



THUISWERKEN GOEDGEREGELD.NL

Het belang van pauzeren

Waar voldoende pauzeren voorheen al niet voor iedereen vanzelfsprekend was, is dit nu we allemaal thuiswerken al helemaal niet meer het geval. De grenzen tussen werk en privé vervagen soms dusdanig dat echt pauzeren er niet meer bij is. Toch is pauzeren een noodzakelijk goed, zo is ook gebleken uit [wetenschappelijk onderzoek](#).

Als je jezelf er dan toch toe zet om pauze te nemen, hoe kun je deze pauze dan het beste inrichten? De manier waarop jij pauze neemt heeft namelijk grote impact op je fysieke en mentale gezondheid. Als je je pauzes niet goed inricht, kost het je alleen maar energie in plaats van dat je er energie van krijgt.

Hoe zorg je nou dat je meer uit dit dagelijks terugkerende ritueel haalt? Check deze 8 insides over hoe jij je pauzes het beste in kunt richten, gewoon vanuit huis!

1. Relaxen

Een voorbeeld van relaxen is wandelen, tv kijken, een boek lezen of een bad nemen. Al is dit natuurlijk voor iedereen anders!

Het effect van relaxen: je stemming verbetert, je energie neemt toe en een eventuele negatieve stemming en/of vermoeidheid vermindert.

2. Persoonlijke groei

Het leren van iets nieuws is ook een vorm van ontspanning. Werken aan je persoonlijke groei verbetert je stemming en je gevoel van vitaliteit en vermindert vermoeidheid. Vrijwel dezelfde effecten als wanneer je aan het relaxen bent!

3. Afstand nemen

Er zijn verschillende manieren om afstand te nemen van je werk. Al is dat door het thuiswerken wel wat lastiger dan voorheen. Eerder kon je namelijk fysiek afstand nemen van werk door bijvoorbeeld een dagje thuis te zijn. Tegenwoordig is dat lastiger, omdat werkomgeving en privé omgeving vermengen. Toch kun je proberen fysiek afstand te nemen van werk door al je werkspullen op te ruimen en bewust even naar een andere ruimte te gaan dan waar je werkt. Naast fysiek afstand nemen van werk, kun je ook mentaal afstand nemen door bewust met andere dingen bezig te zijn.

Afstand nemen heeft veel positieve effecten. Zo verbetert het wederom je stemming. Ook helpt het je meer tevreden te zijn over je leven in het geheel. Het vermindert de kansen op burn-out. Daarnaast helpt enige afstand je goed te presteren, en pro-actief te zijn.

4. Sociale activiteiten

Per mens verschilt natuurlijk hoeveel energie hij of zij haalt uit sociale activiteiten. Maar voor iedereen geldt dat de contacten met vrienden en familie je helpen met het verbeteren van je stemming, je energie en je welzijn. Ook vergroot het je gevoel van betrokkenheid en verbetert het je prestaties op werk. En deze sociale activiteiten hoeven niet per se fysiek te zijn! Zo geldt een lang telefoongesprek of een online spelletjesavond ook als contact.

5. Fysieke activiteiten (of slapen)

Even hardlopen tijdens de lunchpauze – heeft dat nou zin? Jazeker.

Het ondernemen van fysieke activiteiten tijdens de pauze verbetert je humeur en geeft je energie. Daarnaast verbetert het je motivatie en je werkprestaties. Ook helpt het om vermoeidheid te verminderen. Geen zin om te sporten? Het doen van een dutje heeft dezelfde positieve effecten!

6. Werken

Ook dit doet iedereen wel eens: doorwerken tijdens je (lunch)pauze, al dan niet met een bord eten voor je neus. Dit is niet aan te raden! Allereerst vermindert het je welzijn. Ook verslechtert het je stemming en zorgt het voor een slechtere nachtrust. Een no go dus!

7. Negatief reflecteren (op werk)

Soms lukt het je niet om tijdens je pauze los te komen van iets vervelends dat eerder is gebeurd op werk. Hier blijf je over tobben en malen. Ondanks dat dit heel begrijpelijk is, is het toch goed om het te voorkomen. Negatief reflecteren tijdens momenten dat je eigenlijk pauze moet houden, kan resulteren in meer gezondheidsklachten en vermoeidheidsverschijnselen.

8. Positief reflecteren (op werk)

Het omgekeerde is natuurlijk ook mogelijk. Je hebt een fijne ochtend gehad op werk, en bent daar mentaal nog mee bezig tijdens je pauze. Heel goed! Positief reflecteren zorgt voor minder risico op burn-out en toenemende pro-activiteit, creativiteit, behulpzaamheid en wil om te leren.

Probeer met dit in je achterhoofd eens bewust te pauzeren. Merk je de fysieke en mentale gevolgen van de keuzes die jij maakt?