



## **Richtig erholen – zufriedener arbeiten – gesünder leben.**

Erholung und Arbeit im Gleichgewicht.

Ein Leitfaden für Beschäftigte.

### **praxis 1**

2. überarbeitete Auflage



# Inhalt

Gut erholt? Testen Sie sich selbst. ....	5
Öfter mal abschalten. ....	7
„Richtig“ arbeiten. ....	12
Mach mal Pause. ....	19
Achtsam sein. ....	23
Schönen Feierabend. ....	27
Schlaf gut. ....	30
Raus aus dem Alltag. ....	34

## Anhang

▶ WISSEN KOMPAKT	
Pausen, Erholungszeiten und Erholungshilfen .....	36
▶ Literatur .....	40



*Der Mensch  
braucht Stunden,  
wo er sich sammelt  
und in sich  
hineinlebt.*

Albert Schweitzer

## Liebe Leserin, lieber Leser,

der Weg zur Erholung fällt für jeden Menschen sehr unterschiedlich aus. So bedeutet Erholung für den einen Sport oder Bewegung an der frischen Luft, für den anderen ist Ruhe, Lesen oder einfach Nichtstun das beste Mittel, um wieder zu Kräften zu kommen. Wieder andere finden ihren Ausgleich in einem kreativen Hobby. Doch egal, wie unterschiedlich die Wege der Erholung sind, das Ziel ist immer gleich: die Rückgewinnung unserer verbrauchten Kräfte. Denn ohne Erholung können wir unsere „Akkus“ nicht wieder „aufladen“, um, wenn es drauf ankommt, unsere volle Leistung auszuschöpfen – sowohl im Privatleben als auch im Beruf. Und nicht nur das: Langfristig kann mangelnde Erholung sogar eine ernste Gefahr für die Gesundheit und die berufliche Tätigkeit werden.

Auf den folgenden Seiten stellen wir Ihnen deshalb verschiedene Situationen aus dem Alltag vor und geben Ihnen Tipps, wie Sie in diesen Ihren Weg zu einer besseren Erholung finden können. Selbstverständlich lässt sich nicht jede Situation auf jeden Menschen und jedes Arbeitsfeld übertragen. Es gibt keine Patentlösung für alle, aber es gibt ein breites Feld an Möglichkeiten.

**Viel Spaß beim Lesen.**

# Gut erholt? Testen Sie sich selbst.

Kommen Ihnen folgende Aussagen bekannt vor?

- ▶ Ich nehme mir oft zu viel vor.
- ▶ Bei der Arbeit habe ich keinen Ort, an dem ich während der Pausen ungestört sein kann.
- ▶ Wenn ich mich zurückziehen möchte, bekomme ich „blöde Sprüche“ zu hören.
- ▶ Ich erledige Arbeitsaufträge immer sofort, auch wenn es nicht dringend ist.
- ▶ Damit ich jederzeit erreichbar bin, nehme ich mein Essen am Arbeitsplatz zu mir.
- ▶ Ich beantworte dienstliche E-Mails auch noch nach Feierabend.
- ▶ Pausen spare ich auf, um sie später am Stück zu nehmen.
- ▶ Weder während der Arbeit noch zu Hause finde ich genug Gelegenheiten zur Erholung.

Leiden Sie zusätzlich unter den folgenden Anzeichen?

- ▶ Rücken-, Muskel- bzw. Gelenkbeschwerden
- ▶ Erschöpfung/Ausgebranntsein
- ▶ Wut, Verärgerung
- ▶ Lustlosigkeit/Niedergeschlagenheit
- ▶ Kopfschmerzen
- ▶ Schlafstörungen

Was oft als Folge von Stress gedeutet wird, kann auch ein Zeichen mangelnder Erholung sein:

- ▶ Flache Atmung
- ▶ Herzklopfen
- ▶ Zittern/Kribbeln/Unruhe
- ▶ Konzentrationsprobleme
- ▶ Probleme und/oder Konflikte mit anderen

Wenn Sie sich in den oben aufgeführten Aussagen wiedererkennen und unter ein oder zwei der genannten Beschwerden leiden, kann dies ein Zeichen für mangelnde Erholung sein. Dieser Leitfaden gibt Ihnen Anregungen, damit Sie besser von der Arbeit abschalten können.

## Veränderte Arbeitswelt, veränderte Grenzen

Unsere Arbeitswelt befindet sich stetig im Wandel. Zeit- und Termindruck, Arbeitsverdichtung und Multitasking sind nur einige Belastungsfaktoren, die deutlich zunehmen. Während der Zugfahrt nach Hause wird „noch schnell“ die Präsentation für das morgige Meeting auf Laptop oder Tablet vorbereitet. Smartphone und Laptop geben zwar neue Freiheiten, erschweren aber – im wahrsten Sinne des Wortes – das Abschalten.

Klassische Lebensmuster wandeln sich – in vielen Haushalten ist mehr Organisationsarbeit durch Doppelverdiener, Zweitbeschäftigung, Kinderbetreuung und pflegebedürftige Angehörige gefordert. So häufen sich unterschiedliche Stressfaktoren und die Erholung kommt zu kurz.

Darüber hinaus gibt es individuelle Gründe für die Bereitschaft, Überstunden zu leisten und/oder auf Pausen zu verzichten. Dies kann z. B. die Sorge um den eigenen Arbeitsplatz sein oder die Überstunden sind nötig, um finanziell „über die Runden“ zu kommen.



# Öfter mal abschalten.



*Es ist unglaublich,  
wie viel Kraft die  
Seele dem Körper  
zu leihen vermag.*

Wilhelm  
von Humboldt

## Was ist Erholung?

Unter dem Begriff Erholung wird die Rückgewinnung verbrauchter Kräfte bzw. die Wiederherstellung unserer Leistungsfähigkeit verstanden. Auf welchem Weg die Leistungsfähigkeit wiederhergestellt wird, ist von Mensch zu Mensch sehr unterschiedlich.

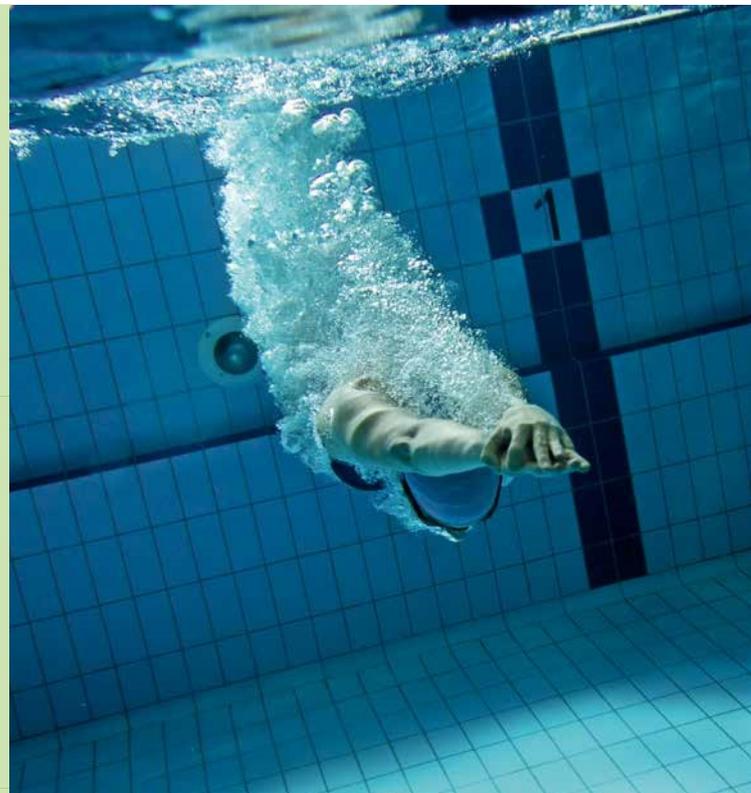
## Warum ist Erholung wichtig?

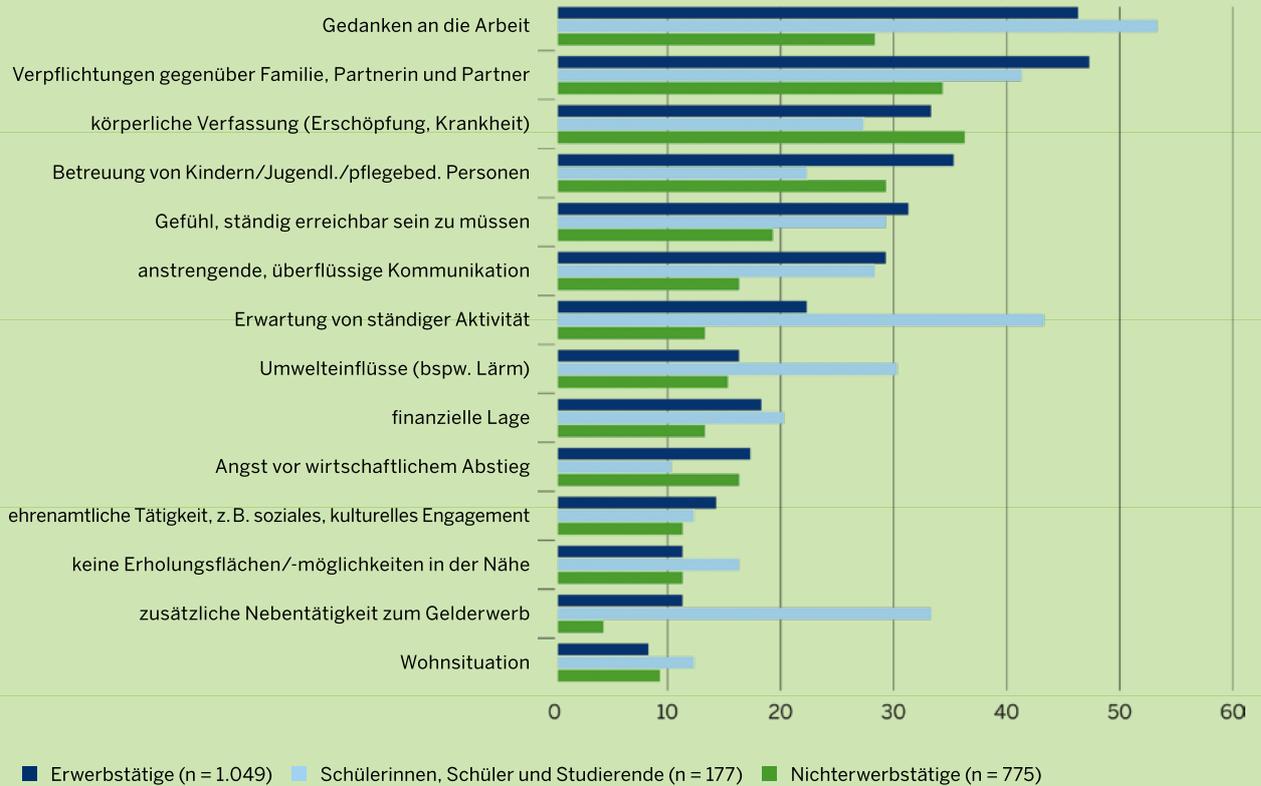
Wohlbefinden und Gesundheit sind wichtige Voraussetzungen für unsere Leistungsfähigkeit. Generell sind erholte Menschen zufriedener mit ihrem Leben. Sie erfüllen ihre Aufgaben besser, zeigen mehr Eigeninitiative und Kreativität und nehmen Herausforderungen als weniger anstrengend wahr. Diese Effekte zeigen sich sowohl kurzfristig – wer morgens erholt ist, zeigt tagsüber eine bessere Leistung – als auch über längere Zeiträume – wer sich am Wochenende gut erholt hat, ist in der nachfolgenden Woche besser in Form.

