

# **INGEMO Führungskräfte-Workshop**

## **Modul: Erholung innerhalb und außerhalb der Arbeit**

**Dr. Anja Gerlmaier  
Laura Geiger**

**Institut Arbeit und Qualifikation, Universität Duisburg-Essen**

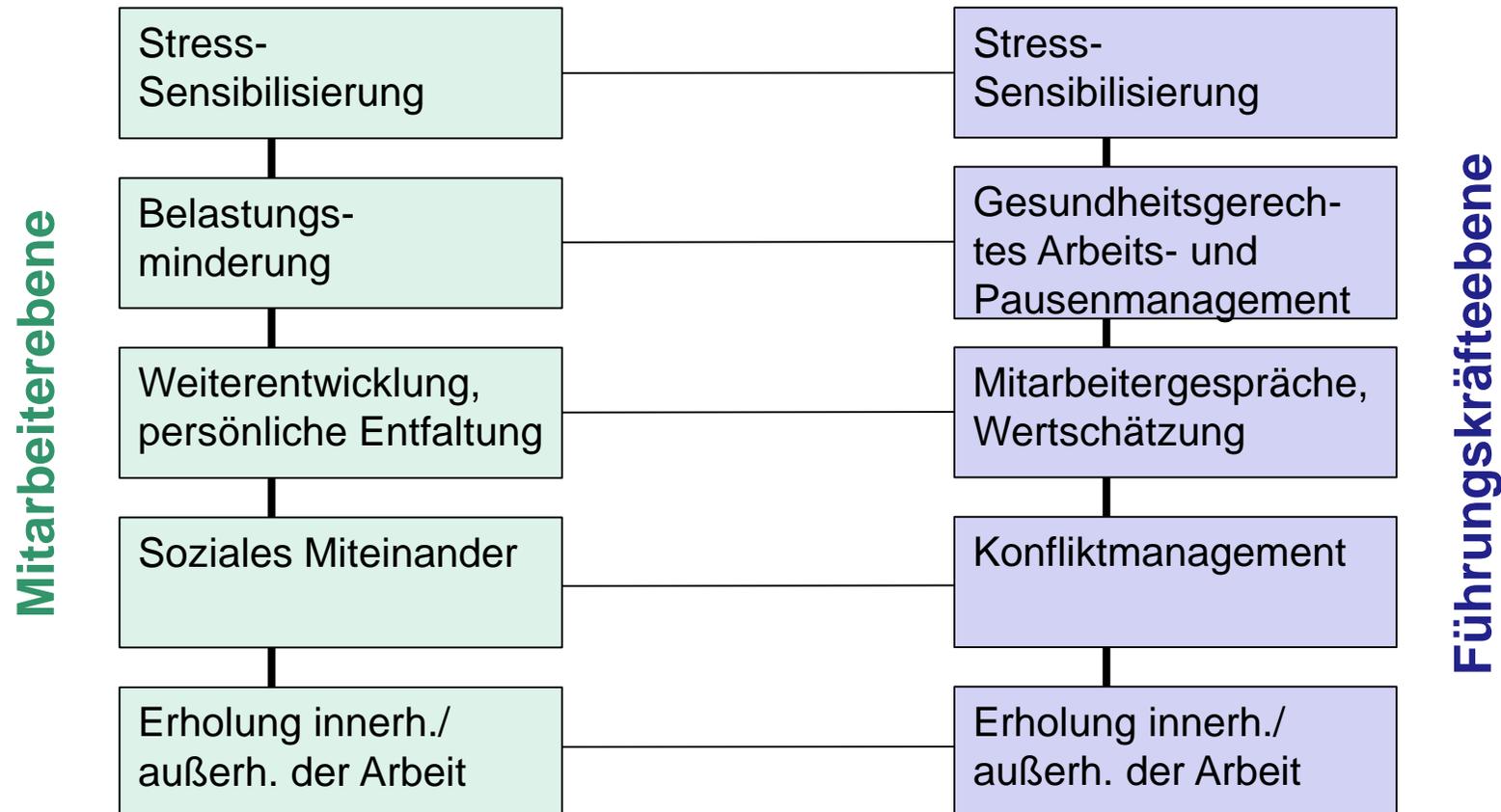
**. XXX 2017**

GEFÖRDERT VOM



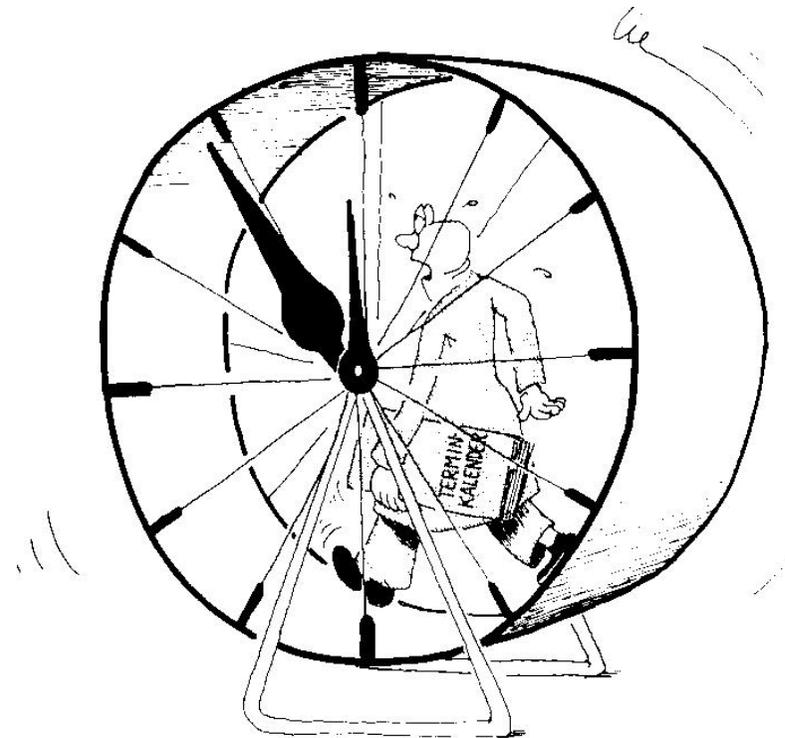
Bundesministerium  
für Bildung  
und Forschung

## Was sind die Inhalte der InGeMo-Workshops?



## Wo stehen wir?

1. Was hatten Sie sich aus dem letzten Modul zur Bearbeitung vorgenommen? Haben Sie Zeit gefunden, Ihre Vorsätze zu realisieren? Wenn ja, welche Wirkung hatte dies auf Ihr Wohlbefinden bzw. ihre Leistungsfähigkeit?
2. Wenn es nicht funktioniert hat, was waren die Gründe?



