

Pausen sind wichtig

Unsere ‚Lernmaschine Gehirn‘ kann nicht beliebig lange mit Eingaben gefüttert werden. Sie benötigt Speicher- und Verarbeitungszeiten sowie Wartungspausen.

- Pausen sind ebenso wichtig wie die Arbeitsphasen. **Arbeit + Pausen = sinnvolle Arbeitszeit!**
- Pausen müssen fest eingeplant werden.
- Es gilt, Pausen ohne schlechtes Gewissen zu geniessen.

Art der Pause	Dauer	Beginn	Inhalte, Ziele
Abspeicherpause	10 – 20 Sek	Jeweils nach Definitionen, Begriffen, Formeln, auch nach komplexen Inhalten	Konzentration und sicheres Abspeichern
Umschaltpause	3 – 5 Min.	Nach ca. 20 – 40 Min. Arbeit	Abstand zum vorher Gelernten bekommen, dadurch Neues besser aufnehmen
Zwischenpause	15 – 20 Min.	Nach ca. 90 Min. intensiver Arbeit (also nach zwei Arbeitsphasen)	Erholung, abschalten
Lange Erholungspause	1 – 3 Std.	Nach ca. 3 Std. Arbeit	Erholung, abschalten Essenspausen, Feierabend
Freie Tage	1 – 2 Tage	Nach mehreren Arbeitstagen	Erholung, intensive Entspannung
Ferien	1 – ... Wochen	Nach umfangreicher oder sehr langer Arbeit	Erholung, vollkommene Entspannung

nach: **Hans-Christian Kossak**, Lernen leicht gemacht. Gut vorbereitet und ohne Prüfungsangst zum Erfolg. Carl-Auer-Systeme, Heidelberg 2006 (S. 116)