## Die Grundvoraussetzung: abschalten können

Ob Erholung erfolgreich ist, hängt davon ab, wie die freie Zeit erlebt wird. Denn Erholung ist nur für diejenigen möglich, die auch mit dem Kopf Feierabend machen und die Arbeit gedanklich hinter sich lassen. „Abschalten können“ ist somit die Basis für eine gelungene Erholung. Bestätigt wurde dies unter anderem durch das Ergebnis einer repräsentativen Befragung: Auf die Frage nach dem größten Erholungshindernis gab ein Viertel der Beschäftigten die Antwort „Gedanken an die Arbeit“. Doch der „mentale Feierabend“ ist erlernbar. Mehr zu Techniken und Maßnahmen, die Ihnen dabei helfen, wie z. B. Rituale, die den Feierabend einleiten, erfahren Sie ab Seite 27.

Quelle: Landesinstitut für Arbeitsgestaltung des Landes Nordrhein-Westfalen (LIA.nrw), „Arbeit, Leben und Erholung. Ergebnisse einer Repräsentativbefragung in Nordrhein-Westfalen. transfer 3“, 2013.





Erholungshemmnisse nach Erwerbssituation (Anteil der Befragten in Prozent)

Quelle: Landesinstitut für Arbeitsgestaltung des Landes Nordrhein-Westfalen (LIA.nrw), „Arbeit, Leben und Erholung. Ergebnisse einer Repräsentativbefragung in Nordrhein-Westfalen. transfer 3“, 2013.

10 Öfter mal abschalten.

### So funktioniert die Erholung

Zwischen Belastung und Erholung bestehen vielfältige Zusammenhänge. Art und Dauer der Belastung sind maßgeblich für Art und Dauer des Erholungsprozesses. Deshalb kann eine mehrere Tage andauernde Belastung meist nicht durch einen entspannten Feierabend ausgeglichen werden, sie bedingt längere Zeiten der Erholung. Auch kurze, aber dafür intensive Beanspruchungen erfordern einen entsprechenden Ausgleich.

Oft empfinden Menschen solche Aktivitäten als besonders erholsam, die im Gegensatz zu ihrem Arbeitsalltag stehen. Wer viel „um die Ohren“ hat wie z. B. jemand, der im Callcenter arbeitet, genießt die Ruhe und Stille nach der Arbeit; für Büromenschen kann Bewegung Erholung bedeuten. Wer einen stark strukturierten Alltag hat, findet vielleicht eher einen Ausgleich in einem kreativen Hobby wie Malen oder dem Spielen eines Instruments.

### Wie sieht es bei Ihnen aus? Wann und wie erholen Sie sich am besten?

Auf den folgenden Seiten zeigen wir Ihnen Beispiele aus der Praxis – sowohl aus dem Privatleben als auch aus der Arbeitswelt –, die verdeutlichen, wie unterschiedlich Erholung in den Alltag integriert werden kann.



## Vorstellungen und Handeln sind zwei verschiedene Paar Schuhe

Die Vorstellungen der Menschen von dem, was sie mit Erholung verbinden, und deren tatsächliches Erholungsverhalten klaffen oft sehr weit auseinander.

So verbinden die meisten Menschen, laut einer Studie des LIA.nrw, mit Erholung zuallererst Urlaub, Entspannen und Nichtstun.

Die Mehrheit der Befragten beantwortete in der Studie die Frage, wie sie sich erholen, jedoch mit bewegungsorientierten und sozialen Aktivitäten, wie „Sport treiben“ oder Unternehmungen mit Freunden oder der Partnerin bzw. dem Partner.

Nur ca. jede zehnte befragte Person gab an, sich wirklich durch Lesen, Alleinsein oder Nichtstun zu erholen.

Quelle: Landesinstitut für Arbeitsgestaltung des Landes Nordrhein-Westfalen (LIA.nrw), „Arbeit, Leben und Erholung. Ergebnisse einer Repräsentativbefragung in Nordrhein-Westfalen. transfer 3“, 2013.



## „Richtig“ arbeiten.

*Geh in deiner  
Arbeit auf,  
nicht unter.*

Jacques Tati



Arbeit ist anstrengend und hat gar nichts mit Erholung zu tun! – Stimmt das immer? Oder gibt es Möglichkeiten, die Arbeitsabläufe so zu gestalten, dass man mit einem „guten Gefühl“ den Feierabend genießen kann, statt ausgelaugt und erschöpft zu meinen, nicht alles geschafft zu haben?

Die Einflussmöglichkeiten auf die Gestaltung der Arbeit sind nicht für jeden Arbeitsplatz gleich umsetzbar. Überlegen Sie selbst, inwieweit Sie die folgenden Vorschläge nutzen können, und scheuen Sie sich nicht, sich im Kollegenkreis, mit Vorgesetzten oder der Personalvertretung abzusprechen und sich ggf. unterstützen zu lassen. Oft sind es schon kleine Änderungen des Arbeitsablaufes, die einen positiven Einfluss auf Ihre Erholung bewirken.

## Terminplanung

Bemühen Sie sich um eine realistische Terminplanung. Setzen Sie Prioritäten und lassen Sie sich nicht zu stark von dem beeinflussen, was andere von Ihnen erwarten und was Sie daher auch gerne schaffen würden. Versuchen Sie mit gesundem Menschenverstand zu entscheiden, was wirklich heute und jetzt sofort erledigt werden muss und was vielleicht doch auf morgen verschoben werden kann. Sie selbst kennen Ihre Arbeit und Ihre Fähigkeiten am besten. Die Kolleginnen und Kollegen oder Vorgesetzte können nicht immer den Überblick darüber haben, was Sie sonst noch z. B. an Routinearbeiten zu erledigen haben.

## Absprache im Team

Manchmal haben Kolleginnen und Kollegen gerade etwas mehr Spielraum als Sie und können möglicherweise Arbeitsaufgaben von Ihnen übernehmen. Sprechen Sie sich untereinander ab; auch Ihre Teammitglieder freuen sich, wenn Sie sich bei Bedarf revanchieren.



## Realistische Zusagen

Es ist sinnvoll, dass Sie sich mit Ihren Vorgesetzten absprechen und sich den nötigen Weitblick für realistische Zusagen bewahren. Es ist selbstverständlich, einem Teammitglied zu helfen und Aufgaben zu übernehmen, wenn er oder sie besonders viel um die Ohren hat. Gleichzeitig dürfen Sie auch „Nein“ sagen – auf die Balance kommt es an. Es nützt niemandem, wenn Sie erst mal alles annehmen, um später zu merken, dass die Arbeit nicht zu bewältigen ist. Leistungsabfälle und Unkonzentriertheit können die Folge sein und dadurch passieren Fehler. Fällt es Ihnen schwer, sich mit Vorgesetzten zu einigen, könnten Sie sich Unterstützung bei der Personalvertretung holen.

Oft sind es die eigenen Wünsche, die einer realistischen Einschätzung Ihrer Möglichkeiten im Wege stehen. Geldsorgen oder eine angestrebte Beförderung können dazu führen, dass Sie z. B. bei Akkordarbeit eine zu hohe Stückzahl anstreben oder sich für jeden Wochenenddienst einteilen lassen. Bedenken Sie, dass Sie noch jahrelang arbeiten werden und auf Ihre Gesundheit achten sollten.



### Aus der Praxis:

In einem Autozentrum wollten die Beschäftigten besser informiert werden und haben dafür im Pausenraum eine Informationstafel installiert. Die Informationen werden wöchentlich bzw. monatlich aktualisiert. Die Tafel enthält ein monatliches Rundschreiben über aktuelle Informationen, Änderungen, Neuerungen, Auswertungen (Statistiken über Verkaufs- und Reparaturzahlen) und jährlich im April die Jahresergebnisse, die Kundenzufriedenheitsbefragung, Fotos von gemeinsamen Aktivitäten, Urlaubskarten sowie wöchentlich ein Kochrezept von einzelnen Mitarbeitenden.

### Was bringt's?

„Kommunikation und Informationsfluss haben sich verbessert; die Beschäftigten wissen Bescheid, was im Betrieb los ist. Sie bringen jetzt mehr Ideen ein, um interne Abläufe zu verbessern, das Wir-Gefühl ist gestärkt.“

Quelle: Psychische Gesundheit in der Arbeitswelt – psyGA (2016): Kein Stress mit dem Stress. Lösungen und Tipps für Handwerksbetriebe. Initiative Neue Qualität der Arbeit (Hrsg.), Berlin, S. 67.



### Tagesplan optimieren

Versuchen Sie Ihren Tagesplan zu optimieren. Wenn intensive, anstrengende Tätigkeiten anstehen, versuchen Sie diese in die Zeit Ihres persönlichen Leistungshochs zu legen. Beachten Sie Ihren individuellen Biorhythmus. Nach dem Mittagessen ist es beispielsweise für viele Menschen günstiger, leichtere Arbeiten zu verrichten. Wenn Sie die Möglichkeit haben, wechseln Sie zwischen anstrengenden Tätigkeiten und Routinearbeiten, die Ihnen vielleicht leichter von der Hand gehen.



### Hilfsmittel einsetzen

Achten Sie darauf, dass Sie möglichst alle Hilfsmittel zur Verfügung gestellt bekommen, die Ihnen die Arbeit erleichtern können, und nutzen Sie diese. Dies können beispielsweise eine geeignete Software, technische Hilfsmittel oder eine spezielle körperliche Arbeitsweise wie etwa in der Kranken- und Altenpflege sein. Erkundigen Sie sich, wer in Ihrem Unternehmen die sicherheitstechnische Betreuung hat und Ihren Arbeitsplatz überprüfen und Sie beraten kann. Vielleicht können Sie sich auch von erfahrenen Kolleginnen und Kollegen Unterstützung holen.

