

MICRO-BALANCE: DURCH PAUSEN ENTSPANNEN

Micro- Balance

Oft denken wir bei Work-Life-Balance an große Veränderungen – kürzere Arbeitszeiten, flexible Modelle oder Sabbaticals. Doch was, wenn Balance bereits in den kleinen Momenten steckt? Micro-Balance ist das Konzept, durch bewusst genommene Mini-Pausen das Gleichgewicht zu fördern und sich selbst das Gefühl der Work-Life-Balance zu schaffen. Work-Life-Balance ist dabei ein gern benutzter Begriff, der aussagt, dass es wichtig ist eine Balance zwischen der Arbeit und Freizeit zu finden. Es kann nützlich sein, sich mit seinen Wünschen auseinander zu setzen, um die Zeit sowohl auf der Arbeit als auch im Privatleben für sich effektiv zu gestalten.

Was passiert im Körper?



Wusstest du, dass eine gute Work-Life-Balance auch Auswirkungen auf unseren Körper hat? Bei einer gesunden Balance können unsere Hormone, insbesondere das Stresshormon Cortisol, reguliert werden. Zusätzlich werden Dopamin und Serotonin ausgeschüttet, die für unser Glücksempfinden sorgen.

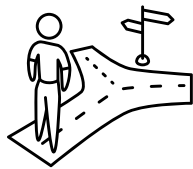
Serotonin trägt zur mentalen Stabilität und Zufriedenheit bei. Auch in unserem Gehirn hat eine gesunde Work-Life-Balance positive Effekte: Das Zentrum für Emotionen lässt uns weniger gereizt und überfordert fühlen. Der präfrontale Kortex, der für Rationalität, Entscheidungen und Problemlösungen zuständig ist, wird gestärkt.



WARUM BRAUCHEN WIR EINE WORK-LIFE-BALANCE?

Das Bedürfnis nach Selbstbestimmung geht aus der Theorie von Deci & Ryan aus dem Jahr 1985 zurück. Laut dieser Theorie benötigen wir Menschen drei Dinge für ein erfülltes Leben:

- **Autonomie:** über Zeit und Prioritäten selbst zu entscheiden
- **Kompetenz:** sich produktiv zu fühlen, ohne sich auszubrennen
- **Soziale Eingebundenheit:** Zeit für Beziehungen und Kontakte



Balance ist ein grundlegendes Bedürfnis nach mentaler Sicherheit, wodurch wir ein Gefühl der Kontrolle bekommen. Oft wird eine Work-Life-Balance mit einem gesellschaftlichen Ideal verglichen, da hartes Arbeiten ohne Ausgleich einen inneren Konflikt auslösen kann. Daher können bereits kleine Maßnahmen sogenannte Micro-Balance helfen, langfristig leistungsfähig und engagiert zu bleiben. Es sorgt für einen Belohnungseffekt der uns langfristig motiviert und somit erfolgreicher macht.

5-MINUTEN IDEEN FÜR MEHR MICRO-BALANCE

- **Atem-Pause** 🗨️
 - 5 tiefe Atemzüge: Diese sorgen für einen sofortigen Stressabbau
- **Mini-Pause** 🧘♂️
 - 5 Minuten Dehnen oder an die frische Luft Spaziergehen
- **Digitale Auszeit** 📵
 - 5 Minuten ohne Bildschirm und Ablenkung
- **Sinnes-Pause** 🌿
 - 5 Minuten einen Duft bewusst wahrnehmen oder die Lieblingsmusik hören
- **Dankbarkeitsmoment** 📝
 - 5 Dinge aufschreiben, die den Tag oder auch die gesamte Woche besser gemacht haben

DU HAST WEITERE FRAGEN ODER ANDERE ANLIEGEN?

Buche dir einen Termin in unserer Sprechstunde:

Oder kontaktiere uns unter:

☎️ 02861 80933 - 282
gesundheitscampus@bgmf.de



gesundheitsCampus⁺