

Neue Narrative

ARBEIT #
WIRTSCHAFT 04
WIR 4

9,80 €

DAS MAGAZIN FÜR NEUES ARBEITEN

Pause ist Arbeit



Richtig Pause machen
Richtig gute Pausen
brauchen einen Plan

Verweigerung
Radikale Pause, damit
etwas Neues beginnt

Holy crap!
Neue Arbeit und
kein Ende in Sicht



INHALT

In jedem Heft

04 — Check-in

06 — Über Uns

14 — Pausenprotokolle

50 — Frag Fred

92 — Kinski meets McKinsey

116 — Comic

120 — Du willst mich doch auch

126 — Check-out

130 — Impressum

Tolle Toooooooooooooools

22 — Angst vor Pausen

40 — Minute to arrive

68 — Warm-up-Obstsalat

84 — Richtig Pause machen

96 — Positive Future Tea

106 — Die Pomodoro-Technik

118 — Das Pausen-Barometer

Große Geschichten

08 — Das Pausenparadox

Die Pause gliedert unseren Alltag und doch vergessen wir sie häufig. Zeit, das zu ändern.

#intro

18 — Holy crap!

Von außen sieht Neues Arbeiten so schön ausbalanciert aus.

Doch wenn wir mal innehalten, merken wir, dass wir nie einfach mal nichts machen.

Was sind wir alle busy.

#meinung

26 — Bye bye!

Wir stellen fünf Menschen vor, die eine Pause machen – und dadurch neue Aufgaben finden.

#porträt

34 — Kopf auf die Tastatur

Der Schlafmediziner Ingo Fietze plädiert für kurze Nickerchen bei der Arbeit.

#interview

42 — Zur Pause gezwungen

Weil sie ihre behinderte Tochter pflegte, stieg Mareice Kaiser für zwei Jahre aus ihrem Job aus. Ihre Rückkehr musste sie sich hart erkämpfen.

#buchauszug

54 — The Nunhead Gardener

Nach 25 Jahren im Finanzwesen haben Peter und Alejandro im Süden Londons eine kleine Gärtnerei gegründet.

Wir haben sie besucht.

#fotoreportage

70 — Vier-Tage-Woche

Immer mehr Unternehmen experimentieren mit verkürzten Arbeitszeitmodellen.

Doch funktioniert das in der Praxis?

#porträt

76 — Warten für Fortgeschrittene

Warum es sich so unangenehm anfühlt, wenn die Bahn sich verspätet und was wir dagegen tun können.

#essay

82 — Lass los!

Ein paar Zeilen, um kurz innezuhalten.

#impuls

88 — Beschleunigung

Der Philosoph Armen Avanesian erklärt, warum wir nicht langsamer, sondern schneller werden müssen.

#interview

98 — Recht auf Pause

Immer mehr Menschen würden gerne ein Sabbatical machen.

Aber längst nicht alle können es sich leisten.

#essay

108 — Mandalas gegen Stress

Beim Schreibwarenhersteller Staedtler malen die Mitarbeiter*innen Mandalas aus, um kurze Pausen in ihren Alltag zu integrieren.

#reportage

**LASS
MAL
PAUSE
MACHEN.**

