



Dem Stress begegnen durch Kurzpausen – ein Praxisbeispiel aus der Produktion

23.11.2016

1. Wie machen Sie Pausen?



Befürchtungen

Schaffe ich meine Arbeit?

Was denken die Kollegen und der Chef?

Überziehen meine Mitarbeiter die Pausen?

Bemerke ich es, wenn Mitarbeiter „heimlich“ Pausen machen?

2. Kurzer Pausenüberblick

Pausen sind

„**Arbeitsunterbrechungen** verschiedener Länge, die zwischen zwei **in einer Arbeitsschicht** vorkommenden Tätigkeitszeiten auftreten und der **Erholung** des Arbeiters dienen“

Graf, Rutenfranz & Ulich, 1970, S. 250

Keine Pausen sind

- Tätigkeitswechsel
- Wartezeiten
- Feierabend, Wochenenden, Urlaub etc.
- Maskierte Pausen

Ziel von Pausengestaltung

- Erhalt und Förderung von Gesundheit und Leistungsfähigkeit der Beschäftigten

2. Kurzer Pausenüberblick

Arten von Pausen

- Mikropausen (< 1 Minute)
- Minipausen (1-5 Minuten)
- Kurzpausen (5-10/15 Minuten)
- Globalpausen (ab 15 Minuten)

3. Pausenwirkung und Pausenmechanismen

Pausen können eine förderliche Wirkung haben...

- Erholung
- Motivation
- Affekt
- Kognition

...aber auch eine hinderliche

- Unterbrechungserleben
- Rumination (Grübeln)
- Übungs- und motivationsverlust

Je nachdem welche Seite überwiegt, ergibt sich ein positiver oder negativer **Pauseneffekt**.

„**Lohnende Pause**“ = Kompensation des Zeitverlusts durch Mehrleistung

Graf, 1922

Es kommt auf die konkrete **Pausengestaltung** und die Berücksichtigung von **Pausenmechanismen** an.

3. Pausenwirkung und Pausenmechanismen

Erholung

Anforderungen durch die Arbeit

- ⇒ Inanspruchnahme (kognitiv, körperlich, emotional)
- ⇒ Kurzfristige Fehlbeanspruchungsfolgen (Ermüdung, Monotonie, Sättigung, herabgesetzte Wachsamkeit)

Pausen verringern die Fehlbeanspruchungsfolgen.

Erholungsgewinn und Pausendauer hängen negativ exponentiell zusammen.

Häufigere kürzere Pausen sind wirkungsvoller als seltenere längere.

