

Für Sie gelesen...



Modulmed-Plus®

Komplettlösungen
für die Gesundheitsbranche

- Marketing
- Vertrieb
- Organisation

Stress im Job

Wer Pausen macht, leistet mehr

Öfter Pause machen - das ist ein Erfolgsrezept im Beruf. Wer sich mit voller Energie im Job einbringen will, muss zwischendurch auftanken. Doch viele denken, dass es mehr Eindruck macht, wenn sie jedes Mittagessen zum "Businesslunch" machen oder gleich durcharbeiten.



Wer im Büro mal ein paar Minuten die Augen schließt, hinterlässt meist keinen guten Eindruck: zu Unrecht.

(Foto: dpa)

Pausen haben einen schlechten Ruf, sagt der Arbeits- und Organisationspsychologe Prof. Rainer Wieland von der Universität Wuppertal. "Wenn jemand häufig Pause macht, heißt es gleich: 'Das ist ja ein lahmes Ei.'" Dagegen werde es als Einsatzbereitschaft gewertet, wenn Mitarbeiter sagen: "Ich brauche keine Pause."

Dabei tun sie damit weder sich selbst noch ihrem Chef einen Gefallen. Denn der Erholungseffekt von Pausen kommt nicht nur der eigenen Gesundheit zugute - er beflügelt Mitarbeiter auch bei der Arbeit. Durch regelmäßige Auszeiten sinke der Stresspegel messbar, und Mitarbeiter seien leistungsfähiger, erläutert Wieland. Auch das Risiko eines Arbeitsunfalls ist geringer, wenn Mitarbeiter genug Pausen machen. Darauf weist die Deutsche Gesetzliche Unfallversicherung (DGUV) hin.

Arbeitsplatz verlassen

Beschäftigte müssen Pausen aber aktiv zum Erholen nutzen. Am Schreibtisch beim Essen nebenbei E-Mails zu bearbeiten, sei die falsche Herangehensweise, erklärt Heike Schambortski von der Berufsgenossenschaft für Gesundheitsdienst und Wohlfahrtspflege. Mitarbeiter sollten versuchen, zwischendurch einmal richtig abzuschalten und den Kopf freizubekommen. Das klappe am besten, wenn sie den Arbeitsplatz in der Pause kurz verlassen, rät die Expertin für Gesundheitsmanagement.

Eine Pause muss aber nicht nur aus süßem Nichtstun bestehen. Sie sollte Ausgleich zur Arbeit sein: Wenn jemand im Büro viel vor dem PC hockt, bietet sich ein kurzer Spaziergang an. Mehrere kurze Auszeiten bringen mehr als eine lange Pause. Wieland empfiehlt, alle anderthalb Stunden fünf bis zehn Minuten lang die Arbeit ruhen zu lassen. Selbst noch kürzere Arbeitsunterbrechungen sind gut, um dem Körper etwas Abwechslung zu verschaffen. "Manchmal reicht es schon, zwei bis drei Minuten die Augen zu schließen oder einmal aufzustehen und ein paar Schritte zu machen", sagt Schambortski.

Freiräume schaffen

Sinnvoll ist, regelmäßig kurze Pausen zu machen. Raucher haben es da einfach - sie müssen für ihre Zigarettenpause meist zwangsläufig den Schreibtisch verlassen. Andere Mitarbeiter könnten den Gang in die Betriebsküche nutzen, um sich einen Tee zu kochen und so einmal aus dem Arbeitstrott herauszukommen, empfiehlt Schambortski.

Effektiv sind Wieland zufolge auch Entspannungsübungen, um in der Pause neue Kraft zu schöpfen. Kleineren Yoga-Übungen oder Autogenem Training steht zum Beispiel im Büro im Prinzip nichts im Wege. Eine weitere Möglichkeit seien "Traumreisen": Dabei hören Mitarbeiter Entspannungsmusik und stellen sich zum Beispiel vor, über eine grüne Wiese zu laufen, sagt Wieland. Es sei aber nicht so einfach, im Büro die Augen zu schließen und die Seele baumeln zu lassen. Viele trauten sich das nicht. Schließlich will niemand den Spott der Kollegen auf sich ziehen. "Und es gibt immer welche, die das lächerlich finden."