

## Virtuelles Arbeiten: Pausen tun gut!

Kennen Sie noch den Begriff Zoom Fatigue, der zu Beginn der Pandemie und dem damit verbundenen Arbeiten im Homeoffice aufkam? Zoom Fatigue (oder auch Teams Fatigue) beschreibt die Erschöpfung und Müdigkeit nach schier endlosen virtuellen Meetings.

Die Gründe für Zoom Fatigue liegen zum einen darin, dass die Menschen in der "virtuellen Welt" zu wenig auf sich achten, was ihr Wohlempfinden angeht. Zu wenig Pausen, zu wenig Bewegung, zu wenig Wohlfühlfaktoren führen dann schnell zur Ermüdung und Erschöpfung. Zum anderen liegen die Gründe darin, dass die permanente Fokussierung auf den Bildschirm, Frustrationen entstehen lassen, die den Stresslevel erhöhen können. Deshalb sind "Pausen" so wichtig für unsere Arbeitszufriedenheit und schließlich unsere Gesundheit.

Hier einige Impulse zum Thema "Pausen tun gut!":

1. Pausen unterstützen den Wechsel zwischen "Teleobjektiv" und "Weitwinkel".
2. Pausen helfen unserem Denkprozess, aktiv zu bleiben und wichtige Informationen zu erhalten.
3. Pausen erlauben uns, wirksam Abstand zu halten. "Zu leicht verlieren wir uns in der virtuellen Welt in Details, ohne zu merken, dass wir eigentlich das Ziel aus den Augen verloren haben."
4. Pausen erhöhen unsere Aufmerksamkeit. Frage an Sie: „Wann haben Sie das letzte Mal wichtige Inhalte einer Mail übersehen?“
5. Pausen stärken unsere Motivation, dranzubleiben. Dies ist vor allem bei großen und langfristigen Aufgaben eine zentrale Unterstützungsfunktion von Pausen.
6. Pausen verhindern, dass unsere Entscheidungsfindung beeinträchtigt wird. Denn mit zunehmender Fokussierung vor dem Screen nimmt die Erschöpfung und die Müdigkeit zu, was zu einer Verminderung der Entscheidungsqualität führen kann.

In diesem Sinne wünsche ich Ihnen mehr Pausen, damit die Arbeit in der virtuellen Welt nicht zu einem Eigentor in Sachen Gesundheit wird.