

Wechsel von Anstrengung und Entspannung



Info

Pausen sind wichtig, damit man Aufgaben, Tätigkeiten oder Lerneinheiten gut bewältigen kann. Dabei sollten sich die Aktivitäten in der Pause deutlich von der Tätigkeit unterscheiden. Wenn man zum Beispiel viel gelesen hat, sollte man in der Pause nicht auch noch auf dem Handy im Chat lesen, sondern lieber eine Runde spazieren gehen.



Bildquelle: Knotenpunkte für
Grundbildung Transfer

Quelle: Metzsig, W./Schuster, M. (2020): Lernen zu lernen, S. 30 f. Springer

1

Zu welchen Zeiten hast Du Pausen in Deinem Alltag?

Wie gestaltest Du diese Pausen?

2

Überlege: Gestaltest Du die Aktivitäten in Deinen Pausen tatsächlich auch unterschiedlich zu den Tätigkeiten und Aufgaben, die Du machst?