



Julia Scharnhorst

Pausen machen munter

Kraft tanken am Arbeitsplatz

TASCHEN
GUIDE

HAUFE.

aktiv. In dieser Zeit wird neu sortiert, was wir gerade erlebt oder gelernt haben.

Stressresistenz und Burn-out-Vorbeugung

Die Anforderungen im Beruf und im Privatleben steigen. Wir werden von immer mehr scheinbar wichtigen Informationen überflutet. Um in dieser schneller werdenden Welt zu bestehen, glauben viele Menschen, ihre Zeitreserven angreifen zu müssen. Das heißt, sie verzichten auf Pausen, um mehr Arbeitszeit zu gewinnen, und nehmen Arbeit mit in den Feierabend, das Wochenende oder den Urlaub. Dadurch werden die Zeiten für Erholung und Regeneration immer kürzer. So ist es kein Wunder, dass die Fehlzeiten wegen psychischer Erkrankungen und Burn-out seit Jahren stetig ansteigen.

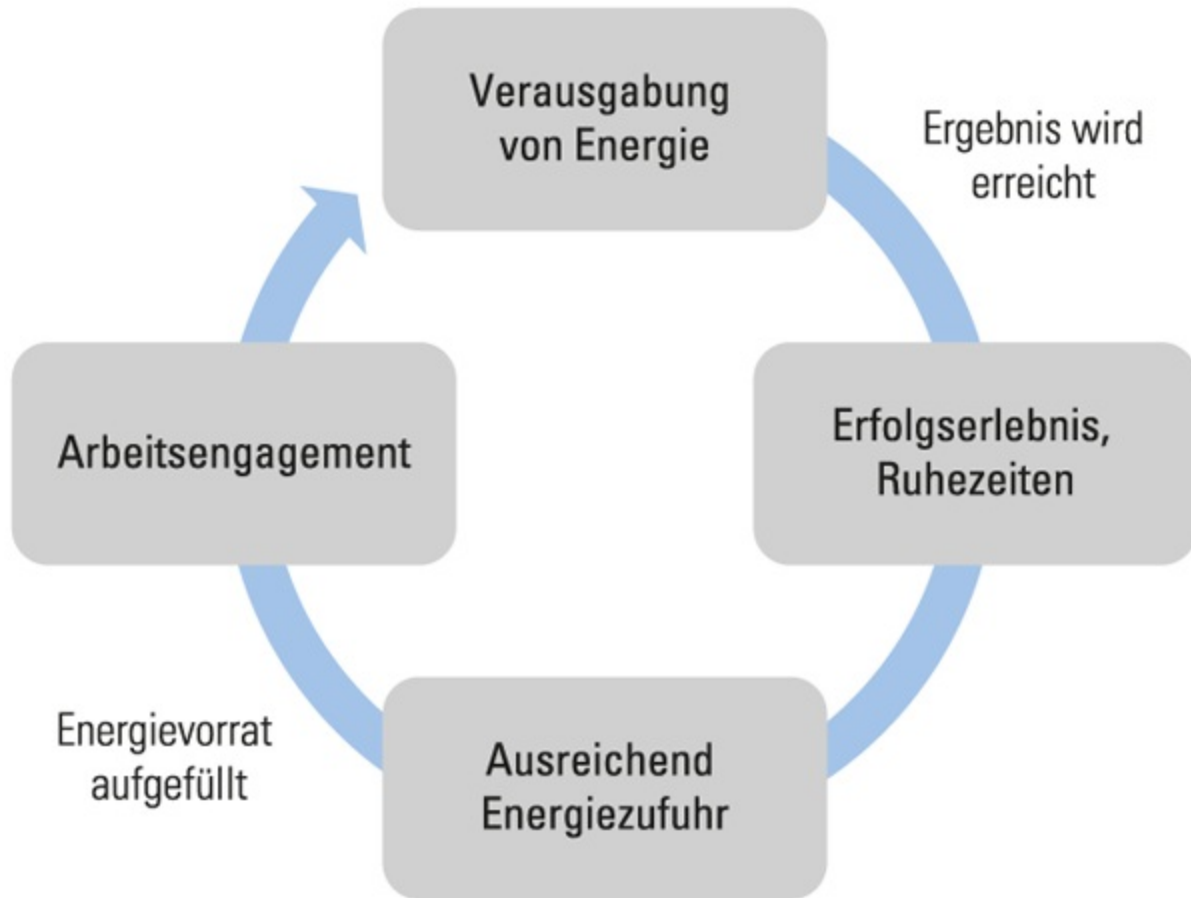
Die einzige Chance, die Sie haben, um dem zu entgehen, ist, bewusst Pausen und Auszeiten einzulegen. Sie beherrschen so Ihre Zeit und Ihre Aufgaben und lassen sich nicht beherrschen.

Wichtig

Eine Grundvoraussetzung für die Bewältigung des täglichen Arbeitsdrucks ist die optimale eigene Gesundheit – nicht nur körperlich, sondern auch psychisch. Ohne ausreichend Ruhezeiten und Schlaf jedoch ist die körperliche und psychische Gesundheit bedroht.