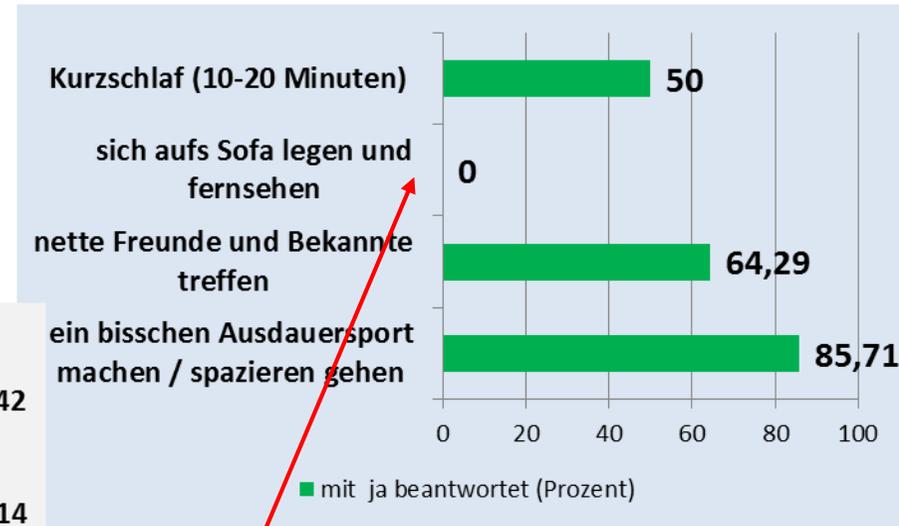
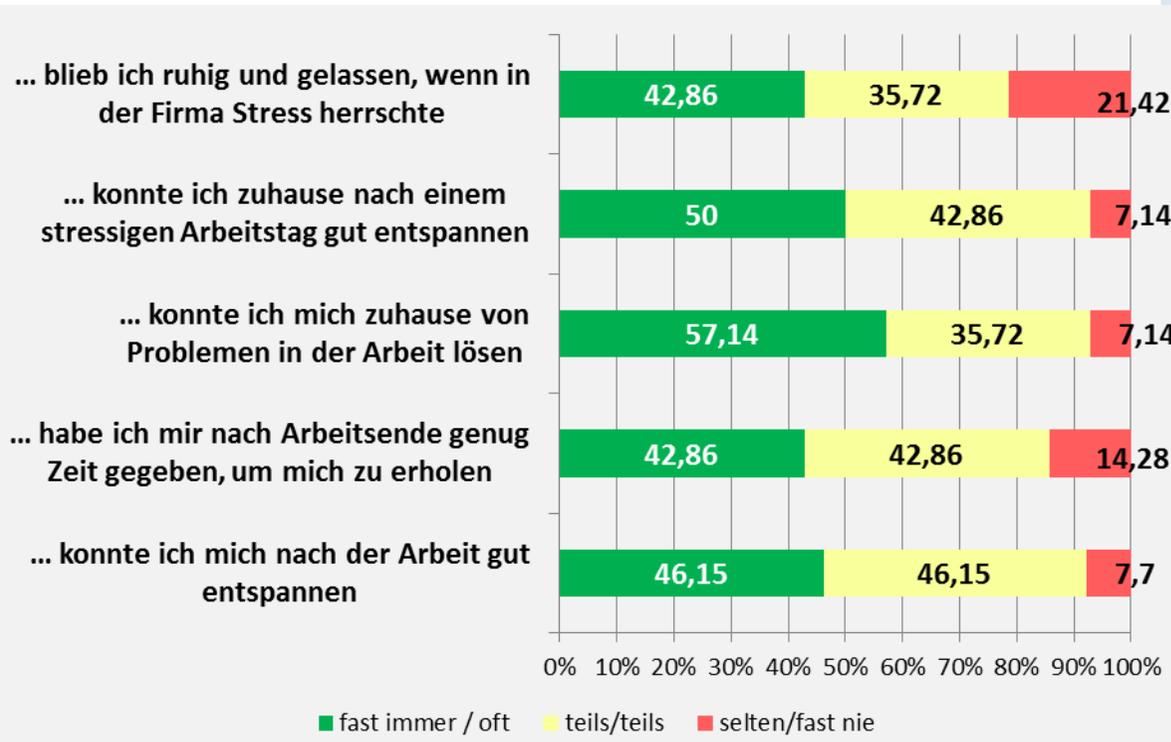
## Warum sollte man sich mit Erholung beschäftigen?

- Unser Körper ist normalerweise eigenständig in der Lage, eine Balance aus Aktivität und Erholung selbst herzustellen
- Es gibt aber Faktoren, die die Erholung ungünstig beeinflussen können:
  - **hoher Stress**: der erhöhte Adrenalin-Spiegel führt zu Symptomen von nicht-abschalten-können
  - Arbeiten in **Wechselschicht**
  - zu **geringe Erholungszeiten**, zum Beispiel durch zu lange Arbeitszeiten oder zu wenig Schlaf