3. Pausenwirkung und Pausenmechanismen

Erholung

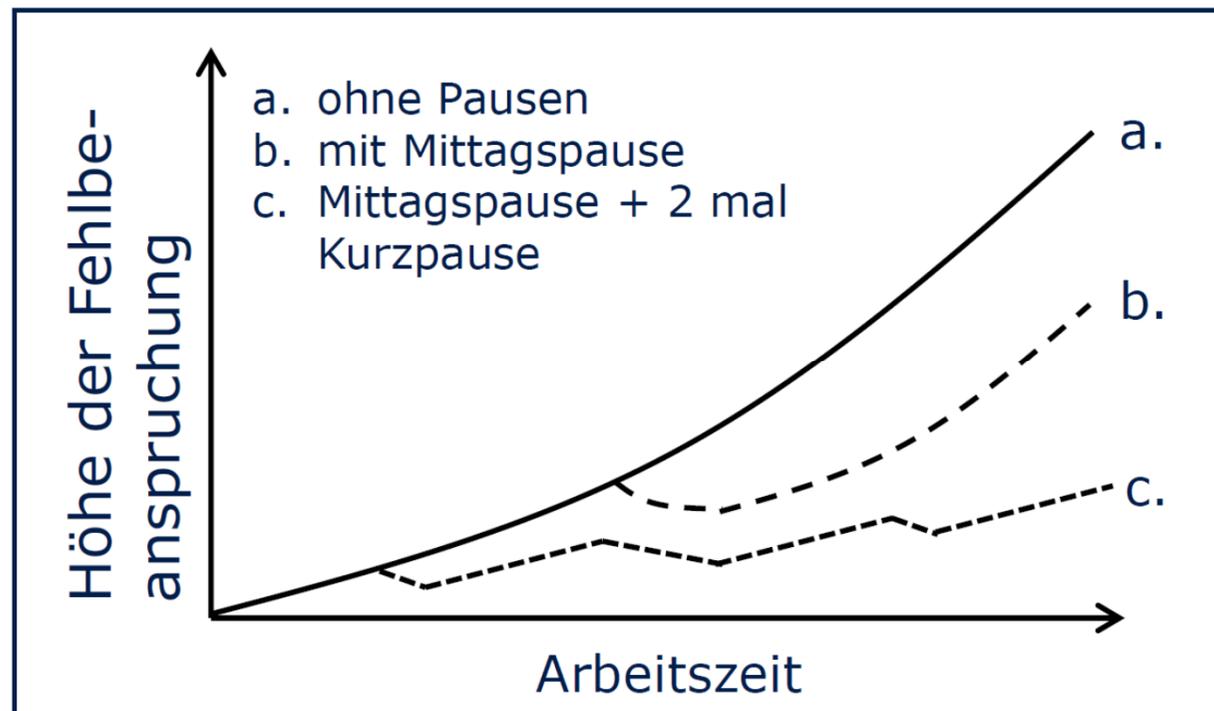
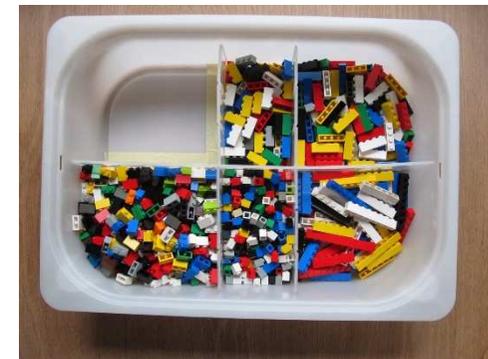


Abb. Wendsche, 2014

3. Pausenwirkung und Pausenmechanismen

Motivation

- Untergliederung des Arbeitstages in mehrere kürzere Abschnitte
 - Motivierung durch Schaffung einer zeitlichen Struktur
 - „Sprinteffekt“
- Verringerung von versteckten (illegitimer) Pausen mit geringem Erholungswert zugunsten legitimer Kurzpausen