Legen Sie Pausen ein, wenn Sie sie benötigen. Oft hilft schon ein kurzes Gespräch im Kollegenkreis, um den „Kopf wieder frei zu bekommen“. Auch ein kleiner Spaziergang, spezielle Atemtechniken, gymnastische Übungen oder ein kleines „Nickerchen“ haben sich als effektive Maßnahmen zur Wiederherstellung der Leistungsfähigkeit erwiesen.



## Langer Arbeitsweg: Tipps für Pendler

Lange Arbeitswege machen vielen Beschäftigten zu schaffen. Nachgewiesene Folgen des Pendelns sind beispielsweise Müdigkeit, Gewichtsprobleme, Erschöpfung und Niedergeschlagenheit (Fehlzeiten-Report 2012). Die Rahmenbedingungen des Pendelns können zwar häufig nicht verändert werden, dennoch gibt es Möglichkeiten, das Pendeln angenehmer zu gestalten.

### Pendelzeit aktiv gestalten und nutzen

Wer seine Zeit mit sinnvollen Tätigkeiten füllt, hat weniger das Gefühl, diese zu vergeuden. Versuchen Sie die Pendelzeit also aktiv zu nutzen. Ob nun ein Buch, eine Zeitung oder auf dem Smartphone, Pendeln eignet sich beispielsweise hervorragend zum Lesen. Autofahrerinnen und Autofahrer können sich Hörbücher oder Podcasts anhören. Oder man lernt auf dem Arbeitsweg für eine neue Sprache oder frischt alte Sprachkenntnisse auf. Auch Handarbeiten, wie Stricken, verkürzen die Bahnfahrt und sorgen für ein sichtbares Ergebnis.

### Vorausschauend planen

Stressig beim Pendeln sind für uns vor allem die Unwägbarkeiten des Weges, wie beispielsweise ein Stau oder eine Verspätung des Zugs. Planen Sie den Arbeitsweg deshalb so, dass auch Unvorhergesehenes mit eingerechnet wird und ein zeitlicher Puffer vorhanden ist. Dadurch können Sie Verzögerungen kompensieren und geraten nicht unter Zeitdruck.

### Auf den Körper achten

Wer viel Zeit im Auto verbringt, klagt häufig über Nacken- und Rückenschmerzen. Kleine Veränderungen der Sitzhaltung mithilfe ergonomischer Sitzkissen können hier schon Abhilfe schaffen. In Zug oder Bahn kann ein Nackenkissen für Entlastung sorgen.



### Fahrgemeinschaft bilden

Die, die mit dem Auto unterwegs sind, können Fahrgemeinschaften bilden. Durch diese können Sie die Benzinkosten teilen und sich beim Fahren abwechseln.

### Mit dem Tag abschließen

Pendeln kann auch dazu beitragen, den Arbeitsplatz und den Wohnort sichtbar und erfahrbar voneinander zu trennen. Lange Arbeitswege bieten die Möglichkeit, den Arbeitstag Revue passieren zu lassen und dadurch die Arbeit nicht mit nach Hause zu nehmen, um dadurch den Feierabend genießen zu können.

### Wie Unternehmen beim Pendeln unterstützen können

Flexible Arbeitszeiten können dazu beitragen, die Belastungen durch lange Arbeitswege zu reduzieren. Denn belastend für Pendlerinnen und Pendler ist oftmals der Druck, pünktlich sein zu müssen, aber selbst keinen direkten Einfluss darauf zu haben,

wie z. B. durch einen Stau oder eine Zugverspätung. Können Beschäftigte Arbeitsbeginn und Arbeitsende variabel festlegen, ist nicht gleich jeder Stau mit Stress verbunden. Flexible Arbeitszeiten ermöglichen es außerdem, Autofahrten so zu legen, dass Stoßzeiten und somit mögliche Staus umgangen werden können. Eine Möglichkeit, an manchen Tagen ganz auf die langen Arbeitswege verzichten zu können, ist Arbeiten im Homeoffice. Vielleicht geht das auch in Ihrem Unternehmen. Bereits ein Tag pro Woche ist für viele Pendelnde ein bedeutender Gewinn.

Es ist also sinnvoll, mit Ihrem Arbeitgeber oder Ihrer Arbeitgeberin über mögliche entlastende Maßnahmen zu sprechen. Denn auch Unternehmen profitieren von weniger gestressten und somit zufriedenen Beschäftigten.

## Fort- und Weiterbildungen

Bleiben Sie durch Fort- und Weiterbildungen auf dem Laufenden. Die Sicherheit, dass Sie für Ihre Arbeit die nötige Kompetenz haben, kann viel dazu beitragen, dass Sie sich zufriedener und erholter fühlen.

## Ungestörtheit

Achten Sie darauf, dass Sie ungestört arbeiten können, wenn Sie sich konzentrieren müssen. Vielleicht können Sie in dieser Zeit das Telefon abstellen oder jemanden bitten, Anrufe für Sie entgegenzunehmen. Verabreden Sie Zeichen, wenn Sie bei einer intensiven Arbeit nicht gestört werden möchten; das könnte z. B. die geschlossene Bürotür oder ein Schild an der Tür sein.

## Entspannung zwischendurch

In jedem Berufsalltag kommt es zu stressigen Situationen, z. B.: Sie können keine Tätigkeit in Ruhe zu Ende bringen, weil das Telefon ständig klingelt ... Versuchen Sie doch, zwei bis drei ruhige, tiefe Atemzüge zu nehmen, bevor Sie den Hörer abheben – vielleicht schaffen Sie es sogar zu lächeln.

Richten Sie zwischendurch den Oberkörper bewusst auf, ziehen Sie die Schultern nach unten, lockern Sie Ihren möglicherweise verkrampften Kiefer und entspannen Sie die Stirn.

Je öfter Sie dies üben, umso einfacher wird es Ihnen fallen, diese kleinen Entspannungsübungen automatisch in Ihren Berufsalltag zu integrieren.



## Erreichbarkeit in der Freizeit

Sprechen Sie mit Ihren Vorgesetzten darüber, wann Sie unbedingt erreichbar sein müssen und wann es eher nicht so wichtig ist. Machen Sie klar, dass Sie Ihren Feierabend für Ihre Erholung brauchen. In immer mehr Betrieben kommt es zu einem Umdenken in Bezug auf Erreichbarkeit in der Freizeit. Es ist festgestellt worden, dass erholte Beschäftigte zufriedener und leistungsfähiger sind. Um die Akzeptanz in Ihrem Unternehmen voranzubringen, sollten Sie Ihre Kolleginnen und Kollegen, Ihre Vorgesetzten, die Personalvertretung oder, falls vorhanden, die Ansprechpartnerin oder den Ansprechpartner für ein betriebliches Gesundheitsmanagement auf das Thema hinweisen. Bleiben Sie am Ball!



## Mach mal Pause.



Pausen wirken am besten, wenn sie zeitnah an der Belastung liegen. Daher sind regelmäßige Kurzpausen im Tagesablauf besonders effektiv.

### 5 Minuten is' immer

Die Pausengestaltung sollte sich an der Tätigkeit der Beschäftigten orientieren. Das kann z. B. bedeuten, dass sich Beschäftigte mit überwiegend sitzender Tätigkeit in ihrer Pause bewegen. Hierfür genügt es

oftmals schon, einfach den Arbeitsplatz zu verlassen und „eine Runde an der frischen Luft zu drehen“.

Auch kleine Fitnessübungen können wirksam sein – besonders, wenn sie gleichmäßig über mehrere Pausen verteilt sind. Viele Berufsgenossenschaften und Krankenkassen bieten Poster, Flyer oder Videos mit Übungsanleitungen an, die in der Regel kostenlos bestellt werden können.



Die Pausen für Beschäftigte werden durch das Arbeitsschutzgesetz geregelt.

Ausführliche Informationen dazu finden Sie unter WISSEN KOMPAKT, S. 36.



### Aus der Praxis

In einer Schreinerei im Breisgau beginnt der Arbeitstag mit gemeinsamer Gymnastik und der Tagesplanung. Der Geschäftsführer bekommt so die Stimmung der Mitarbeitenden mit. Wenn er merkt, dass jemand schlecht gelaunt ist, spricht er die Mitarbeiterin oder den Mitarbeiter unter vier Augen an. Auch, wenn es um private Probleme geht, fragt er, ob der Betrieb unterstützen kann. So konnte beispielsweise einem Mitarbeiter geholfen werden, der wegen eines angekündigten Gewitters Sorge um seine Landwirtschaft hatte. Der Mitarbeiter konnte an diesem Tag zwei Stunden früher gehen und diese am nächsten Tag nacharbeiten.

### Was bringt's?

„Ich gehe gut mit den Mitarbeitenden um, sie gehen gut miteinander, mit mir und den Kunden um.“

Quelle: Psychische Gesundheit in der Arbeitswelt – psyGA (2016): Kein Stress mit dem Stress. Lösungen und Tipps für Handwerksbetriebe. Initiative Neue Qualität der Arbeit (Hrsg.), Berlin, S. 43.



## Erholung durch Entspannung

Entspannung wird entweder über den Körper (durch bewusstes Atmen, progressive Muskelentspannung, Body Scan etc.) oder über Steuerung der Gedanken (autogenes Training, Meditation etc.) erreicht. Egal, für welche Methode Sie sich entscheiden, es gibt kein Richtig oder Falsch! Alles, was dazu beiträgt, Ihre Gedanken zur Ruhe kommen zu lassen und Spannungen im Körper zu lösen (auch umgekehrt), dient Ihrer Erholung. Mehr dazu können Sie im Kapitel „Achtsam sein“ ab Seite 23 nachlesen.

Informationen und Kontakte zu entsprechenden Übungen finden Sie unter WISSEN KOMPAKT, S. 36.

## Schlafen erwünscht!

Sicherlich kennen Sie auch einen Witz zum Thema Büroschlaf? Die Scheu davor, sich am helllichten Tag zur Erholung hinzulegen oder gar in der „Öffentlichkeit“ einzuschlafen, sitzt in unserer Gesellschaft tief. Dabei ist ein Kurzschlaf zur Mittagszeit, auch Napping oder Powernapping genannt, ein äußerst effektiver Weg zur Erholung und wird in vielen anderen Ländern (gerade in südlicheren, da es dort mittags meist sehr heiß ist) häufig genutzt.



