

Arbeitspausen sind wichtig – und erhöhen sogar die Produktivität

(Wien 17-03-2014) Laut aktuellen Erkenntnissen von Gerhard Blasche, Erholungsforscher am Zentrum für Public Health der MedUni Wien, macht die individuelle Pausenkultur beim Arbeiten einen entscheidenden Unterschied. Denn nur so lässt sich der Arbeitsdruck mildern und gleichzeitig Wohlbefinden und Leistungsfähigkeit verbessern.

Arbeitspausen werden immer wichtiger. Ein wichtiger Grund dafür ist der während der letzten 20 Jahre stark gestiegene Arbeitsdruck. Pausen helfen, mit diesem Druck umzugehen. Es hängt jedoch stark von einem selbst ab, wie man während der Arbeit auf Erholung und Pausen achtet, und dadurch mehr oder weniger ermüdet. Das ist die Kernaussage einer derzeit an der MedUni Wien durchgeführten Studie.

Der Studienleiter, Gerhard Blasche vom Zentrum für Public Health der MedUni Wien, untersuchte zu diesem Zweck, wie sich KrankenpflegerInnen zu Beginn und am Ende einer 12-Stunden-Schicht fühlen.

Laut ersten Erkenntnissen der Studie macht vor allem die Pausenselbstgestaltung den entscheidenden Unterschied: Demnach ist die „Pausenkultur“ in einem Unternehmen stark vom einzelnen Mitarbeiter geprägt. Dazu Blasche: „Jene MitarbeiterInnen, für die Erholung einen höheren Stellenwert hat, machen häufiger Pausen als jene mit einer geringeren Erholungsorientierung. Am Ende des Tages bringen mehr Pausen weniger Müdigkeit und eine höhere Leistungsbereitschaft.“

Gute „Pausenkultur“ nützt Unternehmen und Mitarbeitern

Vorteile bringt das für alle Beteiligten: Aus US-amerikanischen Studien ist bekannt, dass ein Mehr an Arbeitspausen nicht nur dem Arbeitnehmer nützt, sondern auch für Arbeitgeber sinnvoll sind. Demnach mindern Pausen die Produktivität nämlich nicht, sondern können sie sogar erhöhen.

Blasche plädiert deshalb einerseits für ein pausenförderliches Betriebsklima und andererseits für mehr Eigenverantwortung der MitarbeiterInnen: „In Zeiten der flächendeckenden Fließbandarbeit waren Arbeitspausen klar geregelt. In der heutigen Dienstleistungsgesellschaft ist zumindest der theoretische Spielraum für Pausen viel größer.“ Diese Autonomie gelte es von Unternehmen und MitarbeiterInnen in beiderseitigem Interesse stärker zu nutzen und zu fördern.

Besser kürzer, aber dafür häufiger – Tipps für die richtige Arbeitspause

Ein paar einfache Tipps, um den Arbeitsalltag zu verbessern:

- Als Grundregel gilt: Spätestens alle zwei Stunden sollte man eine kurze Pause machen.
- Besser kürzere, aber dafür häufigere Pausen: Ideal wären fünf bis zehn Minuten Pause nach ein bis zwei Stunden Arbeit.
- Fixe Rituale helfen beim Pausemachen. Zum Beispiel eine Obstpause am Vormittag oder ein, zwei kleine Kaffeepausen am Nachmittag.
- Und ganz wichtig: Für Pausen sollte man nicht warten, bis man vor Erschöpfung nicht mehr kann. Denn dann ist es eigentlich schon zu spät. Vielmehr sollten Pausen nach Abschluss einer Arbeit oder spätestens bei ersten Ermüdungszeichen gehalten werden.

Rückfragen bitte an:

Mag. Johannes Angerer

Leiter Kommunikation und Öffentlichkeitsarbeit

Tel.: 01/ 40 160 11 501

E-Mail: pr@meduniwien.ac.at

Spitalgasse 23, 1090 Wien

www.meduniwien.ac.at/pr

Mag. Thorsten Medwedeff

Kommunikation und Öffentlichkeitsarbeit

Tel.: 01/ 40 160 11 505

E-Mail: pr@meduniwien.ac.at

Spitalgasse 23, 1090 Wien

www.meduniwien.ac.at/pr

Medizinische Universität Wien – Kurzprofil

Die Medizinische Universität Wien (kurz: MedUni Wien) ist eine der traditionsreichsten medizinischen Ausbildungs- und Forschungsstätten Europas. Mit fast 7.500 Studierenden ist sie heute die größte medizinische Ausbildungsstätte im deutschsprachigen Raum. Mit ihren 29 Universitätskliniken, 12 medizinteoretischen Zentren und zahlreichen hochspezialisierten Laboratorien zählt sie auch zu den bedeutendsten Spitzenforschungsinstitutionen Europas im biomedizinischen Bereich. Für die klinische Forschung stehen über 48.000m² Forschungsfläche zur Verfügung.