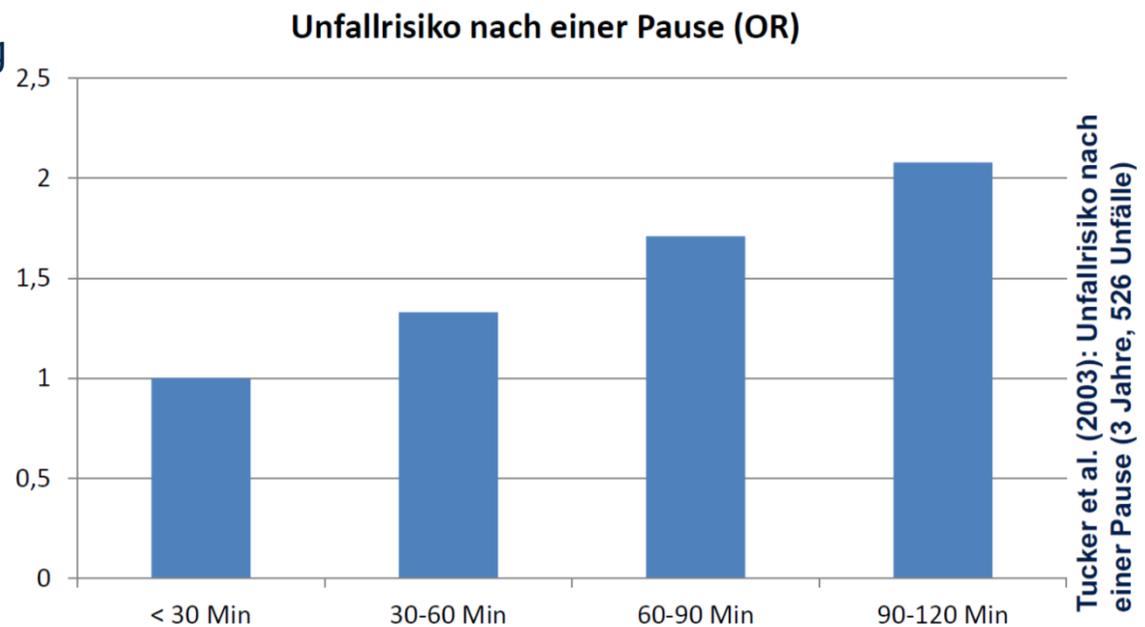


3. Pausenwirkung und Pausenmechanismen

Kognition

Nach einer Pause konnten bessere Leistungen nachgewiesen werden in den Bereichen

- Problemlösen
- Prospektives Gedächtnis
- Gedächtniskonsolidierung
- Konzentration



4. Pausengestaltung in der Praxis

Produktion gestern und heute



Wie können Kurzpausen in heutigen Arbeitssystemen umgesetzt werden?

4. Pausengestaltung in der Praxis

1. Projektvorbereitung



