lebensstiländerung und Mind Body Medicine

- **Take-home-messages**
- **Diskussion (Ihre Fragen)**

Wirksamkeit – weshalb den Minipausen im Alltag (MIA) die Zukunft gehört

- Zur Umsetzung von Minipausen (im Alltag) selber liegen noch keine Studien vor.
- Die Wirkungen von micro-breaks (< 1') wurden hingegen mehrfach im Arbeitsalltag getestet.
- Kurze Pausen fördern **Erholung** und **subjektives Wohlbefinden** [Baer et al., 2012](#); [Brown & Ryan, 2003](#)
- sowie **Konzentrationsfähigkeit, Lernleistung, Problemlöseleistung** und **Kreativität** [Paridon & Lazar, 2016](#); [Wendsche, 2014](#); [de Jonge et al., 2012](#); [Donovan & Radosevich, 1999](#); [Sio & Ormerod, 2009](#)
- weitere erwünschte Effekte auf **Stimmung, Aufmerksamkeit, Müdigkeit, Vitalität** und **Leistung** [Bennett et al. 2020](#); [Kim et al. 2018](#); [Mijovic et al. 2015](#); [Zacher et al. 2014](#)
- **Paradox:** je bewusster, gezielter und öfter eine Person gerade kürzere Arbeitspausen macht, desto gesünder und leistungsfähiger ist sie oder er auf lange Sicht [Soojung-Kim Pang, 2017](#); [Seppälä, 2016](#)
- Das Konzept der MIA beinhaltet im Wesentlichen eine **radikale Neubewertung des Alltags (Neuorientierung)** im Hinblick auf eine optimale Pausengestaltung im Alltag
- Effekte könnten gesteigert werden durch eine Erweiterung hin zu einer sinnvollen mentalen Auszeit, einer Kombination aus Entspannungspause und mentaler Aktivierung [Hausmann, 2019](#)

Ausgangspunkt Arbeitsorganisation und Mentale Auszeit – wie alles begann

- Vortrag im Rahmen eines Psychotherapie-Symposiums im 2010:
- **Sinnen- und sinnvollerer Leben dank mentaler Auszeit oder: Wie man längerfristig Ziele erreichen kann**
- Grundannahme: Mensch als adaptiver Problemlöser
- Aktuelle Situation: Hohe Erwartungen, Stress im Alltag, Überforderung etc.
- Vermeintliche Lösung: Körperliches und mentales Doping (da Ernüchterung, Rebound-Effekte etc.)
- Bessere Lösung: Bewussterer Umgang mit eigenen Wünschen und realistische Ziele verfolgen
- Mittel: Entspannung und mentale Techniken kombinieren
- Endziel: Aktuelle Problemsituationen mit allen Sinnen aus einer gewissen Distanz wahrnehmen, neu zu beurteilen und sich wieder auf das Wesentliche zu fokussieren
- Längerfristige Wirkung: Mentale Gelassenheit dank Mentaler Auszeit [Hausmann, 2010](#)

Ausgangspunkt Arbeitsorganisation und Mentale Auszeit – wie alles begann

- Geburtsstunde der “Minipause” und mentalen Auszeit:
Fähigkeit, sich für eine bestimmte (kurze) Zeitspanne aus einem Tätigkeits- und/oder Gedankenfluss geistig “auszuklinken” [Hausmann, 2010](#)
- Die **Mentale Auszeit** als Sonderform der Minipause besteht aus mindestens **zwei Phasen**:
- **Phase 1:** Durch ein Entspannungsverfahren findet man zur inneren Ruhe im Hier und Jetzt und unterbricht so den ständigen Gedankenfluss möglichst weitgehend.
In diesem körperlich entspannten Zustand (auch als Medizinischer Entspannungszustand, MEZ) ist man in der Lage, sich selber aus einer gewissen Distanz zu betrachten (quasi eine Aussenbetrachtung der eigenen Person und Situation) => Feldherrenhügel
- **Phase 2:** Diese Distanz kann nun mehr oder weniger bewusst zu unterschiedlichen Zwecken eingesetzt werden, z.B. zum rein erholsamen Abschalten (Meditation), zur Lösungs- und Zielfindung, zur Prioritätensetzung, zur Fokussierung auf geplante Handlungsabläufe (wie z.B. im mentalen Training) oder zur Motivierung etc.