## Powernap

„Ein Mittagsschläfchen während des Arbeitstages steigert die Leistungsfähigkeit um 35 Prozent und verringert das Risiko von Herz-Kreislauf-Erkrankungen um etwa 30 Prozent.“

Jürgen Zulley, Regensburger Psychologe und Schlafforscher, faz.net: 02/2013

## Was uns von der Erholung abhält oder warum wir uns das Recht darauf oft selbst verwehren

### Kultureller Einfluss

Der Einfluss unserer Mitmenschen auf unser Verhalten und unsere Wertvorstellungen ist groß. Das wirkt sich auch auf unser Erholungsverhalten aus – mit positiven, aber auch negativen Folgen für uns selbst. Wie verhalten sich die Menschen in Ihrem Umfeld? Würden sie es beispielsweise akzeptieren, wenn Sie Ihre beruflichen Anstrengungen reduzieren, um mehr Zeit für Erholung zu haben? Suchen Sie gezielt den Kontakt zu Menschen, die Sie in Ihren Erholungsvorhaben unterstützen oder sogar begleiten. Ein fester Termin in der Woche für gemeinsamen Sport oder einen Saunabesuch mit Freunden kann motivierend wirken.

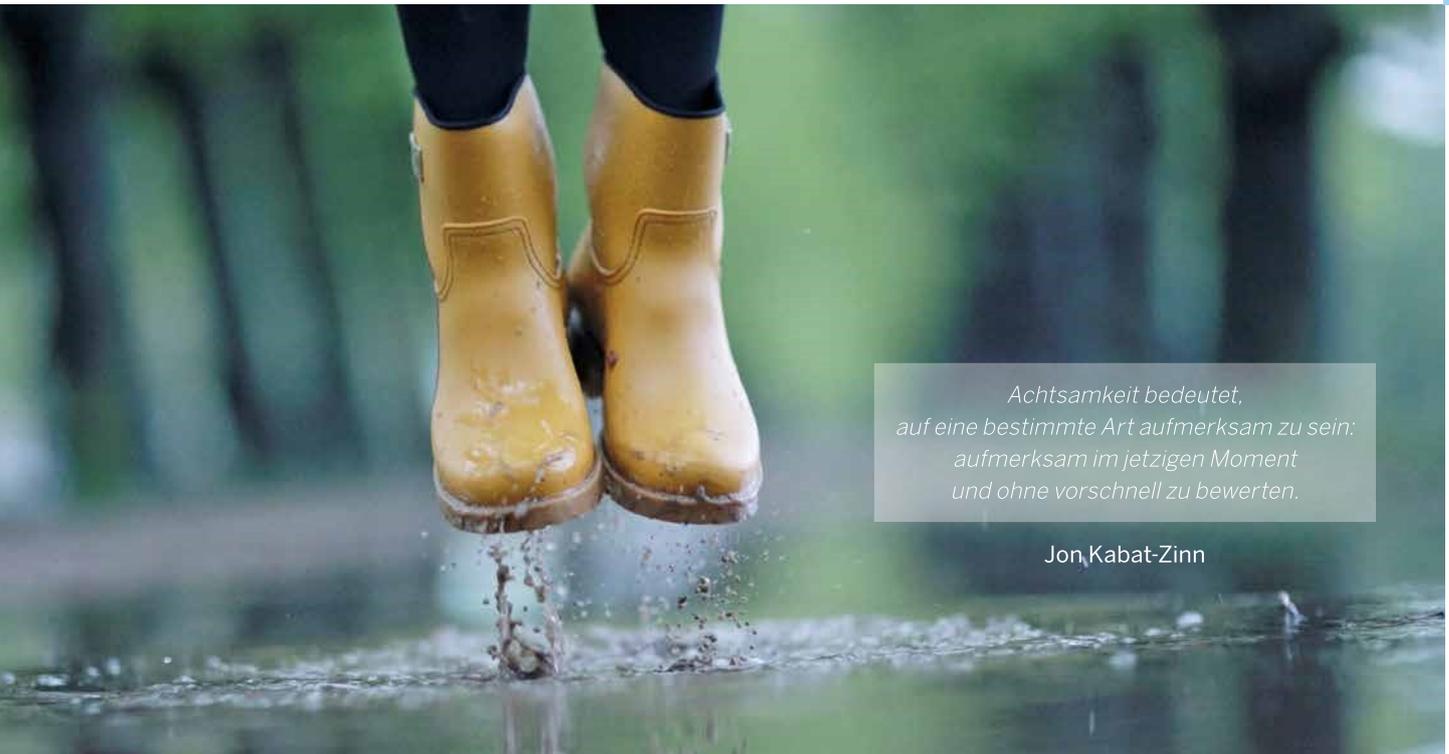


### Innere Einstellungen

Neben dem kulturellen Einfluss sind wir es vor allem selbst, die Regeln für unser Verhalten erschaffen. Sind Sie z. B. auch der Meinung: „Ich muss mir eine Pause erst verdienen“? „Ich darf mich erst ausruhen, wenn alles erledigt ist, auch wenn ich mit meinen Kräften am Ende bin“? „Ich bekomme von meinem Umfeld nur Anerkennung, wenn ich im Job viel arbeite“? „Ich halte mich stets auf Trab, um nicht auf grüblerische Gedanken zu kommen“? Einmal festgelegt, sind diese „Glaubenssätze“ nur schwer zu durchbrechen. Dabei entbehren sie jeglicher wissenschaftlicher Grundlage. Es lohnt sich, einmal in sich zu gehen und die eigene Arbeits- und Erholungsmoral zu überdenken. Versuchen Sie Ihre Sichtweise auf die Dinge positiver zu gestalten: Müssen Sie immer für Ihren Betrieb da sein oder reicht es, einfach gern zu arbeiten? Müssen Sie fehlerlos sein oder können Sie aus Fehlern lernen?



## Achtsam sein.



*Achtsamkeit bedeutet,  
auf eine bestimmte Art aufmerksam zu sein:  
aufmerksam im jetzigen Moment  
und ohne vorschnell zu bewerten.*

Jon Kabat-Zinn

Der Begriff „Achtsamkeit“ ist zurzeit in aller Munde. Durch Schulung der Achtsamkeit soll Stress reduziert, Lebensfreude, Gesundheit und Leistungsfähigkeit gesteigert werden.

Doch was genau ist damit gemeint?  
Wie „funktioniert“ Achtsamkeit?

Die bekannteste und am weitesten verbreitete Methode ist das MBSR (**M**ind-**B**ased **S**tress **R**eduction) – Achtsamkeitstraining nach dem Molekularbiologen Jon Kabat-Zinn.

## Hintergrund

Durch (Atem-)Meditation, Yoga und Body Scan wird die Selbstwahrnehmung geschult. Mit der Zeit lernt man, Verspannungen im Körper zu erkennen und zu lösen; unliebsame, belastende Gedanken (jedem von uns sind Begriffe wie „Kopfchaos“ und „Gedankenkarussell“ geläufig) werden ohne jegliche Bewertung wahrgenommen und „verabschiedet“. Wenn wir Dinge tun, ohne ganz bei uns zu sein, passiert es häufig, dass wenig hilfreiche alte Denkmodelle an Raum gewinnen, z. B. unsere Sorgen, Ängste, Niederlagen. Neurowissenschaftliche Erkenntnisse zeigen, dass unsere Psyche und unser Körper nicht zwischen Dingen unterscheiden, die tatsächlich geschehen sind, und Dingen, die eventuell sein könnten oder auch schon lange vorbei sind. Unbewusst erleben wir daher durch den ständigen Gedankenfluss mehr Stresssituationen, als wir in der Realität erfahren.

Durch Schulung der Achtsamkeit lernt man, jeden Moment bewusst wahrzunehmen und wertfrei zu beobachten, welchen Einfluss Ereignisse und Handlungen auf den eigenen Körper, die Atmung und die eigenen Empfindungen haben. Im zweiten Schritt kann man dann durch bewusste Steuerung der Atmung und Korrektur der Körperhaltung die negativen Auswirkungen stressiger Situationen deutlich verringern.

Wissenschaftliche Studien belegen, dass die Schulung der Aufmerksamkeit schon nach wenigen Wochen einen direkten positiven Einfluss auf Abläufe im Gehirn, die das Stressempfinden steuern, hat (Kabat-Zinn et al. (2012): Die heilende Kraft der Meditation).

### TIPPS

- Die Atmung läuft unbewusst ab. Wenn wir angespannt sind oder zu viele Gedanken in unserem Kopf „kreisen“, wird sie flacher, schneller, teilweise atmen wir stoßweise und halten sogar den Atem an. Dies ist eine typische Stressreaktion. Versuchen Sie, dies zu erkennen und bewusst tief und ruhig zu atmen. Nach wenigen bewussten Atemzügen wird das „Gedankenkarussell“ gestoppt, der Puls wird ruhiger und die Anspannung lässt nach. Je öfter Sie dies üben, umso besser wird Ihre Wahrnehmung und Sie lernen automatisch, mit bewusster, tiefer und erholsamer Atmung auf Stress zu reagieren.
- Wir neigen dazu, alles, was wir tun, zu bewerten und uns an anderen zu messen und mit anderen zu vergleichen. Versuchen Sie, soweit es geht, davon Abstand zu nehmen. Jeder hat seine eigene, individuelle Art, Dinge anzugehen, und sollte dies auch für sich akzeptieren. Die ständige Bewertung kann unnötigen Stress verursachen.



## Was ist der „Body Scan“?

Unter einem Body Scan versteht man das achtsame innere „Abtasten“ des Körpers in Ruhe. Achtsam deshalb, weil es dabei um mehr als nur um Aufmerksamkeit geht. Denn während man in sitzender oder liegender Position seinen Fokus nacheinander auf verschiedene Bereiche des Körpers richtet, tauchen nicht nur angenehme, sondern bisweilen auch unangenehme Empfindungen, Gedanken oder Emotionen auf. Die Aufgabe besteht nun darin, alle Erscheinungen wertfrei wahrzunehmen, allem, was im Bewusstsein auftaucht, mit unerschütterlichem Gleichmut zu begegnen – unabhängig davon, ob wir das Wahrgenommene gewöhnlich als gut oder schlecht bewerten würden.



