

Um die Effektivität des Studierens zu erhalten, sind Pausen unterschiedlicher Länge notwendig. Pausen bewirken, dass sich das Gelernte „setzen“ kann und ermöglichen eine Regeneration, damit die volle intellektuelle Leistungsfähigkeit zur Verfügung steht, besonders im und nach einem Prüfungszeitraum oder bei und nach längeren schriftlichen Arbeiten. Pausen sind also keine „Belohnung für erfolgreiches Arbeiten“, sondern unumgänglich, um arbeitsfähig zu bleiben.

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 (ca 50 Min), 5-10 Minuten
3. „Längere Pausen“  
nach je zwei Arbeitseinheiten (incl. kurzer Pause), 15-20 Minuten  
nach 4-5 Arbeitseinheiten (incl. Pausen), 1-2 Stunden
4. „Feierabend“: täglich, spätestens nach 8 Arbeitseinheiten, mindestens 2 Stunden, bevor du ins Bett gehst
5. „Wochenende“: Pro Woche mindestens ein völlig lernfreier Tag
6. „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 etwas zu organisieren oder zu unternehmen, von dem Du weißt, dass es Dir wirklich gut tut.