## Welche Aktivitäten fördern die Erholung?

- Kurzpausen während der Arbeit (5-10 min alle 1,5 h)
  - Vermeidung von Mehrarbeit (länger als 10 h arbeiten begünstigt Schlafstörungen)
  - Sich bewusst positive Erlebnisse in der Freizeit nach dem Arbeitsende einplanen (vermindert Gedanken-Kreisen)
  - Kurzschlaf nach dem Essen oder direkt nach dem Arbeitsende (20-30 min)
  - Zwei bis dreimal pro Woche Ausdauersport (mindestens 30 min)
  - Entspannungstechniken
-

# Erholungsfähigkeit im Team XXX



(umgekehrte Logik → 100 % richtige Antworten)

# Kurzpausenmanagement

## Gruppenübung

### Gruppe „individuelles Pausenverhalten“

1. Wie viele größere oder kleinere Pausen machen Sie über den Tag verteilt?
2. Wann machen Sie eine Pause?
3. Wie lange dauert die Pause, was machen Sie dann?
4. Wie verändert sich Ihr Pausenverhalten, wenn Sie unter Arbeitsdruck stehen?



### Gruppe „organisationale Pausenkultur“

5. Gibt es im Team/ in der Abteilung „Pausenrituale“? Wie sehen diese aus?
6. Werden Pausen bei Besprechungen durchgeführt? Wann finden diese statt und wie lange dauern diese?
7. Für welche Aktivitäten werden Besprechungspausen verwendet?

# Die drei Todsünden der Pausengestaltung

## 1. Erst eine Pause einlegen, wenn man Müdigkeit verspürt

Pausen sollen Ermüdung vorbeugen. Ist bei geistiger Arbeit bereits Ermüdung eingetreten, bringt eine Pause keine substanzielle Leistungsverbesserung mehr. Wird die Arbeit unter Müdigkeit fortgesetzt, kommt es zu einem exponentiell höheren Energieverbrauch bei stark verminderter Leistung!