## Wie geht „Body Scan“?

Schließen Sie Ihre Augen und kommen Sie zur Ruhe. Konzentrieren Sie sich nun nacheinander auf einzelne Regionen Ihres Körpers. Sie können mit den Zehen des rechten Fußes beginnen und über Fuß, Wade, Schienbein, Knie, Oberschenkel usw. allen Bereichen Ihres Körpers (Hände, Arme, Schultern, Nacken, Kopf, Rumpf ...) Ihre Aufmerksamkeit schenken. Gehen Sie hierbei so weit ins Detail, wie Sie möchten, brauchen oder Zeit haben. Nehmen Sie dabei Ihre Empfindungen wahr, ohne zu bewerten. Wenn Ihre Gedanken häufig wandern, nehmen Sie sie als vorübergehende Ereignisse wahr und bringen Sie dann Ihre Aufmerksamkeit sanft wieder zurück zum Körper. Stellen Sie keine Erwartungen, sondern versuchen Sie, Ihre Erfahrungen zu akzeptieren als: „O. K., so ist es also in diesem Moment.“ Versuchen Sie nicht, negative Gedanken oder Empfindungen abzuwehren; dadurch werden Sie nur von Ihrer Achtsamkeit abgelenkt. Akzeptieren Sie die Dinge, so wie sie sind.

Man muss nicht unbedingt an mehrwöchigen Achtsamkeitsschulungen teilnehmen, um seine Selbstwahrnehmung zu verbessern. Mehrere Einrichtungen bieten auch weniger aufwändige Maßnahmen im Rahmen von Bildungsurlauben und Achtsamkeitstagen an. Es gibt Ratgeber als Buch, CD, DVD, im Internet und als App mit praktischen Übungen.

Achtsamkeit lässt sich gut in den (Berufs-)Alltag integrieren. Schon kleine Übungen können Ihre Selbstwahrnehmung verbessern und Ihr Wohlbefinden steigern:

Nehmen Sie z. B. beim Duschen bewusst wahr, wie der Wasserstrahl auf Ihren Körper wirkt.

Fokussieren Sie beim Essen Ihre Aufmerksamkeit auf den Geschmack der einzelnen Nahrungsmittel.

„Checken“ Sie beim Gang zum Kopierer Ihre Körperhaltung, erkennen Sie Verspannungen in den Schultern, der Gesichtsmuskulatur ...

Durchbrechen Sie Routinen, indem Sie Alltägliches einfach mal auf eine andere Art erledigen oder Dinge tun, die normalerweise nicht zu Ihrem Alltag gehören.

Mit der Zeit laufen diese kleinen Achtsamkeitsübungen automatisch ab. Mehr Informationen finden Sie im Kapitel WISSEN KOMPAKT, S. 36, im hinteren Teil des Leitfadens/der Broschüre.



# Schönen Feierabend.



*Kein Tag hat genug  
Zeit, aber jeden Tag  
sollten wir uns genug  
Zeit nehmen.*

John Donne

Auch wer gern arbeitet, braucht ein Gegengewicht. Der Feierabend bietet die Möglichkeit, das zu machen, was einem Freude bereitet. Gehören Sie auch zu den Menschen, denen es schwerfällt, zwischen Arbeitsleben und Privatleben eine klare Trennlinie zu ziehen? Die folgenden Tipps können Sie hierbei unterstützen.

## Zusammenfassung des Tages

Gehen Sie noch einmal in Gedanken durch Ihren Arbeitstag. Was waren wichtige Aufgaben? Wurde alles erledigt? Noch nicht erledigte Tätigkeiten schreiben Sie für den nächsten Tag auf und schließen damit gedanklich ab.

## Abschluss des Arbeitstages

Finden Sie Ihr persönliches Ritual für den Abschluss des Arbeitstages. Vielleicht machen Sie auf dem Nachhauseweg eine Pause für einen kurzen Spaziergang, ziehen sich zu Hause um, trinken einen Tee, duschen, gehen mit dem Hund raus – so unterschiedlich, wie wir Menschen sind, so unterschiedlich kann das Ritual sein.

## Jetzt ist Feierabend

Versuchen Sie, nicht mehr über berufliche Fragen nachzudenken oder zu sprechen – das hat Zeit bis morgen. Genießen Sie Ihren Feierabend.

## Betriebssport als Schnittstelle zwischen Berufs- und Privatleben

Der Betriebssport bietet als Schnittstelle zwischen Berufs- und Privatleben eine gute Möglichkeit, von der Arbeit abzuschalten. Organisiert von Arbeitgeberin oder Arbeitgeber und gemeinsam mit den Kolleginnen und Kollegen beginnt hier der Feierabend.

Dabei muss Betriebssport nicht zwangsläufig nur aus den klassischen Angeboten wie Fußball oder Volleyball bestehen, sondern kann auch Entspannungsangebote wie autogenes Training beinhalten.

Wie Sie selbst eine Betriebssportgruppe ins Leben rufen können, lesen Sie unter WISSEN KOMPAKT, S. 36.

## Aus der Praxis

Die Belegschaft einer Schreinerei in Baden-Württemberg setzte sich mit der Teilnahme am Business-Run ein konkretes Ziel. Die Beschäftigten haben die Vorbereitung dafür selbst organisiert und zusammen trainiert.

## Was bringt's?

„Viele Beschäftigte haben die sportliche Bewegung wieder für sich entdeckt. Es stärkt die Leistungsfähigkeit und den Zusammenhalt. Ein Beschäftigter hat sogar 20 Kilo abgenommen.“

Quelle: Psychische Gesundheit in der Arbeitswelt – psyGA (2016): Kein Stress mit dem Stress. Lösungen und Tipps für Handwerksbetriebe. Initiative Neue Qualität der Arbeit (Hrsg.), Berlin, S. 82.



## Erholung in der Freizeit

Können Sie bei der folgenden Checkliste Haken machen?

- ✓ Ich kann in meiner Freizeit gut abschalten.
- ✓ In meiner Freizeit entspanne ich mich.
- ✓ In meiner Freizeit habe ich Erfolgserlebnisse.
- ✓ Ich kann meine Freizeit so gestalten, wie ich möchte.

Dann fällt es Ihnen wohl leicht, die richtige Erholungsstrategie zu wählen.

Die richtige Balance ist entscheidend, damit unser Leben nicht aus dem Gleichgewicht gerät. Diese stellt sich nicht von selbst ein, aber man kann etwas dafür tun.

## Erholung an freien Tagen

Körper und Seele benötigen mehrmals im Jahr die Möglichkeit, Energie aufzutanken. Daher ist es neben dem „richtigen Urlaub“ auch wichtig, freie Tage als kleine Auszeit vom Arbeitsalltag für die Erholung zu nutzen. Für freie Tage gilt das Gleiche wie für Wochenenden: Verplanen Sie sie nicht nur mit Aktivitäten, die an den Arbeitstagen keinen Platz gefunden haben. Nehmen Sie sich Zeit für Dinge, die Sie wirklich gern tun, für Familie, Freunde, Hobbys oder auch einfach mal fürs Nichtstun.

## Tipps für die Freizeit

Hobbys bieten vielfältige Möglichkeiten der Freizeitbeschäftigung. Sie bieten die Chance, neue Dinge zu lernen, sich mit Gleichgesinnten auszutauschen oder gemeinsam mit anderen etwas zu erleben. Man kann eine neue Sprache lernen, ein Ehrenamt ausüben oder wandern gehen – so wie man individuell am besten Abstand zur Arbeit bekommt. Wichtig ist, dass man sich Ziele setzt, die realistisch sind. Als Hobbyläuferin können Sie sich z. B. Ihren eigenen Trainingsplan aufstellen, damit Ihnen das Joggen mehr Spaß macht und Sie am Firmenlauf teilnehmen können. Oder vielleicht möchten Sie als begeisterter Koch für Ihre Freunde ein besonderes Menü zubereiten?

Quelle: Westfälische Wilhelms-Universität Münster, Stress ade – Erholung leicht gemacht, Juni 2012.



## Schlaf gut.



*Der Schlaf ist für  
den ganzen Menschen,  
was das Aufziehen  
für die Uhr.*

Arthur  
Schopenhauer

Ein uralter Tipp, wenn man „fertig“ ist: richtig ausschlafen. Der Schlaf ist eine natürliche Erholungsquelle für Geist und Körper. Es ist unterschiedlich, wie viel Schlaf der Mensch braucht. Der eine braucht fünf Stunden, der andere neun Stunden, und beides ist in Ordnung, sofern man sich ausgeschlafen fühlt.

Aber was tun, wenn es damit nicht klappt? Wenn man nicht „erholsam“ schläft, sondern nur gerade so,

dass die Nacht vorübergeht? Oder wenn man erst gar nicht zum Schlafen kommt, weil die Gedanken „Karussell fahren“?

Natürlich gibt es körperliche Erkrankungen oder Nebenwirkungen von Medikamenten, die uns am Schlafen hindern. In solchen Fällen ist ärztliche Hilfe gefragt. Oft kann man aber schon mit einfachen Mitteln selbst etwas für einen erholsamen Schlaf tun.

## Entspannte Nachtruhe

### Raumklima

Regeln Sie die Raumtemperatur auf 14–18 °C. Da Ihr Körper nachts Flüssigkeit ausscheidet, sollten Sie vor dem Zubettgehen und nach dem Aufstehen stoßlüften. Stoßlüften bedeutet, das Fenster für ca. 15 Minuten weit zu öffnen. Bei dieser Methode findet ein optimaler Frischluftaustausch statt. Das Lüften reguliert zudem die Luftfeuchtigkeit.

### Einrichtung zum Wohlfühlen

Je weniger sich im Schlafzimmer befindet, umso besser. Die Einrichtung sollte sich auf das beschränken, was mit Ruhe und Entspannung zu tun hat:

- Ein bequemes großes Bett mit rückenfreundlicher Matratze und leichtem, hautsympathischem Bettzeug.
- Vorhänge gestalten Räume wohnlicher und schirmen Licht ab.
- Teppichboden sorgt für warme Füße und bindet Staub.
- Dezentle Beleuchtung durch gedimmte Glüh- oder Halogenlampen sorgt für eine entspannte Atmosphäre.
- Kaltweißes Licht aus LED- oder Neonlampen kann die Wachheit fördern und dadurch die Entspannung stören.

### Ein guter Start in die Nacht

- Die Wirkung anregender Getränke, wie Kaffee, schwarzer Tee oder Energydrinks, kann bis zu 12 Stunden anhalten.
- Alkohol am Abend kann zwar das Einschlafen beschleunigen, wirkt aber in der zweiten Nachthälfte schlafstörend, wodurch Konzentration, Gedächtnisleistung und motorische Fähigkeiten am nächsten Tag negativ beeinflusst werden können.
- Entfernen Sie nach Möglichkeit mobile Haustelefone nach dem DECT-Standard und Handys aus dem Schlafzimmer. Besonders Kinder und „empfindliche“ Menschen können durch die gepulste Mikrowellenstrahlung beim Ein- und Durchschlafen gestört werden.
- Auch von einem WLAN-Router zur Internetanbindung von Computern geht gepulste Mikrowellenstrahlung aus, die den Schlaf stören kann. Daher sollten solche Geräte zumindest nachts in der Leistung „heruntergeregelt“ oder ganz abgeschaltet werden.
- Langes Arbeiten am Computer oder Fernsehen bis in den späten Abend können die Müdigkeit vertreiben und so das Einschlafen stören, denn die blauen Lichtanteile der Monitore unterdrücken die Bildung des Schlafhormons Melatonin.
- Benutzen Sie das Schlafzimmer nicht als Arbeits- oder Fernsehzimmer. Ihr Kopf verbindet es dann nicht mehr mit „schlafen“, sondern mit „wach sein“.



