

Mach' mal Pause – aber richtig!

Pausen sind gesund 3 / Pausen selbst wählen oder festlegen? 5 /
 Verbindliche Vorgaben im Fahrlehrergesetz 5 / Essen als Pausenfüller 6 /
 Die richtige Pausengestaltung 6 / Besser abschalten am Feierabend 8 /
 Die schönsten Wochen des Jahres 9 / Checkliste: Startklar in den Urlaub
 10 / Verantwortung auch im Urlaub 11 / Gestaltung des Urlaubs 11

TEXT: EVA ELISABETH ERNST

Das Schönste im Leben sind die Pausen – das wussten Roy Black und Anita schon anno 1971. Außerdem wirken sich regelmäßige Auszeiten ausgesprochen positiv auf unsere Leistungskraft, Laune und Konzentration aus. Auch das Fahrlehrergesetz schreibt vor, wie lange Fahrlehrer unterrichten dürfen und dass sie Pausen von ausreichender Dauer nehmen müssen. Mittlerweile gibt es wissenschaftliche Erkenntnisse, wann es sinnvoll ist, eine kleine oder größere Auszeit einzulegen und wie sie am besten gestaltet werden soll. Darüber berichtet dieser FAHRLEHRERBRIEF.



Juni

6

2016