



Zusatzmodul LIA.praxis 3: Besprechungen kreativ nutzen. Arbeit gesund gestalten mit der Methode der moderierten Gruppendiskussion.

5. Pausen und Erholung

Eine gute Pausengestaltung kann in großem Maße zur Erholung beitragen. Auszeiten während der Arbeit sind wichtig für den Erhalt von Motivation, Arbeitsleistung und Konzentrationsfähigkeit. Sie verringern das Unfallrisiko und haben messbare positive Auswirkungen auf die mentale und körperliche Gesundheit. Diese Effekte sind auch nach der Arbeit noch spürbar.

Definition Merkmal

Leitfragen für die Gruppendiskussion

Pausen und Ruhezeiten:

Berufsbedingte Störungen (bspw. durch E-Mails oder Anrufe) während der Pausen oder nach Feierabend erzeugen Stress und beeinträchtigen die Erholung von der Arbeitsbelastung.

Können Sie Ihre Pausen und Ihren Feierabend unge­stört von beruflichen Angelegenheiten verbringen?
Gibt es dazu Regelungen in Ihrem Betrieb?

Kurzpausen während der Arbeit:

Ununterbrochen an einer Aufgabe zu arbeiten ist körperlich und geistig ermüdend. Kurzpausen – z. B. 5 Minuten pro Stunde – beugen vorzeitiger Ermüdung vor und ermöglichen es, über den Tag konzentriert zu arbeiten.

Ist es Ihnen bei Bedarf möglich, die Arbeit zu unterbrechen und eine kurze Pause einzulegen?
Werden Kurzpausen in Ihrem Unternehmen akzeptiert?

Pausengestaltung:

Eine Pause ist dann am erholsamsten, wenn die Beschäftigten individuelle Bedürfnisse und Vorlieben berücksichtigen können. Auch die Arbeitsinhalte, z. B. überwiegend geistige oder körperliche Aufgaben, sollten bei der Gestaltung der Pause berücksichtigt werden können. Daher sollten die Beschäftigten ihre Pausen individuell gestalten können.

Können Sie in Ihren Pausen die Dinge tun, die Ihnen persönlich gut tun und zu Ihrer Erholung beitragen?



Definition Merkmal

Leitfragen für die Gruppendiskussion

Pausenräume/räumliche Möglichkeiten:

Bei mehr als zehn Beschäftigten muss nach der Arbeitsstättenverordnung (4.2 (1)) ein Pausenraum oder Pausenbereich zur Verfügung gestellt werden. Allerdings gibt es Ausnahmen.

Gibt es gut erreichbare und zweckmäßig eingerichtete Räumlichkeiten, in denen Sie gut abschalten und sich erholen können? Können unterschiedliche Bedürfnisse, z. B. das Bedürfnis nach Ruhe oder die Möglichkeit der Kommunikation oder Nahrungsaufnahme berücksichtigt werden?

Urlaubsregelungen:

Die Belange des Betriebes, aber auch die Wünsche der Beschäftigten sollten bei der Urlaubsplanung berücksichtigt werden. Vorgaben und die Abwägung sozialer Gesichtspunkte (z. B. Ferienzeiten) helfen, Terminkonflikte und unnötigen Stress zu vermeiden.

Gibt es Regelungen in Ihrem Betrieb, die es ermöglichen, den Urlaub entsprechend Ihren Wünschen einvernehmlich planen zu können? Sind diese Regelungen eindeutig formuliert?

Störungsfreies Arbeiten:

Störungen bei der Arbeit können, insbesondere wenn man sich konzentriert mit einer Sache beschäftigt, zu Stress führen und sich negativ auf die Leistung auswirken.

Ist es Ihnen möglich, bei Bedarf konzentriert und ohne Störungen an einer Sache zu arbeiten? Gibt es Vereinbarungen um zu signalisieren, dass man nicht gestört werden möchte, z. B. eine geschlossene Tür oder abtrennte Bereiche?

Umgang mit unvorhergesehenen Ereignissen:

Unvorhergesehene Ereignisse, ob beruflich (z. B. technische Probleme) oder privat (z. B. erkranktes Kind), können einen gut strukturierten Arbeitsalltag durcheinander bringen und die Betroffenen stark belasten. Betriebliche Regelungen für solche Fälle erzeugen Handlungssicherheit und reduzieren Stress.

Können Sie sich auf eindeutige innerbetriebliche Regelungen verlassen, wenn in Ihrem persönlichen Bereich und/oder in Ihrem Arbeitsumfeld Probleme auftreten, die nicht vorhersehbar sind?

Impressum

Landesinstitut für Arbeitsgestaltung
des Landes Nordrhein-Westfalen (LIA.nrw)
Gesundheitscampus 10
44801 Bochum
www.lia.nrw

Telefon 02 11 31 01 - 1133
info@lia.nrw.de

Gestaltung

Heimrich & Hannot GmbH

LIA.nrw 
gesünder arbeiten und leben.
www.lia.nrw