Eintauchen ins Thema – Literaturrecherche und Praxiskonzept erstellen

- Praxiskonzept im Rahmen einer CAS-Weiterbildung:
- **Vermehrte Minipausen zur Stärkung der körperlichen und psychischen Gesundheit am Arbeitsplatz** [Hausmann, 2019](#)
- Fokus auf Minipausen als Forschungslücke – Abgleich Literatur mit den micro breaks
- Implementierung von Minipausen in den Alltag umfasst generell vier Ebenen: Unternehmen, Führungskräfte, Team, **Beschäftigte (Individuum)**
- Professionell: Entwicklung einer Pausenkultur, Pausenräumlichkeiten gestalten, Coaches hinzuziehen, Pausenchecks und Pausenkontrolle, Rollenmodelle und Pausenscouts etc.
- Individuell: Verhaltensänderung, neue Routinen bilden, mehr Minipausen in den Alltag einbauen
- Skizzieren eines ersten Forschungsprojektes: Implementierung eines neuen Verhaltens
- Fokus auf Minipausen und Mentale Auszeit
- Im Anhang: Aufzeigen von Möglichkeiten, Minipausen inhaltlich und sinnvoll zu gestalten

Vorstudien – erste empirische Arbeiten am Psychologischen Institut zu MIA

- Forschungsfragen zur Implementierung von Minipausen im Alltag (MIA):
Wie Intervention aufbauen, damit MIA möglichst oft durchgeführt werden? (Optimales Design)
Wie MIA inhaltlich sinnvoll füllen, damit “maximaler” Erholungseffekt garantiert? (Art der MIA)
- Studie im Rahmen des Experimentalpsychologischen Praktikums (Expra) im FS 2021 (UZH)
- Online-Studie über 3 Wochen (15 Arbeitstage), N = 64 (25% Drop out)
- 3 Bedingungen: Selbstaffirmation, Do-Nothing, Körperliche Aktivität (Videos)
- Hauptkenntnisse:
Kein Effekt von Pausentypen erkennbar, wenn inhaltlich fix zugewiesen wird
Zudem keine effektive Kontrolle, was die Personen tatsächlich in den Pausen gemacht haben

=> Verbessertes Design im Expra FS 2022 (UZH)

Vorstudien – erste empirische Arbeiten am Psychologischen Institut zu MIA

- Online-Studie über 3 Wochen (15 Arbeitstage), N = 78 (18% Drop out)
- neu mit Online-Abendfragebogen (Tagebuch)
- 3 Bedingungen: Minipausen, Mentale Auszeit, kognitive Aufgaben (Audios)
- Hauptkenntnisse:

Trend geht in die richtige Richtung: Stressempfinden, Wohlbefinden, Flow-Erleben
Mentale Auszeit mit dem geringsten subjektiven Stressempfinden nach drei Wochen
Minipausen weist das höchste Wohlbefinden auf nach drei Wochen

Individuelle längsschnittliche Verläufe werden in einer zusätzlichen Masterarbeit analysiert

Können Minipausen / Mentale Auszeiten längerfristig Stress reduzieren?

Eventuell können Pauseneffekte verzögert auftreten (u.a. Leistungsfähigkeit, Wohlbefinden)

=> Optimales Design im Expra FS 2023 (UZH)

inkl. Basisbedingung (ohne Intervention), und Härtetest (Prüfungsergebnisse Ende Semester)

Mögliche inhaltliche Gestaltung von Minipausen im Alltag (MIA)

Item aus dem Online-Anwendungsfragebogen (Abendtagebuch)

Wie haben Sie die kurzen Pausen inhaltlich umgesetzt? (Mehrfachantworten möglich)