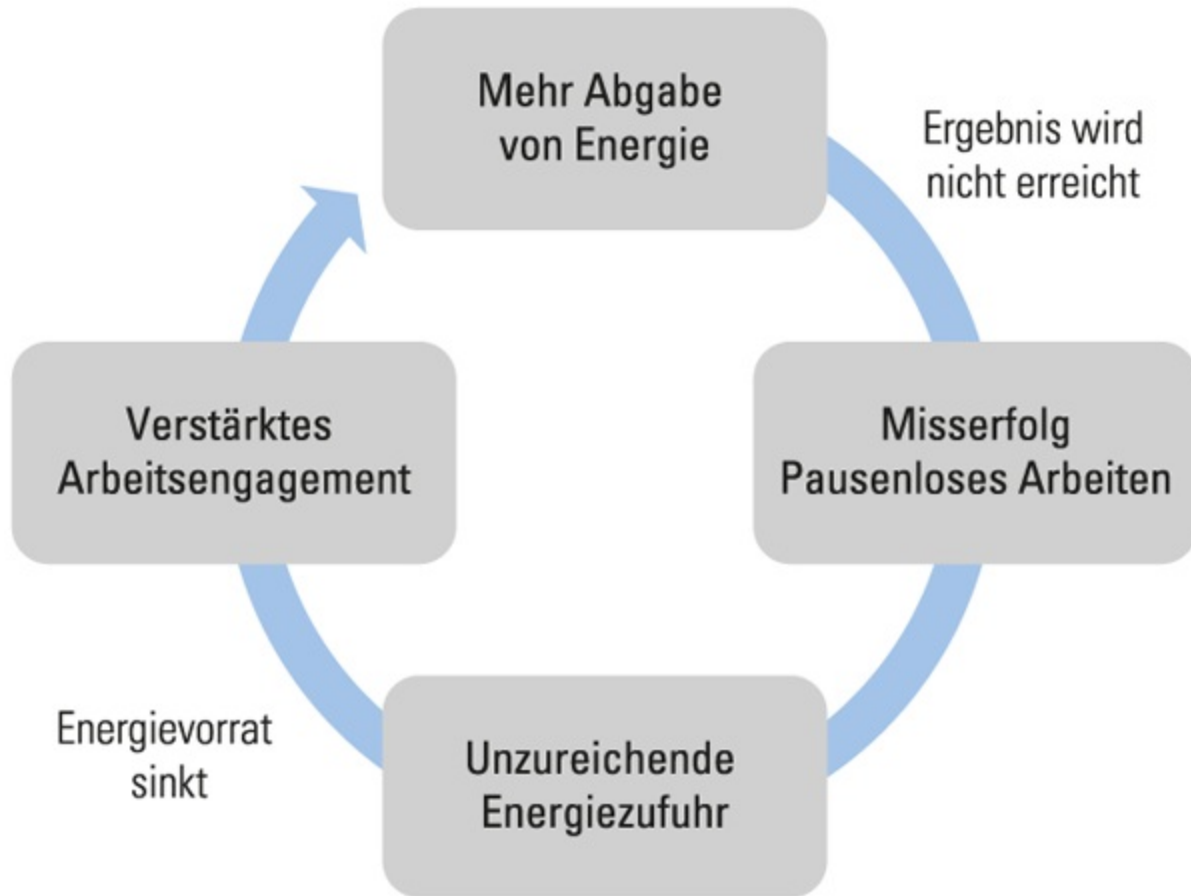
Um auf Dauer dem immer größer werdenden Druck standhalten zu können, ist also ein konsequentes Management der eigenen Energie nötig. Nur so können Sie Widerstandsfähigkeit gegenüber Dauerstress (Resilienz) aufbauen und verhindern, dass auch Sie in einen Burn-out-Prozess geraten.

Ein gesunder und gut funktionierender Energiehaushalt erlaubt es Ihnen, Ihre Ressourcen so einzusetzen, dass Sie die gewünschten Arbeitsergebnisse erreichen. Durch die Erfolgserlebnisse, die daraus resultieren, und die ausreichenden Auszeiten können Sie neue Energie tanken.



Gesundes Energiesystem

Wenn Sie nicht ausreichend darauf achten, Ihren Energievorrat aufzufüllen, müssen Sie sich für die gleichen Aufgaben mehr anstrengen. Trotzdem wird möglicherweise das gewünschte Arbeitsergebnis nicht erreicht. Sie spüren Ihren Misserfolg und bekommen vielleicht auch noch negatives Feedback. Um das auszugleichen, legen Sie sich noch mehr ins Zeug, verzichten erst recht auf Pausen oder arbeiten noch länger. So werden Ihre Energiereserven nicht mehr ausreichend aufgefüllt und Sie geraten in einen Teufelskreis. Ihr ganzes Energiesystem ist dann gefährdet. Wenn jetzt noch im privaten Leben Sorgen oder zu hoher Druck dazukommen, kann das der Weg in den Burn-out sein.