2. Projektdurchführung



3. Projektverstetigung

Produzierendes Unternehmen

- Bereich Administration
- Bereich Produktion (3-Schicht Betrieb)

4. Pausengestaltung in der Praxis

4.1 Projektvorbereitung

Organisatorisch

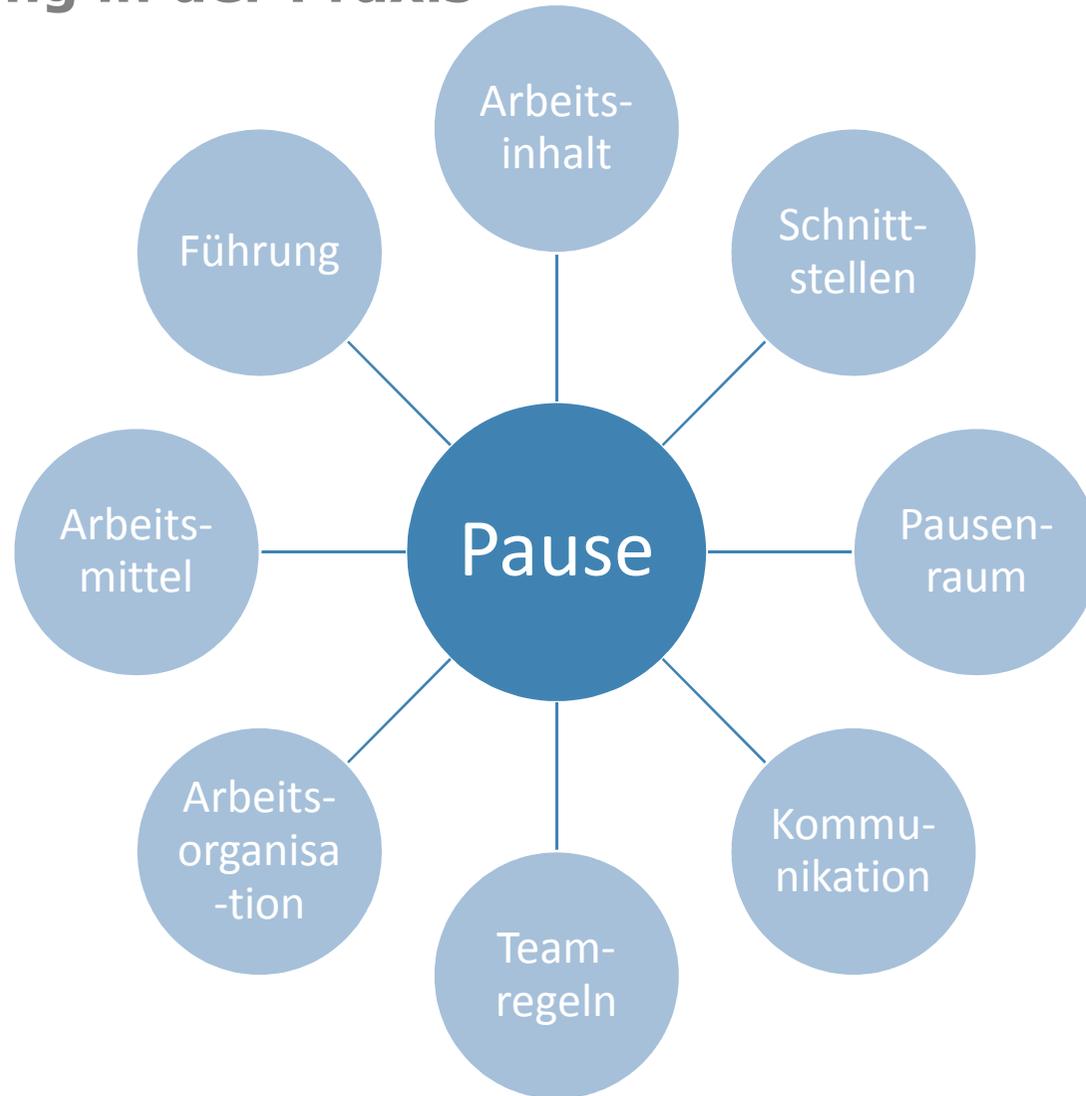
- Abstimmung der Zielstellung
- Projektablaufplanung
gemeinsam mit Unternehmens-
und Bereichsleitung
- Information aller Beschäftigten
im Bereich
- Bildung Projektteam
(regelmäßige Treffen)