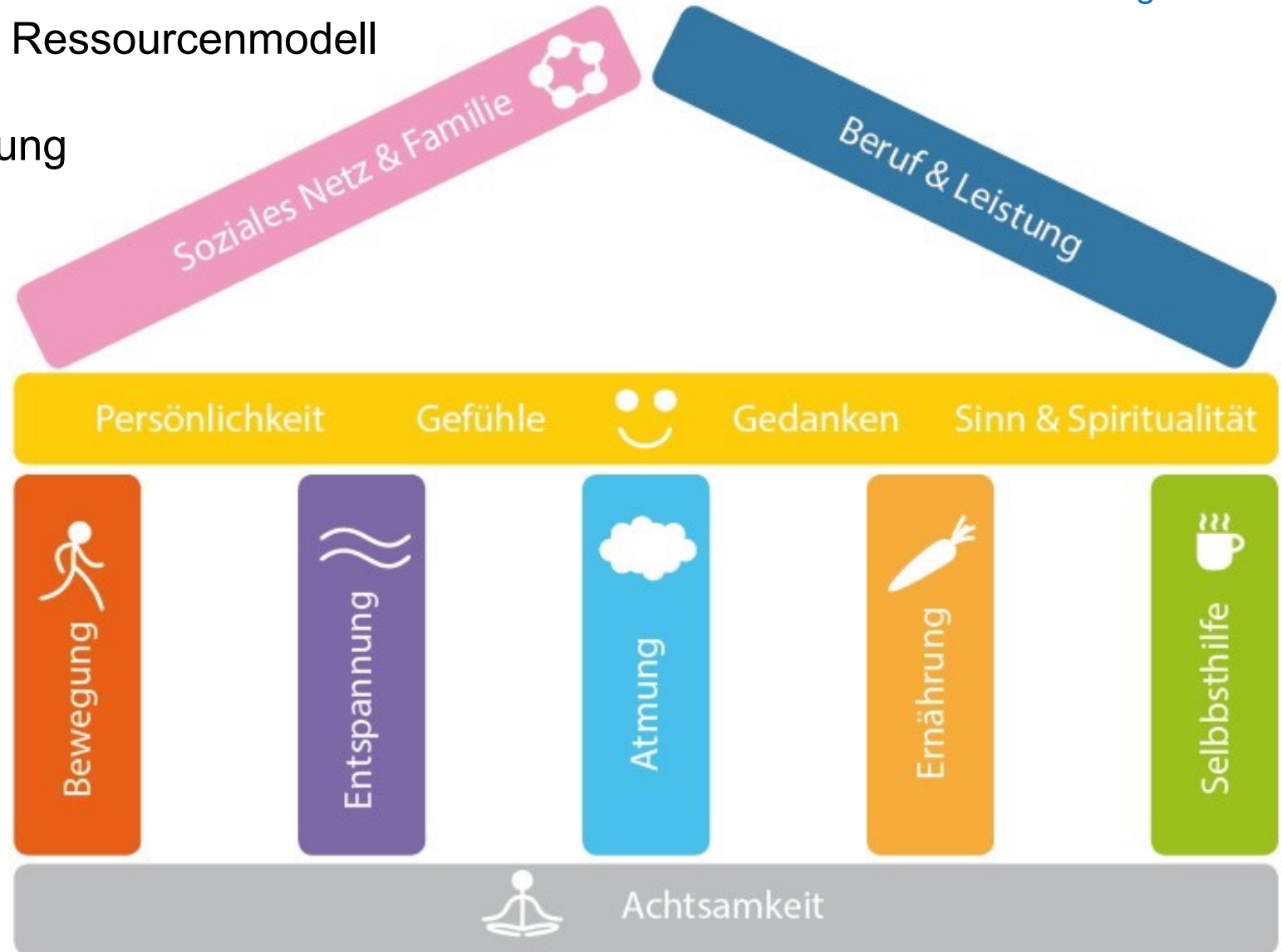
- Keine gemacht
- **Essen (Ernährung)**
- **Bewegung (körperliche Aktivität drinnen)**
- Bewegung (körperliche Aktivität draussen an der frischen Luft)
- **Entspannungsübungen** (Atem, Augen, Meditation, etc.)
- **Mentale Auszeit** (Kurzentspannung mit Frage)
- **Kognitive Aufgabe** (Rätsel, Matheaufgabe, etc.)
- **Lächelübung, Lachyoga, etc.**
- Soziale Kontakte (live in Person)
- Soziale Kontakte (Telefon, chat, virtuell, etc.)
- Medienkonsum ohne soziale Kontakte (TV, Radio, im Internet surfen, etc.)
- Ausgleichende Tätigkeiten wie Lesen, Hörbücher, Musik hören, etwas neues Lernen, etc.
- Liegen, Schlafen, etc.
- Anderes (z.B. Rauchen, Aussicht geniessen, Bilder anschauen, etc.)