Gefährdetes Energiesystem

Um auch auf Dauer leistungsfähig zu bleiben und einen Burn-out-Prozess zu vermeiden, müssen Sie also regelmäßig Pausen und Auszeiten einlegen. Und zwar täglich! Wie bereits erwähnt, lässt sich Erholung nicht lange aufschieben.

Es hat sich gezeigt, dass Pausen nicht nur eine vorangegangene Belastung wieder ausgleichen können, indem sie die entstandene Ermüdung abbauen. Arbeitspausen können sogar präventiv wirken, denn sie erhöhen die Widerstandskraft und die Fähigkeit zum Bewältigen von kommenden Arbeitsbelastungen. So wird die Fähigkeit zur Stressresistenz durch ausreichende Auszeiten gestärkt. Erschöpfung und Ermüdung werden von vornherein verhindert oder zumindest verringert.

Je höher die Arbeitsbelastung ist und je länger sie andauert, desto mehr steigt die Ermüdung – und damit wächst auch der Erholungsbedarf. Das sollte in Zeiten des demografischen Wandels auch besonders bei älteren Mitarbeitern beachtet werden. Wenn wir älter werden, brauchen wir im

Allgemeinen mehr Zeit, um uns von Belastungen zu erholen. Für ein Arbeitspensum, das Sie früher leicht bewältigt haben, sollten Sie im fortgeschrittenen Alter also mehr Erholungszeiten einplanen.

Verbessertes Teamklima

Sicher haben Sie es auch schon beobachtet: Je gestresster die einzelnen Mitglieder des Teams sind, desto schlechter wird die Stimmung. Antworten auf Fragen fallen knapper und gereizter aus. Die Laune der einzelnen Kolleginnen und Kollegen wird schlechter. Häufig lässt auch die Hilfsbereitschaft nach, weil jeder mit dem eigenen Arbeitspensum beschäftigt ist.

Legen alle Teammitglieder ausreichend Pausen ein, bleibt die gute Laune jedoch auch unter Zeitdruck und Stressbelastung erhalten. Wenn nicht jeder nur mit sich und seiner Arbeit beschäftigt ist, bemerkt man eher, wann jemand Unterstützung brauchen kann. Das verbessert die Kollegialität, den Zusammenhalt und den Spaß an der Arbeit. Und gute zwischenmenschliche Beziehungen tragen wesentlich zu einem leistungsfördernden Umfeld bei.

Am hilfreichsten für das gute Klima im Team sind natürlich gemeinsam verbrachte Pausen. In dieser Zeit können auch außerberufliche und private Themen besprochen werden. So lernt man sich gegenseitig auch von anderen Seiten kennen. Und je besser ein Team sich kennt, desto größer ist die gegenseitige Hilfsbereitschaft.

Achten Sie darauf, dass es nicht zu Cliquenbildungen kommt. Falls aus dienstlichen Gründen nicht alle auf einmal Pause machen können, ist es sinnvoll, die Gruppen, die gemeinsam in die Pause gehen, immer mal wieder zu mischen. Einen noch größeren Effekt auf ein gutes Klima im Team haben Pausen mit einem besonderen Inhalt, z. B. ein gemeinsames Frühstück, der Kantinenbesuch oder der Spaziergang mit Kollegen.

Beispiel

In der technischen Abteilung einer Firma hat es sich eingebürgert, jeden Freitagmittag ein Würstchenessen im Team zu veranstalten. Reihum sind alle einmal mit der Zubereitung dieser schnellen Mahlzeit beauftragt. Damit wird dann auch gleich gemeinsam das Wochenende eingeläutet. Die Kolleginnen und Kollegen

betrachteten diese Gemeinschaftsaktion schon bald als eines der Highlights der Woche.

Auf einen Blick: Warum wir Pausen brauchen

- Menschen sind keine Maschinen, ihre Leistungsfähigkeit schwankt im Tagesverlauf. Die Arbeitspausen sollten sich diesem Rhythmus anpassen.
- Eine persönliche Leistungskurve kann als Grundlage für eine effiziente Zeiteinteilung und Pausenplanung dienen.
- Zu viel Arbeit sollte nie ein Grund für den Verzicht auf Pausen sein – das führt nur zu nachlassender Konzentration, mehr Fehlern und bedingt eine noch höhere Arbeitsbelastung.
- Ihr Körper sendet Signale, wenn Pausen nötig werden. Sie bewusst wahrzunehmen, will geübt sein.
- Zu wenig Pausen und Auszeiten über längere Zeiträume schaden der körperlichen und psychischen Gesundheit – bis hin zum Burn-out.
- Müdigkeit und Erschöpfung sollten noch am gleichen Tag mit entsprechenden Erholungsphasen ausgeglichen werden. Erholung lässt sich nicht beliebig verschieben.
- Pausen teilen den Arbeitsalltag in überschaubare Einheiten und sorgen so für gesteigerte Motivation.
- Wenn Mitarbeiter Pausen gemeinsam verbringen, verbessert das die Arbeitsatmosphäre, gegenseitige Hilfsbereitschaft und Stressresistenz im Team.