

HJERNEPAUSER

HJERNEPAUSER ER EN VIGTIG DEL AF AT KUNNE FORDYBE SIG



Det at fordybe sig – i betydningen at koncentrere sig om noget – er kognitivt krævende. Det er hårdt for hjernen at fastholde opmærksomheden og behandle kompleks information. Derfor er hjernepauser en vigtig del af at kunne fordybe sig i længden.

DERFOR SKAL DU HOLDE HJERNEPAUSER:

Når du giver hjernen en pause, genoplader du stort set alle kognitive funktioner: koncentrationsevne, problemløsningsevne, overblik, kreativitet, analytisk sans, formuleringsevne og tidsfornemmelse. Det vil sige evner, der er brug for i mange jobs i dag.

Efter en pause på 20 minutter vil de fleste have lettere ved at løse arbejdsopgaverne, og stressniveauet vil også blive lavere. Dette bidrager til en positiv spiral omkring opgaveløsning og stress.

Hvis hjernen ikke får en pause, så tager den selv en pause. For eksempel ved at begynde at overse ting eller lade tankerne flyve ud ad vinduet. Din evne til at fastholde opmærksomheden er med andre ord en begrænset ressource, som skal lades op. Derfor er jævnlige pauser helt nødvendigt for tænkearbejde.

Så hvad er en god hjernepause, hvor du effektivt får genopladet dine mentale batterier? Svaret er, at det er

forskelligt fra person til person. Den bedste definition på en hjernepause er, at der ikke stilles krav til hjernen i en periode. Nogle mennesker vil lade op i selskab med andre, andre vil foretrække at slappe af i eget selskab.



Tips til den gode hjernepause:

- ▶ Få frisk luft (gå en lille tur)
- ▶ Bevæg dig (alene det at rejse sig fra stolen er godt)
- ▶ Flyt øjnene væk fra skærmen (hvil øjnene, se langt)
- ▶ Lav et mentalt gearskifte – engager dig i noget helt andet end arbejde
- ▶ Udfør manuelt rutinearbejde (fx opvask)
- ▶ Vær social (hvis det er afslappende)
- ▶ Distraher dig selv (musik, podcast eller et blad)

Der kan være mange årsager til, at man ikke får holdt en pause, selvom man ved, at det er en god ide. Ikke mindst kan ens egen samvittighedsfuldhed over for kolleger og deadlines stå i vejen. Endelig kan der på en arbejdsplads være en kulturel skepsis over for pauser, der gør, at man er bange for at blive opfattet som ukollegial eller doven, hvis man holder pauser. Derfor starter en god pausekultur med en fælles dialog om pauser.

Redskabet er en agenda til et fællesmøde, hvor I sammen drøfter, hvordan I kan støtte hinanden i at få holdt gode pauser.