Tempel der Gesundheit aus der Mind Body Medicine in Zürich

Claudia Witt, USZ, 2022
Institut für komplementäre
und integrative Medizin

Ein didaktisches einsetzbares Ressourcenmodell
im Rahmen von Fragen der
Beratung zur Lebensstiländerung

Boden, Dach und
Säulen aus der
Mind Body Medicine



Mind-Body-Medizin
Dobos & Paul, 2019
Integrative Konzepte
zur Ressourcenstärkung
und Lebensstiländerung

CAS in Gesundheits-
psychologischer Lebensstiländerung
und Mind Body Medicine

Ernährung

eine unvollständige Liste von Möglichkeiten, Minipausen inhaltlich sinnvoll zu gestalten Hausmann, 2019

- **Wasser trinken** regelmässig, über den Tag verteilt 1-2 Liter Wasser, gem. Empfehlungen der Schweizer Lebensmittelpyramide
- **Gemüse und Früchte essen** möglichst täglich Früchte und Obst zur Arbeit mitnehmen
Ziel: täglich 5 Portionen gemäss www.sge-ssn.ch
- **Tipps zur ausgewogenen Ernährung am Arbeitsplatz inkl. Schichtarbeit** Empfehlungen der Schweizerischen Gesellschaft für Ernährung (SGE) www.sge-ssn.ch
https://www.sge-ssn.ch/media/Merkblatt_Ernaehrung-am-Arbeitsplatz-2019.pdf
<https://www.bgm-ag.ch/files/public/literatur/pdf/nacht-und-schichtarbeit-ernaehrungsempfehlungen-und-tipps.pdf>
- **Verbesserungen der Infrastruktur im eigenen Spital** Inspiration im Praxiskonzept von Dr. med. Christine Huber
Gesunde Ernährung im Schichtdienst – Beitrag zur Burnoutprophylaxe für ärztliches Personal auf der Notfallstation u.a. Snackautomaten mit more healthy snacks bestücken
- **Achtsames Essen** Eine Bewusste Pause fürs Trinken/Essen einschalten
Achtsam Wasser trinken als ein Ritual entwickeln

Bewegung – körperliche Aktivität (KA) vorwiegend drinnen

eine unvollständige Liste von Möglichkeiten, Minipausen inhaltlich sinnvoll zu gestalten Hausmann, 2019

- **Powerübungen im Büro** Schattenboxen, sportliches Treppenlaufen, Strecksprünge etc.
<https://www.hafawo.at/gesundheit-und-fitness/top-10-fitnessuebungen-fuers-buero/>
- **Moderate KA**
 - Haltungswechsel (Augaben abwechselnd stehend/sitzend)
 - Treppe benutzen
 - Hanteln stemmen im Büro
 - Aktives Strecken und Dehnen (evt. in Zeitlupe)
 - kurzer Spaziergang/Botengang

Weitere Ideen?

- **Achtsames Gehen**
 - Eine bewusste Pause für eine leichte körperliche Aktivität einschalten
 - Eine kurze Strecke achtsam Gehen
 - als ein Ritual entwickeln

https://www.kneippbund.de/fileadmin/user_upload/kneipp-bund/dokumente/sebastian-kneipp-tag/2013/SK-Tag_2013_Meditatives_Gehen.pdf

- **Nicht vergessen** Frische Luft (Fenster auf) und Blick in die Weite (Natur)