Inhaltlich

- Wissen vermitteln
- Akzeptanz herstellen
- Konkrete Einflussfaktoren für
Pause identifizieren &
bearbeiten
- Konkreten Pausenplan
erarbeiten

4. Pausengestaltung in der Praxis

Einflussfaktoren für Pause



4. Pausengestaltung in der Praxis

4.1 Herausforderungen in der Projektvorbereitung

Unternehmen & Führungskräfte



Mitarbeiter



4. Pausengestaltung in der Praxis

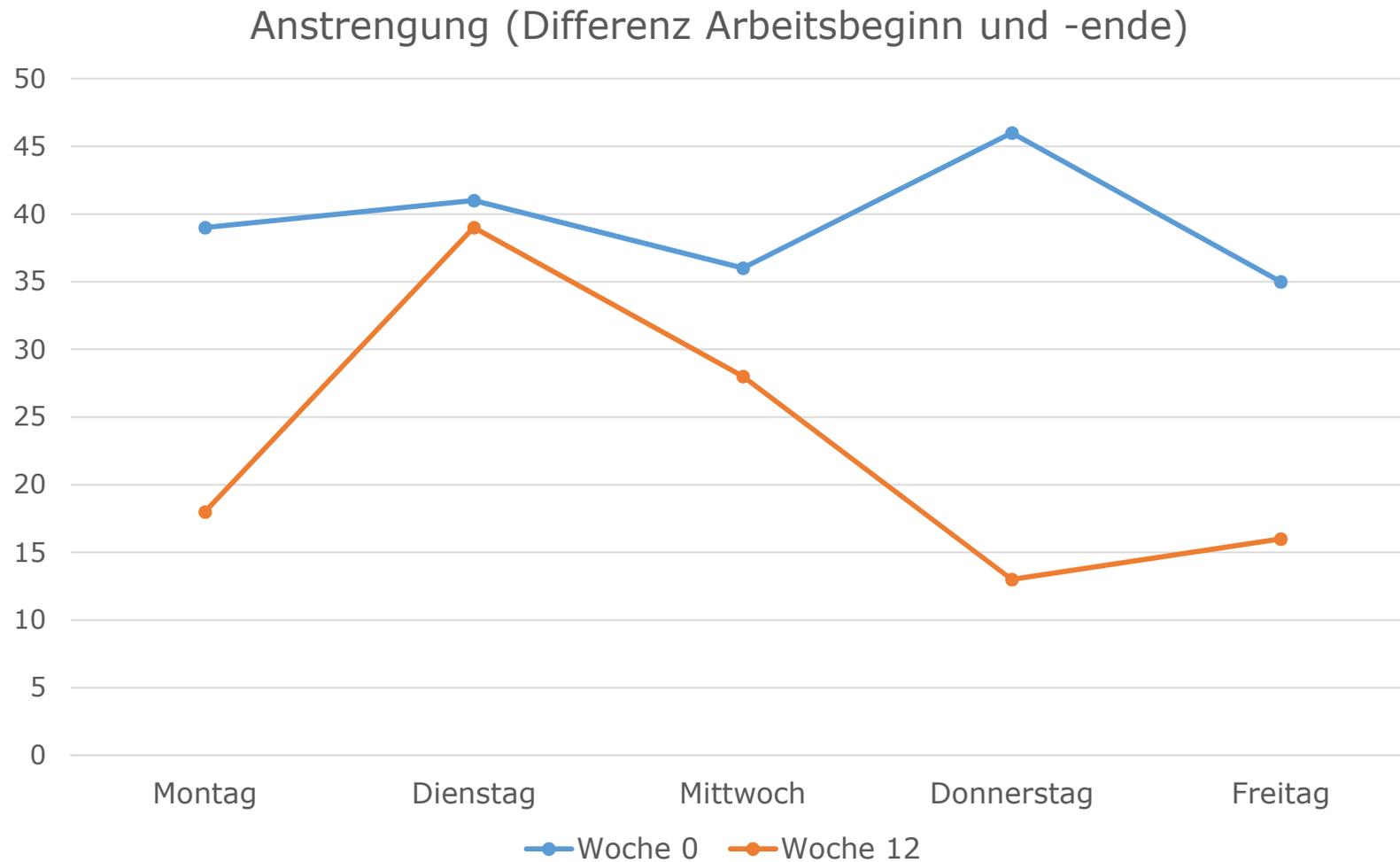
4.2 Projektdurchführung: Testphase

- Umsetzung der Pausen im Arbeitsalltag
- Identifikation noch bestehender Hindernisse (organisational & persönlich)
- Nachjustieren („Was passiert mit der Pause, wenn...“)
- begleitender Austausch mit Projektleitung/Externen
 - aufkommende Themen zeitnah bearbeiten
- begleitende Evaluation
 - gesundheitlichen Nutzen für Mitarbeiter nachvollziehbar machen

4.3 Projektverstetigung

- Dauerhaft gesunde Pausen sichern
- Weiterführung der Arbeit an organisatorischen und Prozessthemen

4. Pausengestaltung in der Praxis



4. Pausengestaltung in der Praxis

4.4 Fazit: Worauf kommt es bei der Pausengestaltung an?

1. Gute Rahmenbedingungen für Pausen schaffen
 - Zeitfenster
 - Arbeitsabläufe & Vertretung
 - Legitimation & Kultur
 - Pausenraum
2. Pausenkompetenz der Beschäftigten entwickeln
 - Wissen
 - Motivation
 - Gewöhnung

Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit.

Dipl.-Psych. Katharina Roitzsch

Telefon 0351 477 26 142
Fax 0351 477 26 143
E-Mail roitzsch@novaworx.de

Chemnitzer Str. 119, 01187 Dresden