

Um die Effektivität des Studierens zu erhalten,
sind Pausen unterschiedlicher Länge notwendig:

1. Abspeicherpause: immer, wenn ein Begriff oder Ähnliches die Chance bekommen soll, ins Langzeitgedächtnis zu gelangen, 10-20 Sekunden
2. „Kurze Pause“: nach jeder Arbeitseinheit, 2-5 Minuten
3. „Frühstückspause“: nach je zwei Arbeitseinheiten (incl. kurzer Pause), 15-20 Minuten
4. „Mittagspause“: nach 4-5 Arbeitseinheiten (incl. Pausen), 1-2 Stunden
5. „Feierabend“: täglich, spätestens nach 8 Arbeitseinheiten
6. „Wochenende“: pro Woche mindestens ein völlig lernfreier Tag
7. „Urlaub“: jährlich 5-6 Wochen, davon möglichst 3 Wochen zusammenhängend, um Körper, Geist und Seele die Möglichkeit zu geben, wirklich abzuschalten und aufzutanken, also zu regenerieren.

Raum- oder Ortswechsel, oder mindestens Bewegung (bei der kurzen Pause) fördern bei allen Pausenarten (Ausnahme: die Abspeicherpause) den Regenerationseffekt

Pausen und deren Inhalte sollten **vorher geplant** werden, vor allem Urlaube. Oft ist im Anschluss an eine anstrengende Lern- oder Prüfungsphase nicht mehr genug Energie vorhanden, um dann die Dinge zu organisieren oder zu unternehmen, von denen Du weißt, dass sie Dir wirklich gut tun.

Pausen bewirken 1., dass sich das Gelernte „setzen“ kann und 2. eine Regeneration, damit die volle intellektuelle Leistungsfähigkeit zur Verfügung steht, besonders nach Prüfungen oder längeren schriftlichen Arbeiten.