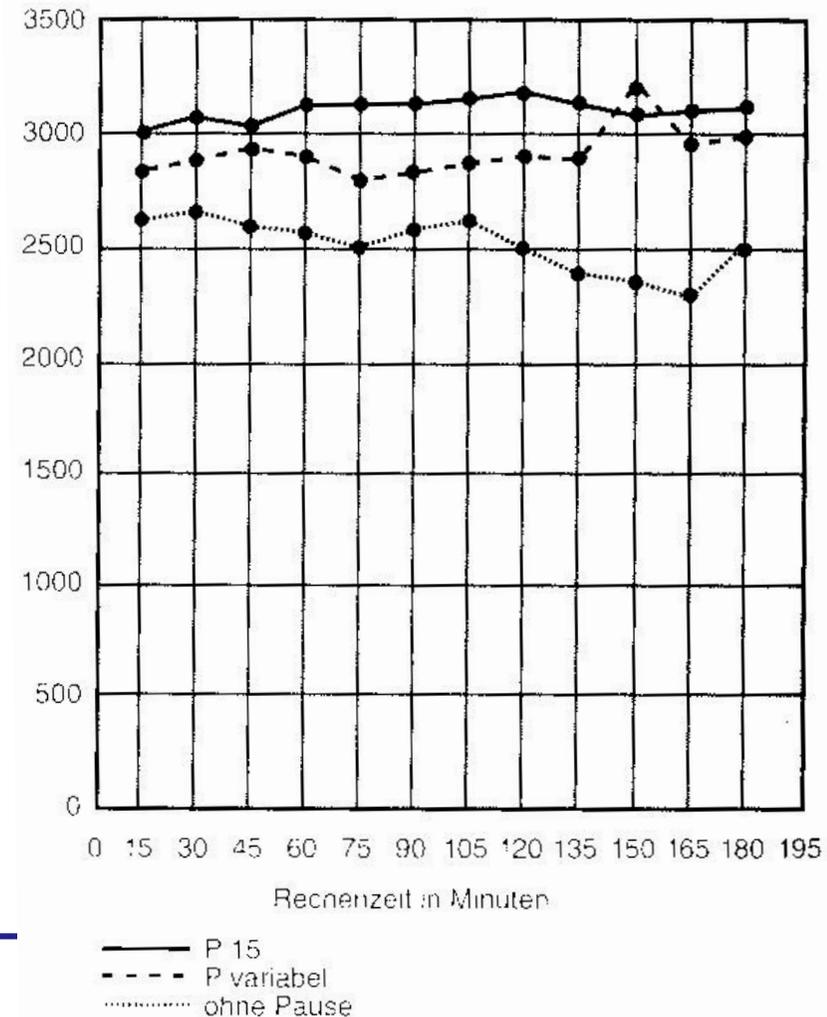
## 2. Pausen „nach Bedarf“ machen

Kurzpausen wirken am besten, wenn sie regelmäßig gemacht werden, daher Routine-pausen zu bestimmten Zeiten einführen

## 3. „Durcharbeiten“ bei Zeitdruck

Arbeiten unter Zeitdruck erfordert mehr Energie. Gerade bei Zeitdruck sollten viele kleine Kurzpausen eingelegt werden, um einer Ermüdung und einem Leistungsabfall vorzubeugen.

Einfluß von Pausen auf die Arbeit

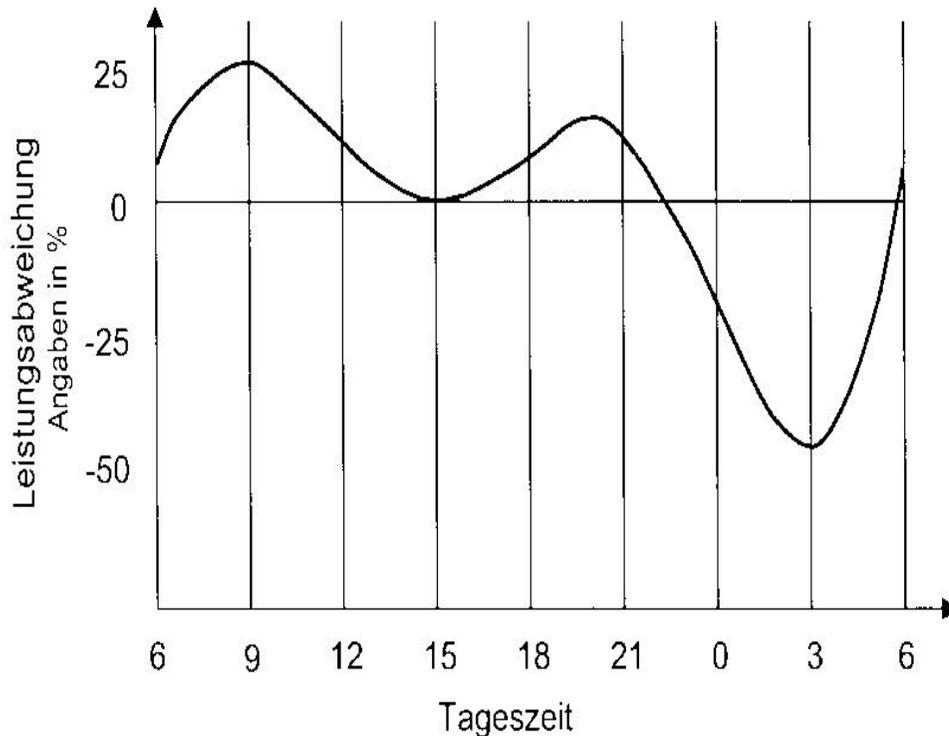


## Erkenntnisse aus der Forschung



- Mehrere kleine Pausen haben einen höheren Erholungswert als wenige lange Pausen (*Lehmann, 1962*)
- Morgens unterstützen kürzere Pausen in geringem Abstand (75-5 min) den Stressabbau besser, nachmittags längere Pausen (100-15 min) (*Richter et al. 2005*)
- Aktive Pausen (mit Muskelaktivität unterstützen den Erholungsprozess besser als passive Pausen) (*Sudelin/Hagberg, 1989*)
- Selbst bestimmte Pausen sind häufig nicht lang genug, insbesondere, wenn Mitarbeiter unter Zeitdruck stehen