## Erholsamer Schlaf durch „alte Hausmittel“

### „4-7-8“-Atemtechnik

Wer sich auf das eigene Atmen konzentriert, beruhigt Kopf und Körper. Zählen Sie beim Einatmen durch die Nase bis vier, halten Sie Ihren Atem an und zählen Sie dabei bis sieben. Während Sie bis acht zählen, atmen Sie entspannt durch den Mund aus – bis zum Einschlafen wiederholen. Die Lungen haben so Zeit, sich zu füllen, und der ganze Körper entspannt sich.

### Alte Hausmittel

Vor dem Zubettgehen eine Tasse heiße Milch mit Honig trinken. Das Kalzium der Milch wirkt beruhigend. Auch Teesorten die aus Melisse, Baldrianwurzel oder Hopfen bestehen, wirken beruhigend und fördern das Einschlafen. Ein heißes Bad wirkt beruhigend, vor allem, wenn es mit einem entspannenden Badeöl oder -salz angereichert ist.



### Auszeit für Smartphone und Tablet

Um die „innere Uhr“ nicht durcheinander zu bringen und die Umstellung auf die Nachtruhe zu beginnen, sollte abends und besonders nachts künstliches Licht mit hohem Blauanteil vermieden werden. Wer im Bett nicht auf die mobilen Geräte verzichten möchte, kann in den Einstellungen oder mit Hilfe spezieller Apps einen Blaulichtfilter aktivieren.

### Entspannende Musik

Besonders gut geeignet sind ruhige, sanfte Stücke. Spezielle Entspannungsmusik gibt es im Musikfachhandel. Stücke mit 60 bis 70 Beats pro Minute sind besonders geeignet, da dieses Tempo dem Herzschlag entspricht.

### Gute-Nacht-Spaziergang

Viele Menschen können besser schlafen, nachdem sie sich am Abend noch ein wenig die Beine vertreten haben. Allerdings sollte es sich hierbei wirklich nur um einen ruhigen Spaziergang handeln, da sonst Kreislauf und Stoffwechsel zu stark angeregt werden können.

## Schlaf nicht erzwingen wollen

Sie wachen auf und können nicht mehr einschlafen? Stehen Sie auf und beschäftigen Sie sich mit etwas Angenehmen – leise Musik hören oder in Zeitschriften blättern. Erst, wenn die Müdigkeit zurückkehrt, lohnt sich ein neuer Versuch des Einschlafens. Sollte das Einschlafen wieder nicht klappen, gleich noch einmal aufstehen – so lange, bis der schlaflose Kopf verstanden hat: Bett bedeutet schlafen. Dreht sich das Gedankenkarussell? Schreiben Sie Ihre Gedanken auf.

Manchmal lässt sich unser Kopf nicht mehr mit Hausmitteln „überlisten“, die Belastungen sind einfach zu stark. Dann brauchen wir Unterstützung von außen, Hilfe zur Selbsthilfe.

Einrichtungen der Erwachsenenbildung (z. B. Volkshochschulen), Krankenkassen und Rentenversicherungsträger bieten eine Vielzahl von Kursen und Maßnahmen an oder finanzieren sie.

Schlafmittel bringen keinesfalls die nötige Erholung, sie können höchstens kurzfristig eine Art „Notbremse für Ausnahmesituationen“ sein. Wenn sich längerfristig kein erholsamer Nachtschlaf mehr erreichen lässt, schildern Sie Ihre Schlafprobleme unbedingt Ihrer Hausärztin oder Ihrem Hausarzt. Sie oder er kann Sie beraten und untersuchen, ob sich dahinter vielleicht eine organische Erkrankung verbirgt, wie z. B. Schlafapnoe.

## Entspannungstechniken lernen

Zu viele Belastungen in der Familie und im Beruf sind häufig verantwortlich für Schlafstörungen.

- Autogenes Training,
- Yoga,
- progressive Muskelentspannung,
- Schließen der Augen und Beruhigen des „inneren Dialogs“
- und anderes mehr

lösen zwar nicht unmittelbar die Ursache, dennoch helfen sie dabei, abzuschalten und gelassener zu werden.

## Schlafen lernen

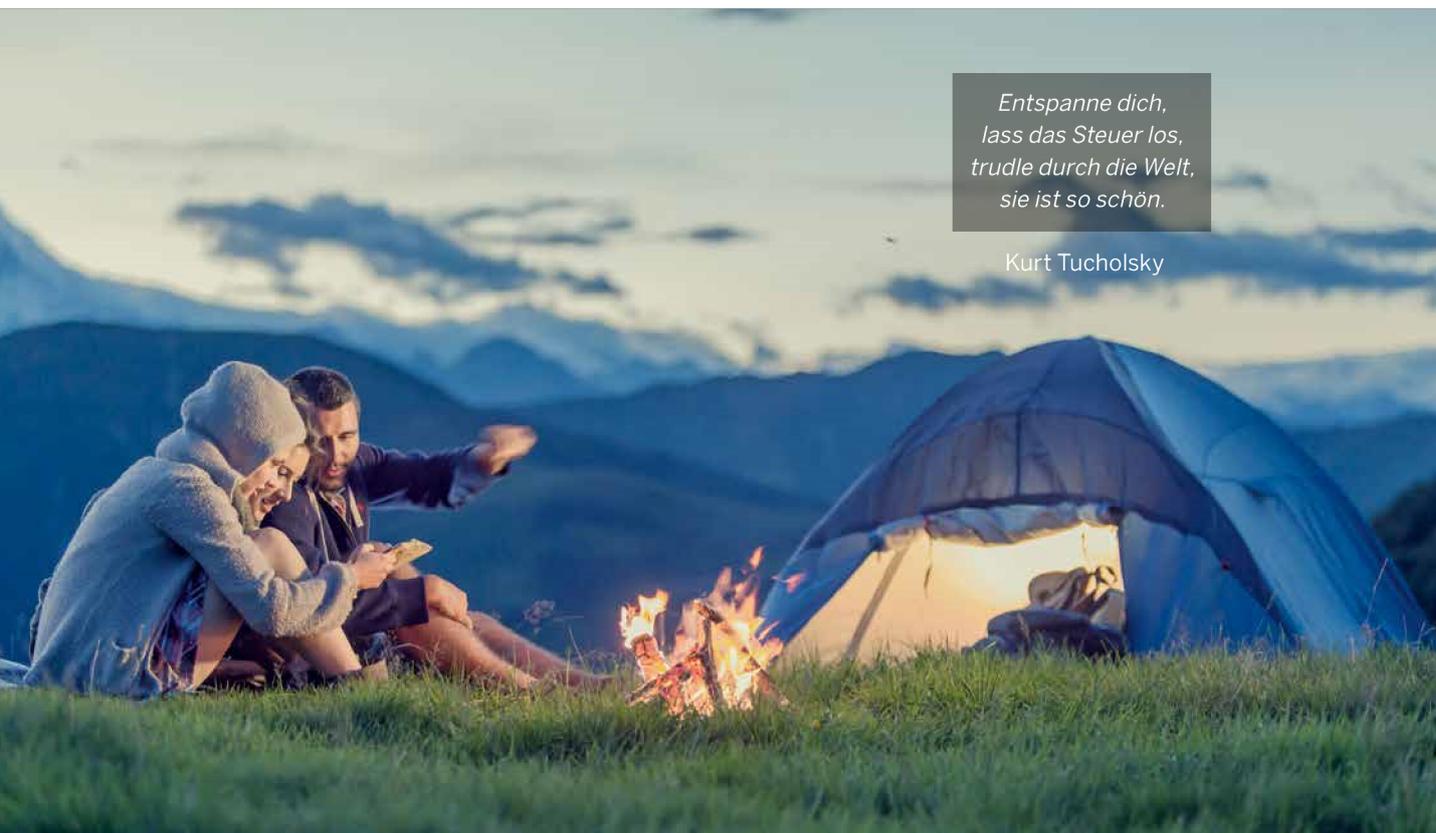
Sollten Sie dennoch dauerhaft Probleme haben einzuschlafen, können sogenannte „Schlafschulen“ weiterhelfen.

Weitere Informationen zum Thema „Gesund schlafen“ finden Sie unter WISSEN KOMPAKT, S. 36.

## Raus aus dem Alltag.

*Entspanne dich,  
lass das Steuer los,  
trudle durch die Welt,  
sie ist so schön.*

Kurt Tucholsky



Urlaub ist das, was man landläufig mit Erholung verbindet. Für die Erholung kommt es dabei gar nicht darauf an, dass man möglichst lange Urlaub nimmt, man verreist oder zu Hause bleibt. Natürlich kann es

durchaus hilfreich sein, wenn man räumlich Abstand von den Belastungen des Alltags gewinnt. Wichtig ist vor allem, wie die Urlaubstage gestaltet werden.

## Tipps für den Urlaub

Forschungen zeigen, dass die Erholung vor allem am Anfang des Urlaubs einsetzt und der Erholungszuwachs nach einer Woche nur noch geringfügig ansteigt. Da Urlaub nicht nur der Erholung dient, sind längere Urlaube etwa dann sinnvoll, um sich ganz persönliche Freiräume zu eröffnen, spürbaren Abstand zur Arbeit zu gewinnen oder wenn der Urlaub mit bestimmten Belastungen verbunden ist, wie eine lange Anreise oder große klimatische Unterschiede. Empfohlen wird daher häufig, den Urlaub auf einen längeren und mehrere kürzere Zeiträume zu verteilen.

Gehen Sie im Urlaub Aktivitäten nach, die Ihnen Freude bereiten. Probieren Sie ruhig etwas Neues aus – etwas, das Sie herausfordert oder bei dem Sie etwas dazulernen.

Gönnen Sie Ihrem Handy und den E-Mails auch mal Urlaub; seien Sie einfach „nicht da“. Wenn es sich partout nicht vermeiden lässt, setzen Sie sich einen genauen zeitlichen Rahmen, in dem Sie unvermeidbare Dinge erledigen.

