

Datum: _____

Pausen-Reflexion

Von	Bis	Dauer	Befinden vorher	Befinden hinterher	Pausengestaltung	Wirkung	Notizen
			☐ ☐ ☐ ☐ ☐	☐ ☐ ☐ ☐ ☐	☐ Aktive Pause ☐ Ruhe ☐ Sozialer Austausch ☐ Nahrungsaufnahme ☐ Biopause ☐ Naturkontakt ☐ Meditation ☐ Powernap ☐ Handynutzung	☐ regenerativ ☐ neutral ☐ eher erschöpfend	
			☐ ☐ ☐ ☐ ☐	☐ ☐ ☐ ☐ ☐	☐ Aktive Pause ☐ Ruhe ☐ Sozialer Austausch ☐ Nahrungsaufnahme ☐ Biopause ☐ Naturkontakt ☐ Meditation ☐ Powernap ☐ Handynutzung	☐ regenerativ ☐ neutral ☐ eher erschöpfend	
			☐ ☐ ☐ ☐ ☐	☐ ☐ ☐ ☐ ☐	☐ Aktive Pause ☐ Ruhe ☐ Sozialer Austausch ☐ Nahrungsaufnahme ☐ Biopause ☐ Naturkontakt ☐ Meditation ☐ Powernap ☐ Handynutzung	☐ regenerativ ☐ neutral ☐ eher erschöpfend	
			☐ ☐ ☐ ☐ ☐	☐ ☐ ☐ ☐ ☐	☐ Aktive Pause ☐ Ruhe ☐ Sozialer Austausch ☐ Nahrungsaufnahme ☐ Biopause ☐ Naturkontakt ☐ Meditation ☐ Powernap ☐ Handynutzung	☐ regenerativ ☐ neutral ☐ eher erschöpfend	