Entspannungs- und Atemübungen – besser kurz als gar nicht

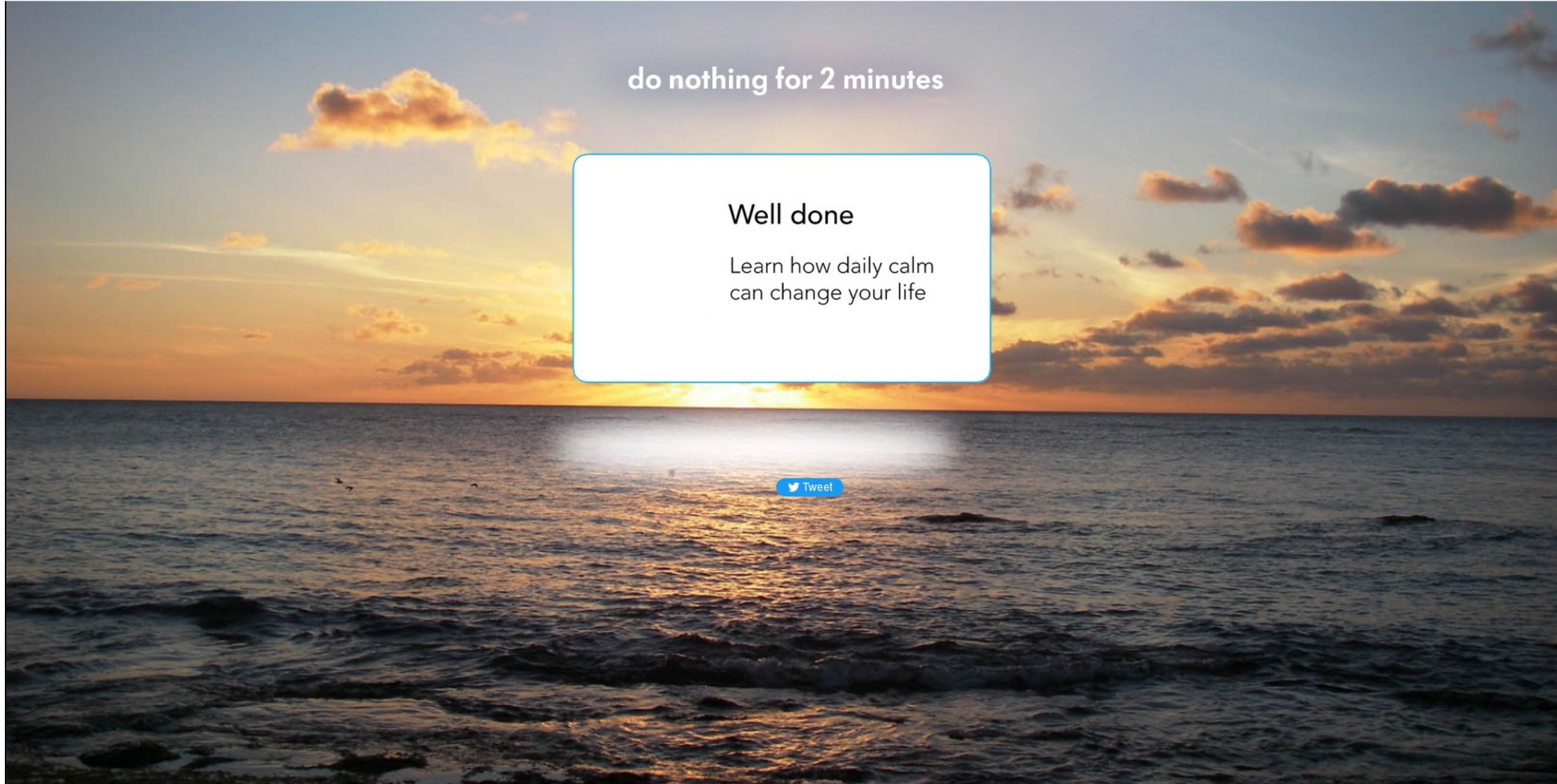
eine unvollständige Liste von Möglichkeiten, Minipausen inhaltlich sinnvoll zu gestalten Hausmann, 2019