Versuchen Sie, kleine Ärgernisse und Pannen gelassen hinzunehmen. Auch im Urlaub muss nicht immer alles perfekt sein.

Bereiten Sie Ihren Urlaub vor: Planung und Absprachen mit Kolleginnen und Kollegen sowie Vorgesetzten können helfen, dass nach Ihrer Rückkehr aus dem Urlaub die liegengebliebene Arbeit überschaubar bleibt.

Quellen: Gündel H, Glaser J, Angerer P (2014): Wie viel Freizeit braucht der Mensch? – Arbeitspausen, Erholung und Urlaub. In: Arbeiten und gesund bleiben. K.O. durch den Job oder fit im Beruf. Springer-Verlag, Berlin/Heidelberg, S. 145–161.

Westfälische Wilhelms-Universität Münster, Stress ade – Erholung leicht gemacht, Juni 2012.

# WISSEN KOMPAKT

## Erholungshilfen

Stichwort	
<b>Beratung zur erholungsförderlichen Arbeitszeitgestaltung</b>	Die Einführung von oder Umstellung auf gesundheitlich zuträgliche Arbeitszeiten ist für viele Unternehmen eine Herausforderung. Beratung und ggf. finanzielle Förderung gibt es dazu für kleine und mittlere Unternehmen bis 250 Beschäftigte in NRW über die Potentialberatung. Informationen dazu finden Sie unter <b><a href="http://www.mais.nrw/potentialberatung">www.mais.nrw/potentialberatung</a></b> .
<b>Betriebssport</b>	Broschüre „Betriebssport in kleinen und mittleren Unternehmen ein-, durch- und weiterführen“ (Praxiserfahrungen, Hinweise, Tipps, Checklisten). Download: <b><a href="http://www.iga-info.de/veroeffentlichungen/igawegweiser-co/wegweiser-betriebssport">www.iga-info.de/veroeffentlichungen/igawegweiser-co/wegweiser-betriebssport</a></b>
<b>Bewegungsübungen</b>	Das Landeszentrum Gesundheit Nordrhein-Westfalen (LZG.NRW) bietet eine Vielzahl von Informationen und Empfehlungen rund um das Thema Bewegung an unter <b><a href="http://www.lzg.nrw.de/themen/Gesundheit_schuetzen/praevention/bewegungsfoerderung">www.lzg.nrw.de/themen/Gesundheit_schuetzen/praevention/bewegungsfoerderung</a></b> . Vielfältige Angebote von Bewegungsübungen und Sport zur Gesundheitsförderung finden Sie auf der Seite des Landessportbundes Nordrhein-Westfalen: <b><a href="http://www.lsb-nrw.de/unsere-themen/bewegt-gesund-bleiben">www.lsb-nrw.de/unsere-themen/bewegt-gesund-bleiben</a></b> .
<b>Entspannungstechniken, Achtsamkeitstraining</b>	Zu den Themen Entspannung, Stressbewältigung, Achtsamkeit bieten Ihre Krankenkassen unterschiedliche Angebote an. Informationen dazu finden Sie unter <b><a href="http://www.gkv-spitzenverband.de/service/versicherten_service/praeventionskurse/primaerpraeventionskurse.jsp">www.gkv-spitzenverband.de/service/versicherten_service/praeventionskurse/primaerpraeventionskurse.jsp</a></b> . Sie können sich ebenfalls bei Ihrer jeweiligen Berufsgenossenschaft oder den Unfallkassen informieren.
<b>Online-Test Erholungsfähigkeit</b>	Testen Sie Ihre eigene Erholungsfähigkeit mithilfe eines Online-Tests: <b><a href="http://www.lia.nrw/erholung">www.lia.nrw/erholung</a></b> .
<b>Ratgeber bei Schlafstörungen</b>	Ratgeber der Deutschen Gesellschaft für Schlafforschung und Schlafmedizin bieten Informationen und Hilfestellungen zu spezifischen Schlafstörungen sowie allgemeine Empfehlungen zum Schlaf unter <b><a href="http://www.dgsm.de/patienteninformationen">www.dgsm.de/patienteninformationen</a></b> .
<b>Schlafschulen</b>	Im Internet gibt es eine Vielzahl von Schlafschulen unterschiedlicher Anbieter. Qualifizierte Beratung erhalten Sie z. B. von akkreditierten Schlaflaboren: <b><a href="http://www.dgsm.de/schlaflabore.php">www.dgsm.de/schlaflabore.php</a></b> .

## Grundsätzlich

Beschäftigten stehen bei einer Arbeitszeit von 6 bis 9 Stunden mindestens 30 Minuten Pause zu, bei einer Arbeitszeit von über 9 Stunden mindestens 45 Minuten. Die erste Pause muss spätestens nach 6 Stunden Arbeit gewährt werden. Die Pause kann in Zeitabschnitte von mindestens 15 Minuten aufgeteilt werden.

[§ 4 Arbeitszeitgesetz](#)

[www.gesetze-im-internet.de/arbzg/](http://www.gesetze-im-internet.de/arbzg/)

## Pausen

Besondere Personengruppen	
<b>Jugendliche</b>	<p>Jugendlichen stehen bei einer Arbeitszeit von 4,5 bis 6 Stunden mindestens 30 Minuten Pause zu, bei einer Arbeitszeit von 6 bis zur maximal erlaubten Arbeitszeit von 8,5 Stunden 60 Minuten.</p> <p><i>§ 11 Jugendarbeitsschutzgesetz</i></p> <p><a href="http://www.gesetze-im-internet.de/jarbschg">www.gesetze-im-internet.de/jarbschg</a></p>
<b>Stillende Mütter</b>	<p>Stillenden Müttern steht während der Arbeit zusätzlich zu den normalen Pausen nach ArbZG eine Stillzeit von mindestens 60 Minuten zu. Die Stillzeit kann auch in zwei kürzere Stillzeiten von mindestens 30 Minuten aufgeteilt werden. Bei einer Arbeitszeit von über 8 Stunden erhöht sich die Stillzeit auf mindestens 90 Minuten bzw. auf zwei Blöcke von mindestens 45 Minuten.</p> <p><i>Mutterschutzgesetz</i></p> <p><a href="http://www.gesetze-im-internet.de/muschg">www.gesetze-im-internet.de/muschg</a></p>
<b>Fahrpersonal</b>	<p>Nach einer Fahrt von 4,5 Stunden steht dem Fahrpersonal eine Pause von 45 Minuten zu. Die Pause kann durch eine Unterbrechung von mindestens 15 Minuten, gefolgt von einer Unterbrechung von mindestens 30 Minuten, ersetzt werden.</p> <p>Wenn eine Fahrerin oder ein Fahrer ihr oder sein Fahrzeug 10 Stunden lenkt (zweimal wöchentlich möglich), muss sie oder er nach spätestens 9 Stunden Lenkzeit eine weitere Unterbrechung von 45 Minuten einlegen, die ebenfalls in entsprechende Teilabschnitte unterteilt werden kann.</p> <p><i>Art. 7 VO (EG) Nr. 561/2006; Art. 7 AETR</i></p> <p><a href="http://www.kba.de/DE/ZentraleRegister/EGKontrollgeraet/Verordnungstexte/verordnung_EG_561_2006_pdf.pdf?__blob=publicationFile&amp;v=4">www.kba.de/DE/ZentraleRegister/EGKontrollgeraet/Verordnungstexte/verordnung_EG_561_2006_pdf.pdf?__blob=publicationFile&amp;v=4</a></p>
<b>Beschäftigte mit Tätigkeiten unter Druckluft</b>	<p>Bei einer Aufenthaltszeit von mehr als 4 Stunden unter Druckluft steht Beschäftigten eine Pause von 30 Minuten zu.</p> <p><i>§ 21 Druckluftverordnung</i></p> <p><a href="http://www.gesetze-im-internet.de/drucklv">www.gesetze-im-internet.de/drucklv</a></p>

### Grundsätzlich

Erholungszeiten sind keine Pausen. Während der Erholungszeit können oftmals leichte, andere Arbeiten ausgeführt werden.

### Arbeitswissenschaftlich begründete Erholungszeiten

Besonderheiten	
<b>Schwangerschaft</b>	<p>Die arbeitszeitrechtlichen Pausenregelungen gelten auch für Schwangere und Stillende. Darüber hinaus sollen die speziellen Regelungen nach dem Mutterschutzgesetz beachtet werden.</p> <p><i>Mutterschutzgesetz</i>  <a href="http://www.gesetze-im-internet.de/muschg">www.gesetze-im-internet.de/muschg</a></p>
<b>Hitze</b>	<p>Entwärmungsphasen sind abhängig von Expositionsdauer und Arbeitsschwere. Sie sollten mindestens 15 Minuten bei normaler Raumtemperatur von ca. 19 °C stattfinden. Nach sehr hohen Hitzebelastungen können auch Hitzepausen (ohne körperliche Arbeit) innerhalb der Entwärmungsphasen notwendig sein. Die Entwärmungsphasen und Hitzepausen sind in einem Bereich zu verbringen, der kühler ist als der Arbeitsbereich, jedoch keine zu großen Temperaturunterschiede aufweist. Der Temperaturbereich von 25 bis 35 °C hat sich unter Berücksichtigung der Bekleidung als zweckmäßig erwiesen.</p> <p>Generell gilt: Es ist besser, mehrere kurze Erholungszeiten einzuplanen als eine lange.</p> <p><i>Berufsgenossenschaftliche Information Nr. 579 „Arbeiten unter Hitzebelastung“ (BGI 579)</i>  <a href="http://publikationen.dguv.de/dguv/pdf/10002/bgi579.pdf">publikationen.dguv.de/dguv/pdf/10002/bgi579.pdf</a></p>
<b>Kälte</b>	<p>Einer Aufenthaltszeit von 2 Stunden bei –25 °C muss eine Aufwärmphase von mindestens 15 Minuten folgen.</p> <p>Bei Arbeiten in Räumen mit einer Temperatur von unter –45 °C müssen die Aufwärmphasen in Absprache mit der Berufsgenossenschaft und der Arbeitsschutzbehörde festgelegt werden.</p> <p><i>Berufsgenossenschaftliche Regel 500, Kapitel 2.35 „Betreiben von Kälteanlagen, Wärmepumpen und Kühleinrichtungen“, Ziffer 3.12 (BGR 500)</i>  <a href="http://publikationen.dguv.de/dguv/pdf/10002/guvr500/R500_235.pdf">publikationen.dguv.de/dguv/pdf/10002/guvr500/R500_235.pdf</a></p>