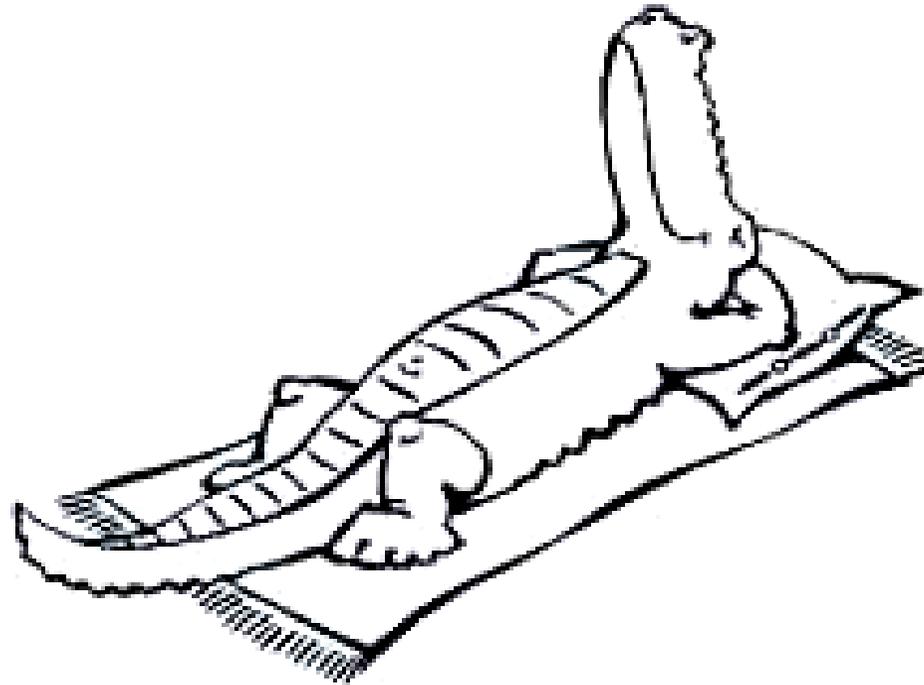
## Arbeiten nach der biologischen Uhr



*Physiologische Leistungsbereitschaft im Tagesverlauf*

- im Leistungshoch (morgens) Zeit für wichtige, anspruchsvolle Aufgaben reservieren.
- In das Leistungstief (Suppenkoma) bewusst Routineaufgaben legen (Emails, Abrechnungen, Doku)
- Entspannungsübungen/ Kurzschlaf am Nachmittag erhöhen die Leistungsfähigkeit wieder auf 100%. Kollegen, die den Nachmittag durcharbeiten, erreichen nur 50-60%.

## Gruppenübung



**Was kann ich tun, um mein Pausenmanagement zu verbessern?**

**Was kann ich tun, um die Pausenkultur in meinem Bereich zu verbessern?**

---

---

## Strategie 1: Entspannungsmethoden

**Ziel:** Vegetative Umschaltung, d.h. das parasympathische System soll aktiviert werden („Bremse“), um eine Entspannung zu erzielen

**Wirkungsweise:** quergestreifte Muskulatur wird zunächst angespannt, dann wieder entspannt (bei Muskelrelaxation), die Aktivierung bestimmter Gehirnareale fördert die Entspannung bzw. eine Bewusstseinsveränderung (Autogenes Training, Yoga)

### Wichtig!

- Entspannungstechniken wirken nicht sofort, sondern müssen mehrmals geübt werden, bevor sie entspannend wirken
  - nicht bei akuten Stresssymptomen anwenden, Kopf-Kino wird verstärkt!
  - Für Anfänger\*innen ist der Besuch eines Kurses empfehlenswert, erhöht die Nutzungswahrscheinlichkeit !
-

---

## Strategie 2: Sportliche Aktivierung/ Ausdauertraining

**Ziel:** Verringerung von Unruhe-/Verspannungszuständen bei Stress  
Langfristig: Verbesserung der Erholungs- und Leistungsfähigkeit,  
Bildung einer Funktionsreserve