- **Entspannung im Büro** Zahlreiche Literatur und Links, z.B.
[Paul Wilson \(2010\). Ruhe. Blitzschnell entspannt. 100 Tricks und Techniken. Rororo.](#)
- **Atemübungen (Minis)** Bewusst atmen, Verlängerte Ausatmung, Wechelatmung etc.
<https://www.usz.ch/mbm-corona/atmung/>
<https://www.usz.ch/mbm-wellbeing/>
- **Augenübungen** Blinzeln, Palmieren
Herzhaft Gähnen (entspannt ebenfalls Gesichtsmuskulatur und Augen)
Blicksaccaden (Blick nach oben, unten, etc.)
Fokussierungswechsel (Fern- / Nahsprünge)
Augenmassage (Akkupressur)
<https://www.envivas.de/magazin/auge/augentraining/>
- **Achtsames Schauen** Eine Bewusste Pause
für einen Blick in die Weite
(kombiniert mit frischer Luft)
als ein Ritual entwickeln



Mut zur Pause – do nothing for 2 minutes

- <http://www.donothingfor2minutes.com/>



Exkurs und Ressource – Lachyoga als Minipause

- Lachyoga (Hasya-Yoga) eine «laute Sofort-Meditation»
- Mindestens 5 Minuten lachen pro Tag ist gesund
- Wenn wir lachen, können wir nicht denken
- Das Spielen und Lachen lenkt vom Problem ab
- Fazit: Das Problem kann ja nicht so wichtig sein!
- Das funktioniert am Besten vor einem Spiegel!



Bildquelle: <https://www.ergotopia.de/blog/lachyoga-uebungen>

• Beispiel Problemlachen – ein spielerischer Umgang mit meinen Problemen

1. **Wo ist mein Problem?**
2. **Problem wegnehmen und in die Hand legen**
3. **Was mache ich nun mit meinem Problem?**
Was kann ich sonst noch machen?

Stelle am Körper zeigen lassen
Ich habe mein Problem in der eigenen Hand

- a) anlachen (nicht auslachen)
- b) auf meinen Kopf legen («au, das kitzelt»)
- c) von der einen Hand in die andere werfen
- d) in die Hosentasche stecken
- e) drei Beinchen ausreissen und zerbröseln
etc.

Selbsthilfe-Massnahmen (Self-Care) – eine kleine Auswahl

- Hydrotherapie – Wasseranwendungen nach Sebastian Kneipp (Kälte)
Armbad (Kalt) wird u.a. auch als «Espresso» bezeichnet
- Wickel und Auflagen (Wärme)
- Pflanzenheilkunde und Aromatherapie (Düfte)
- Akupressur (Druckpunkte)
- Weitere Ideen und Infos zu Self-Care finden Sie beispielsweise
- im TaschenGuide:
Andrea Länger (2022 – Erstauflage!). Selbstfürsorge.
Wie Sie eine gesunde Haltung zu sich selbst entwickeln. Haufe.
- oder Fragenfächer:
Miriam Deubner-Böhme & Uta Deppe-Schmitz (2020). Die eigenen Ressourcen aktivieren.
Selbstfürsorge für Psychotherapeuten – ein Fragenfächer. Hogrefe.

Mögliche inhaltliche Gestaltung von Minipausen im Alltag (MIA)

Item aus dem Online-Anwendungsfragebogen (Abendtagebuch)

Wie haben Sie die kurzen Pausen inhaltlich umgesetzt? (Mehrfachantworten möglich)

- Keine gemacht
- Essen (Ernährung)
- Bewegung (körperliche Aktivität drinnen)
- Bewegung (körperliche Aktivität draussen an der frischen Luft)
- Entspannungsübungen (Atem, Augen, Meditation, etc.)
- **Mentale Auszeit (Kurzentspannung mit Frage)**
- Kognitive Aufgabe (Rätsel, Matheaufgabe, etc.)
- Lächelübung, Lachyoga, etc.
- Soziale Kontakte (live in Person)
- Soziale Kontakte (Telefon, chat, virtuell, etc.)
- Medienkonsum ohne soziale Kontakte (TV, Radio, im Internet surfen, etc.)
- Ausgleichende Tätigkeiten wie Lesen, Hörbücher, Musik hören, etwas neues Lernen, etc.
- Liegen, Schlafen, etc.
- Anderes (z.B. Rauchen, Aussicht geniessen, Bilder anschauen, etc.)

