

AUFLEBEN .online

wo Wissen auf Wertschätzung trifft

AUFLEBEN.online ist eine digitale Fachzeitschrift für Menschen in pädagogischen Berufen.

Dieser aktuelle Beitrag könnte dich interessieren:

Pause ist heilig Die Kraft der kleinen Unterbrechung

Dass im pädagogischen Alltag Pausen auch kreativ genutzt werden, ist eher selten. Erschöpfung und stressbedingte Krankheiten sind die Folge. Dabei gibt es Möglichkeiten, regenerative Pausen in den Berufsalltag zu integrieren.

Tanja Gstrein-Schöffthaler, Entspannungstrainerin



jetzt mehr erfahren unter
www.aufleben.online



WILLKOMMENSBOX

Gestalte den Onboarding-Prozess neuer Teammitglieder aktiv. Zehn Karten regen zur Interaktion an und helfen dir, das Potenzial deines Teams noch besser zur Entfaltung zu bringen. Preis: 16,00 Euro.



Mein Tag – Meine Woche

Sieben Impulskarten mit Übungen für mehr Lebensenergie und Selbstvertrauen. Preis: 5,50 Euro.



Kreisel: don't quit your daydreams

Mehr als nur ein Spielzeug! Viele Einsatzmöglichkeiten, die deine Kreativität steigern. Preis: 2,50 Euro.



Diese und alle unsere Angebote findest du online auf www.ktlv.at

Fotos: k+lv, pixabay

Kath. Tiroler Lehrerverein · Riedgasse 9, 6020 Innsbruck · ZVR: 8035583397 · www.ktlv.at

DAS PLUS FÜR MICH

05/25 | Der Newsletter für mehr gesunde Pausen im Beruf.

NEWS 



Liebe Kollegin, lieber Kollege!

Die Ferien: Lange waren sie für mich rhythmusgebend für die Zeit des Arbeitens und die Zeit zum Erholen. Meine berufliche Veränderungen haben auch Veränderungen von genau diesem Rhythmus mit sich gebracht. Jetzt ist es meine Aufgabe auf diese Zeiten der Erholung zu schauen.

Ganz ehrlich, fällt es im Alltag nicht immer leicht, sich die Pausen zu gönnen. Doch es wichtig, sie einzuplanen, bevor der Körper ein Pausenzeichen setzt. Und geht es dir nicht auch so, dass du gerade in einer Pause eine Idee hast, die dir weiter hilft?

Pausen sind heilig, nicht nur in den Ferien oder im Urlaub.
Pausen sind heilig, weil sie Selbstfürsorge sind!
Pausen sind heilig, weil wir es uns wert sind!

Ich wünsche dir viele schöne, erholsame, ideenbringende, ruhige, kraftvolle, kurze und langen Pausen!

Herzliche Grüße,

Elke Pallhuber

Elke Pallhuber ist Elementarpädagogin und pädagogische Mitarbeiterin im k+lv

Er lässt mich lagern auf grünen Auen*
und führt mich zum Ruheplatz am Wasser.

Bibel, Psalm 23

„Grüne Auen“ müssen nicht immer eine Wiese sein – manchmal reicht eine ruhige Ecke, oder ein Moment an der frischen Luft. Hast du einen Rückzugsort für eine kurze Pause? Wie gönnst du deiner Seele ein wenig Ruhe?

Pausen sind heilig!

In einem Beruf, der so viel Herz, Geduld und Kraft verlangt, sind Pausen keine Luxusmomente – sie sind lebenswichtig. Innehalten, Durchatmen und zur Ruhe kommen sind erwiesene positive Faktoren für die körperliche und mentale Gesundheit. Und ganz nebenbei tragen diese Momente der Ruhe auch zu mehr Freude an der Arbeit bei. Wer ständig für andere da ist, darf auch für sich selbst da sein.

Heiliges macht heil

Was wir als „heilig“ betrachten, bekommt einen besonderen Platz in unserem Leben – und wirkt oft tiefer, als wir denken. Eine bewusste Pause, ein freundlicher Blick, ein Moment der Stille: Solche kleinen „heiligen“ Augenblicke haben die Kraft, uns innerlich zu ordnen, zu beruhigen, ja sogar zu heilen. Sie erinnern uns daran, dass wir mehr sind als unsere To-do-Listen – und dass Heilsein oft in den unscheinbaren Momenten beginnt.

Unterbrechen, um nicht zu zerbrechen

Wer immer auf Höchstleistung fährt, wird früher oder später ernsthafte Folgen zu spüren bekommen: psychisch und auch körperlich. Heiliges will das Hamsterrad unterbrechen, weil es sich bewusst abgrenzt. Dieses

Unterbrechen muss regelmäßig geübt werden, damit draus eine Haltung entstehen kann, die auch wirklich Halt gibt. Vielleicht helfen dir diese fünf Tipps, wie du heilbringende Pausen in deinen Berufsalltag integrieren kannst:

1. Mikro-Pausen nutzen

Schon 60 Sekunden bewusstes Durchatmen oder aus dem Fenster schauen helfen, um den Kopf frei zu bekommen.

2. Raumwechsel wirkt Wunder

Wenn möglich: kurz raus an die frische Luft, ein paar Schritte gehen – auch fünf Minuten machen einen Unterschied.

3. Pausenzeit ist Pausenzeit

Handy beiseite, keine To-dos – stattdessen einen Tee trinken, ein nettes Gespräch führen oder einfach nichts tun.

4. Rituale schaffen

Ein fester Pausenplatz, ein Lieblingsbecher, ein kleines Dankbarkeitsbuch – Rituale geben Struktur und steigern das Wohlbefinden.

5. Sich selbst die Pause erlauben

Ganz wichtig: Kein schlechtes Gewissen. Deine Pause ist kein Ausstieg – sondern der Einstieg in neue Kraft.

AUSBLICK

Willkommensbox für neue Kollegen*innen im Team

Wenn neue Menschen ins Team kommen, dann ist das immer auch ein Prozess der Veränderung. Im Idealfall kann ein aktiv gestaltetes **Onboarding** alle Teammitglieder gut miteinander in Beziehung bringen. Damit dies auch im Anfangstrubel gut gelingen kann, haben wir die Willkommensbox entwickelt. Sie eignet sich nicht nur bestens als Geschenk an neue Teammitglieder, sondern regt mit den zehn Impulskarten auch den Austausch an. Ein wechselseitiges Kennenlernen wird auf eine bestärkende und wertschätzende Weise gefördert.



Am besten bestellst du die Willkommensbox schon vor dem Sommer.

Fr
05.09

17:00 Uhr

Warum wir hoffen – k+lv Fest!

Wir sind zu Gast im Prämonstratenser Chorherrenstift Wilten und haben auch die Gelegenheit, mit Abt Leopold ins Gespräch zu kommen. Alle Pädagogen*innen und Freunde sind eingeladen.