**Wirkungsweise:** Senkung des Adrenalinpiegels durch Bewegung,  
Ausschüttung von Endorphinen führt zusätzlich zu einer Verbesserung der  
Stimmung

**Methode/Hilfsmittel:** Ausdauersportarten (Laufen, Schwimmen,  
Radfahren, etc.)

**Vorgehensweise:** zwei bis dreimal pro Woche mindestens 30 min  
durchführen, Sportarten können gewechselt werden!

---

---

## Strategie 2: Sportliche Aktivierung/Ausdauertraining (2)

### Was ist zu beachten?

Die obere Belastungsgrenze (70 % der maximalen Herzschlagfrequenz) sollte nicht überschritten werden, da es sonst zu Muskelkater oder Kreislaufproblemen kommen kann

### Keine sportliche Aktivität bei:

- vollem Magen (frühestens min. 30 min nach dem Essen beginnen)
  - Infekten
  - Hitze
  - Herz-Kreislaufkrankungen (durch Arzt abklären lassen)
  - Burnout (verschlimmert die Symptome)
-

## Strategie 3: Belastungsausgleich durch Zufriedenheits- und Erholungserlebnisse

**Ziel:** Absichtlich Dinge zur Entspannung tun, weil man unter Stress steht. Herausfinden, welche Aktivitäten in der Freizeit die Erholung fördern und das Nicht-abschalten-können reduzieren.

**Wirkungsweise:** unter Arbeitsdruck neigen die meisten Menschen dazu, „nutzlose“ Dinge wie soziale Kontakte oder Entspannung zu vernachlässigen, um sich voll auf ihre Aufgabe zu konzentrieren. Durch die mangelnde Erholung und erhöhte Anspannung verschlechtert sich die Verhaltenseffektivität, man kommt noch mehr in Bedrängnis, der Stress steigt weiter → **Teufelskreis**

**Methode/Hilfsmittel:** Wochenplan für positive Erlebnisse

**Vorgehensweise:** Überprüfen, welche Aktivitäten auf der Liste besonders positiv auf Sie wirken und wie häufig Sie diese bisher durchführen. Schreiben Sie auf, welche Dinge Sie nächste Woche tun wollen, um sich kleine positive Erlebnisse/Entspannung zu verschaffen!

---

## Strategie 3: Belastungsausgleich durch Zufriedenheits- und Erholungserlebnisse (2)

### Was ist zu beachten?

- Viele kleine Erholungen sind wirkungsvoller als wenige größere
  - Positive Erlebnisse müssen ohne Zeitverzug verfügbar sein
  - Aktiver Ausgleich ist besser als passiver
  - Positive Erlebnisse sind „ziellos“ (keine Kombination von Erholungsaktivitäten mit beruflichen Verpflichtungen (z.B. Geschäftsessen))
  - Positives Erleben braucht Zeit (Zeiten für Erholung einplanen und auch durchsetzen)
-

## Abschlussrunde

Was möchten Sie in der nächsten Zeit  
tun,  
um sich besser zu entspannen und  
sich wohler zu fühlen?

# Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit!

Dr. Anja Gerlmaier  
Institut Arbeit und Qualifikation  
Universität Duisburg-Essen  
Gebäude LE  
47048 Duisburg  
Tel.: +49.203.379-2408  
Mail: [anja.gerlmaier\(at\)uni-due.de](mailto:anja.gerlmaier@uni-due.de)

Laura Geiger  
Institut Arbeit und Qualifikation  
Universität Duisburg-Essen  
Gebäude LE  
47048 Duisburg  
Tel.: +49.203.379-1816  
Mail: [laura.geiger\(at\)uni-due.de](mailto:laura.geiger@uni-due.de)

[www.ingemo-projekt.de](http://www.ingemo-projekt.de)

GEFÖRDERT VOM



Bundesministerium  
für Bildung  
und Forschung