



Wer fleißig ist, braucht Pausen

Regelmäßige Pausen sind unabdingbar. Wie erholsam die Pause gestaltet wird, beeinflusst die anschließende Motivation und Produktivität. Fehler werden vorgebeugt und das Unfallrisiko vermindert. Gerade bei der Arbeit von zu Hause ist es wichtig, neben einer längeren auch immer wieder kurze Pausen einzulegen. Anders als im Büro fragt vielleicht niemand nach einem gemeinsamen Kaffee oder Spaziergang. Unterbrechen Sie die Arbeit alle 60 Minuten kurz und legen Sie eine Pause für Ihre Augen, ihre Haltung und Konzentration ein.



Unser Tipp:

Wecker stellen, aufstehen, das Arbeitszimmer lüften, einige Lockerungsübungen machen und gedanklich abschalten.

Das hilft, sich am Ende des Arbeitstages nicht ausgelaugt zu fühlen sowie kreativ und leistungsfähig über die gesamte Arbeitszeit zu bleiben. Faktoren wie Anreize zur Pausenregulation, Erholungskompetenz, Selbstfürsorge, Achtsamkeit und Selbstregulationsfähigkeiten spielen hier eine entscheidende Rolle.

Strukturierung

Um sich selbst zu strukturieren, ist die Aufstellung eines genauen Zeitplans mit Arbeitsbeginn, -ende und Pausen sinnvoll. Dieser gibt Ihnen, Ihrem Team und den Mitmenschen im Haushalt Planungssicherheit und regelt die Erreichbarkeit. So kann die Erholungszeit bewusst fernab vom Arbeitsplatz und ohne Unterbrechung durch Arbeitsbelange verbracht werden. Dabei unterstützen Tools, die es Ihnen erleichtern, die Erreichbarkeit mithilfe von (Team-)To-do-Listen und Kalendern aufzuzeigen.



...❖ **Schauen Sie sich hierzu auch gerne den Homeoffice-Guide zum Thema „Gutes Selbstmanagement für mehr Gesundheit“ an.**



Es gilt zudem: An Tagen, an denen Arbeitnehmende mehr als sechs Stunden im Homeoffice arbeiten, steht ihnen eine Pause von mindestens 30 Minuten zu. Arbeiten sie mehr als neun Stunden am Tag, müssen sie eine mindestens 45-minütige Pause einlegen. Die Ruhezeiten im Homeoffice sind ebenfalls klar geregelt: Zwischen Feierabend und dem nächsten Arbeitstag müssen mindestens elf Stunden ohne Unterbrechung liegen.

Bewegungspausen

Ebenso oder noch mehr als im Büro gilt es bei der Arbeit von zu Hause, Bewegungsmangel – etwa in Folge des langen Sitzens – vorzubeugen. Fehlender Bewegungsausgleich beeinflusst die Muskelaktivität, belastet die Bandscheiben, beeinträchtigt den Blutkreislauf und die Sauerstoffversorgung aller Organe. Es werden weniger Kalorien verbrannt, der Körper wird schneller müde und kann sich weniger gut konzentrieren. Unsere Arbeitsleistung sinkt.



Unser Tipp:

Ausgleichübungen in Form von Bewegungspausen wirken dem Bewegungsmangel durch die überwiegend sitzenden Tätigkeiten entgegen und unterstützen eine gesunde Verhaltensweise.

Nutzen Sie hierzu unsere „Bewegung to go“-Karten oder unser digitales Bewegungsratgeber. Oder verbringen Sie Ihre Mittagspause bei einem Spaziergang an der frischen Luft.

Mittagspause

Neben Kurzpausen ist eine größere Mittagspause wichtig, um für einen längeren Zeitraum abzuschalten und frisch in die zweite Hälfte des Arbeitstages zu starten. Bei der Arbeit von zu Hause haben Sie die Möglichkeit, die Zeit zur Zubereitung von frischen Speisen in der eigenen Küche zu nutzen.

...✚ Weitere Infos zum Thema **Arbeitszeiten** finden Sie im Homeoffice-Guide „Heute schon gestempelt? Arbeitszeiten im Blick!“.



...✚ Informationen rund um Bewegungsangebote im Betrieb finden Sie in unserem Themenfeld „Fitness im Betrieb“.

...✚ Hilfreiche Tipps für eine Auszeit mit Ihren Kindern finden Sie im Homeoffice-Guide unter dem Thema „Mit Kindern von zu Hause arbeiten“.

...✚ Weiterführende Informationen erhalten Sie im Homeoffice-Guide „Gesund ernähren“.



Unser Tipp:

Gemeinsame Pausen sind schöner. Regen Sie gemeinsame, maximal 15-minütige **Aktivierungspausen**, **Entspannungspausen** sowie **digitale Kaffeepausen** für einen kurzen Plausch oder ein kleines Quiz für zwischendurch an. Vielleicht gibt es in Ihrer Organisation Mitarbeitende mit verborgenen Talenten, die die Durchführung in die Hand nehmen möchten.

Selbst-Check:

- ☒ Wird bei der Arbeit von zu Hause darauf geachtet, dass die Beschäftigten **ausreichend Zeit** haben, die Pausenzeiten einzuhalten? Ist das auch bei hohem Zeit- und Termindruck der Fall?
- ☒ Werden alle 60 Minuten **kurze Bildschirm-pausen** für die Augen, die Haltung und Konzentration eingelegt?
- ☒ Wird im Team darauf geachtet, sich gegenseitig an die Arbeitspausen zu **erinnern**?
- ☒ Werden die Beschäftigten dazu ermutigt, während der Pause **aufzustehen** und Ihren Arbeitsplatz zu verlassen?
- ☒ Erhalten die Beschäftigten für die Arbeit von zu Hause **Tipps und Angebote** für eine (gemeinsame) aktive und gesunde Pausengestaltung?
- ☒ Gibt es in Ihrem Betrieb **Absprachen** zur Transparenz von An- und Abwesenheiten? Werden zum Beispiel Arbeitsbeginn, -ende und -pause im digitalen Kalender für jede und jeden sichtbar eingetragen?
- ☒ Können die Beschäftigten ihre Pausen **ungestört** von Unterbrechungen durch Arbeitsbelange verbringen?

Haben Sie fachliche Fragen?

... Fachbereich „Gesundheit, Kultur und Arbeitsfähigkeit“

... E-Mail: gesundheit-im-betrieb@ukrlp.de ... Telefon: 0 26 32 / 9 60- 16 30