Was ist eine Mentale Auszeit

- Eine Mentale Auszeit (MA) ist gemäss Hausmann (2010) primär eine körperliche Entspannung bei wachem Geist und kann in zwei Phasen eingeteilt werden:
- **Phase 1:** ein medizinischer Entspannungszustand bzw. die Innere Ruhe im Hier und Jetzt
- **Phase 2:** die Fokussierung auf ein aktuelles Bedürfnis oder eine Frage bzw. auf Gedanken, Wünsche, Ziele und Prioritäten



- Eine Mentale Auszeit ist eine spezielle Form der Minipause

Mentale Auszeit (MA) – angeleitete Übung

- Entspannung und Frage an mein unbewusstes Ich

Die Frage: Wo kann ich in meinem Alltag überall eine Minipause einbauen?

Welche Art von Minipause möchte ich morgen einmal ausprobieren?

Der Ort:

von aussen durch das Fenster,

der Feldherrenhügel,

der Berg, der Tempel

der Gleitschirm

auf einer Wolke, frei fliegend wie ein Vogel



Mentale Auszeit – Im Vorfeld die richtigen Fragen stellen

Die Phase 2 kann inhaltlich mit einer der folgenden Fragen gefüllt werden:

- 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**
- Visualisierung von Handlungsabläufen **Mentales Training**
- Wie soll ich das machen? **Lösungsfindung**
- Weitere **Zielfindung, Motivierung, Problembewältigung**
- Was ist wirklich wichtig?
Zentrale Fragen zu meinen **wahren Bedürfnissen und Lebenszielen**

Fazit zur Mentalen Auszeit

- Wer regelmässig Mentale Auszeiten praktiziert, entwickelt u.a. eine gelasseneren Art, um seine Ziele zu erreichen
- Dies funktioniert u.a. auch deshalb, weil unser Unbewusstes auf eine gestellte Frage im Sinne von Assoziationen automatisch nach Antworten sucht – und dies funktioniert am besten in einem entspannten Zustand
- Die moderne Wissenschaft (u.a. in der Mind Body Medizin) fokussiert auf das Zusammenwirken von Geist, Körper und Verhalten sowie auf die positiven Effekte auf die Physiologie und Psyche eines Menschen
- Die aktive und sinnvolle Pausengestaltung ist vermutlich ein Schlüsselement im Sinne eines bewusst geführten und gesunden Lebensstils mit weit reichenden Konsequenzen auf die körperliche und psychische Gesundheit, sowie für eine gute soziale Einbindung

Zum Schluss ...

Eine Pause zu Machen, bedeutet keinesfalls, dass du sinnlos Zeit verschwendest.
Ganz im Gegenteil: Während einer kleinen Atempause hat deine Fantasie Zeit aufzublühen
und du kannst in Ruhe über alles nachdenken, was dir auf der Seele liegt (ArsEdition, 2018)

- **Minipausen** - Die Zukunft gehört den kurzen, bewusst und sinnvoll gesetzten Pausen
- **effektiv**: Minipausen haben positive Auswirkungen: Erholung, Stimmung, Aufmerksamkeit, subjektives Wohlbefinden, Konzentrationsfähigkeit, Müdigkeit, Vitalität und Leistung, Problemlöseleistung und Kreativität
- **vielgestaltig**: Die inhaltliche Gestaltung von Minipausen kann vielfältig und abwechslungsreich umgesetzt werden
- **ressourcenorientiert**: Minipausen so gestalten, dass die eigenen Batterien aufgeladen werden
- **Verhaltensänderung** - Minipausen müssen als neue Routine in den Alltag implementiert werden (MIA), um nachhaltig wirken zu können
- Probieren Sie es aus, und tauschen Sie sich aus
- Rückmeldungen gerne an d.hausmann@psychologie.uzh.ch



vergleiche Hausmann, 2010, 2019



Minipausen im Alltag (MIA)

**Nutzen und Realisierung
im medizinischen Berufsalltag zur Stärkung
der körperlichen und psychischen Gesundheit**

Dr. phil. Daniel Hausmann-Thürig