## Arbeitswissenschaftlich begründete Erholungszeiten

Besonderheiten	
<b>Nässe</b>	<p>Die Tragedauer von flüssigkeitsdichten Handschuhen sollte 4 Stunden nicht überschreiten. Ein Wechsel von Tätigkeiten mit und ohne Handschuhe ist anzustreben. Hautreinigungs-, Hautpflege- und Hautschutzmittel sind nach Hautschutzplan anzuwenden.</p> <p><i>Gefahrstoffverordnung, Technische Regel für Gefahrstoffe 401 „Gefährdung durch Hautkontakt“, Ziffer 5.3 (TRGS 401)</i></p> <p><b><a href="http://www.baua.de/cae/servlet/contentblob/666104/publicationFile/56314/TRGS-401.pdf">www.baua.de/cae/servlet/contentblob/666104/publicationFile/56314/TRGS-401.pdf</a></b></p>
<b>Bildschirmarbeit</b>	<p>Der Arbeitgeber hat die Tätigkeit der Beschäftigten so zu organisieren, dass die tägliche Arbeit an Bildschirmgeräten regelmäßig durch andere Tätigkeiten oder durch Pausen unterbrochen wird, die jeweils die Belastung durch die Arbeit am Bildschirmgerät verringern.</p> <p><i>§ 5 Bildschirmarbeitsverordnung</i></p> <p><b><a href="http://www.gesetze-im-internet.de/bildscharbv">www.gesetze-im-internet.de/bildscharbv</a></b></p>
<b>Tragen von Atemschutz, Schutzkleidung</b>	<p>In Abhängigkeit von der Schutzausrüstung (Atemschutz, Schutzanzug) und der Arbeitsschwere gelten unterschiedliche Erholungszeiten. Die Erholungszeiten sollten im Rahmen der Gefährdungsbeurteilung festgelegt werden.</p> <p><i>Berufsgenossenschaftliche Regel Nr. 190 „Regeln für den Einsatz von Atemschutzgeräten“ (BGR 190), Berufsgenossenschaftliche Regel Nr. 189 „Regeln für den Einsatz von Schutzkleidung“ (BGR 189)</i></p> <p><i>Benutzung von Atemschutzgeräten:</i></p> <p><b><a href="http://publikationen.dguv.de/dguv/pdf/10002/r-190.pdf">publikationen.dguv.de/dguv/pdf/10002/r-190.pdf</a></b></p> <p><i>Benutzung von Schutzkleidung:</i></p> <p><b><a href="http://www.ukh.de/fileadmin/_migrated/content_uploads/bgr189Schutzkleidung.pdf">www.ukh.de/fileadmin/_migrated/content_uploads/bgr189Schutzkleidung.pdf</a></b></p>
<b>Druckluft</b>	<p>Zwischen Aus- und Einschleusung muss ein Zeitraum von mindestens 1 Stunde in Normalatmosphäre liegen.</p> <p><i>§ 21 Druckluftverordnung</i></p> <p><b><a href="http://www.gesetze-im-internet.de/drucklv">www.gesetze-im-internet.de/drucklv</a></b></p>

### Mehr zum Thema

Hier geht es zum Praxisordner „Kein Stress mit dem Stress. Lösungen und Tipps für Führungskräfte und Unternehmen (praxis 2)“.



## Literatur

Abrams J (2011). Napping on Game Day Is Prevalent Among N.B.A. Players. In: The New York Times: March 6, 2011. Unter: [http://www.nytimes.com/2011/03/07/sports/basketball/07naps.html?\\_r=0](http://www.nytimes.com/2011/03/07/sports/basketball/07naps.html?_r=0) (Zugriff am 03.08.2016).

Arbeitsschutzgesetz. Unter: <https://www.gesetze-im-internet.de/arbschg/> (Zugriff am 27.06.2016).

Badura B, Ducki A, Schröder H, Klose J, Meyer M (Hrsg.) (2012): Fehlzeiten-Report 2012. Gesundheit in der flexiblen Arbeitswelt: Chancen nutzen – Risiken minimieren.

Binnewies C, Sonnentag S, Mojza E J (2009). Feeling recovered and thinking about the good sides of one's work. In: Journal of Occupational Health Psychology, Vol. 14 (3), July 2009, 243–256.

Bös N (2013). Büroschläfchen – Nur mal kurz eingenickt. FAZ 19. Februar 2013. Unter: <http://www.faz.net/aktuell/beruf-chance/arbeitswelt/bueroschlaefchen-nur-mal-kurz-eingenickt-12080547.html> (Zugriff am 24.08.2016).

Engelmann C, Schneider M, Kirschbaum C, Grote G, Dingemann J, Schoof S, Ure B M (2011). Effects of intraoperative breaks on mental and somatic operator fatigue: a randomized clinical trial. In: Surgical Endoscopy (2011) 25:1245–1250.

Fichter C (2015): Macht Pendeln unglücklich? In: Wirtschaftspsychologie aktuell, 2/2015.

Gündel H, Glaser J, Angerer P (2014): Wie viel Freizeit braucht der Mensch? – Arbeitspausen, Erholung und Urlaub. In: Arbeiten und gesund bleiben. K.O. durch den Job oder fit im Beruf. Springer-Verlag, Berlin/Heidelberg, S. 145–161.

Initiative Gesundheit Arbeit (iga) (Hrsg.) (2012). Betriebssport in kleinen und mittleren Unternehmen ein-, durch- und weiterführen. Praxiserfahrungen aus einem iga-Modellprojekt und Checklisten für Betriebe. Unter: [http://www.iga-info.de/fileadmin/redakteur/Veroeffentlichungen/iga\\_Wegweiser/Dokumente/iga\\_Betriebssportbroschuere.pdf](http://www.iga-info.de/fileadmin/redakteur/Veroeffentlichungen/iga_Wegweiser/Dokumente/iga_Betriebssportbroschuere.pdf) (Zugriff am 27.06.2016).

Kabat-Zinn J, Davidson R, Houshmand Z, et al. (2012). Die heilende Kraft der Meditation. Arbor Verlag, Freiburg.

Kaluza G, Basler H-D (1991). Gelassen und sicher im Stress. Springer.

Krajewski J, Mühlenbrock I, Schnieder S, Seiler K (2011). Wege aus der müden (Arbeits-)Gesellschaft: Erklärungsmodelle, Messansätze und Gegenmaßnahmen. In: Zeitschrift für Arbeitswissenschaften, Jg. 65, Heft 2, 97–115.

Landesinstitut für Arbeitsgestaltung des Landes Nordrhein-Westfalen (LIA.nrw) (Hrsg.) (2012). Gedanken an die Arbeit beeinträchtigen die Erholung. In: LIA.fakten 07/2012.

Lehmann E, Seiler K (2010). Schlaf und Erholung – verkannte Ressourcen für die Arbeit. 9. BGF-Symposium, 17.11.2010, Köln. Powerpoint-Präsentation als PDF.

Malinowski P (2011). Wie fördert Achtsamkeit positive psychologische Veränderungen? Vortrag 18.–21.8.2011 Uni Hamburg, Internationaler Kongress Achtsamkeit. DVD. Auditorium – netzwerk.de.

Psychische Gesundheit in der Arbeitswelt – psyGA (2016): Kein Stress mit dem Stress. Lösungen und Tipps für Handwerksbetriebe. Initiative Neue Qualität der Arbeit (Hrsg.), Berlin. Unter: <http://psyga.info/handwerk/> (Zugriff am 19.10.2016)

Raschke P, zitiert nach Lehn B (2009). Drogen auf Privat-rezept. In: Frankfurter Rundschau, 21. Februar 2009. Unter: <http://www.fr-online.de/wissenschaft/schlaftabletten-drogen-auf-privatrezept,1472788,3231772.html> (Zugriff am 24.08.2016).

Scharfenstein A, Basler H D (2004). Schlafstörungen. Auf dem Weg zu einem besseren Schlaf. Trainerhandbuch. Vandenhoeck & Ruprecht, Göttingen.

Seiler K, Lehmann E (2012). Schlaf und Erholung – verkannte Ressourcen für die Arbeit. In: Schmidt A, Schröder J (Hrsg.): Tagungsband zum 9. BGF-Symposium, Institut für Betriebliche Gesundheitsförderung, Köln.

Seiler K, Lehmann E (2012). Wann tanken Sie auf? Selbstcheck Erholungsfähigkeit. In: Schröder J, Schmidt A (Hrsg.): Tagungsband zum 10. BGF-Symposium. Institut für Betriebliche Gesundheitsförderung, Köln.

Seiler K, Beerheide E (2012). Arbeit und Erholung – Zusammenhänge und Schlussfolgerungen auf Basis einer repräsentativen Bevölkerungsbefragung. 05.10.2012, Powerpoint-Folien als PDF.

Singer T (2013). Mitgefühl in Alltag und Forschung. München E-Book.

Sonnentag S (2001). Work, recovery activities, and well-being: A diary study. In: *Journal of Occupational Health Psychology*, 6, 196–210.

Verordnung über Arbeitsstätten. Unter: [https://www.gesetze-im-internet.de/arbst\\_ttv\\_2004/index.html](https://www.gesetze-im-internet.de/arbst_ttv_2004/index.html) (Zugriff am 27.06.2016).

Techniker Krankenkasse, Pressestelle (Hrsg.) (2008). Schlaflos in Deutschland. Medienservice, Informationen der Techniker Krankenkasse, September 2008.

Westfälische Wilhelms-Universität Münster (Hrsg.) (2012). Stress ade – Erholung leicht gemacht. Informationen, Tipps, Übungen. Münster.

Zeitbüro NRW (Hrsg.) (2004). Sabbatical. In: *tempora*, Journal für moderne Arbeitszeiten. Unter: [http://www.fom.de/fileadmin/fom/downloads/zeitbuero/Tempora\\_August\\_2004\\_Sabbatical.PDF](http://www.fom.de/fileadmin/fom/downloads/zeitbuero/Tempora_August_2004_Sabbatical.PDF) (Zugriff am 26.10.2016)

Zijlstra F R H, Sonnentag S (2006). After work is done: Psychological perspectives on recovery from work. In: *European Journal of Work and Organizational Psychology*, 15 (2), 129–138.

Zulley J (2005). Mein Buch vom guten Schlaf. Zabert Sandmann.

### Impressum

Landesinstitut für Arbeitsgestaltung  
des Landes Nordrhein-Westfalen (LIA.nrw)  
Gesundheitscampus 10  
44801 Bochum  
Telefon +49 211 3101 1133  
Telefax +49 211 3101 1189  
info@lia.nrw.de  
www.lia.nrw

### Autorinnen und Autoren

Sabine Mayer (LIA.nrw), Aréne Julia Herbst (LIA.nrw),  
Dr. Kai Seiler (LIA.nrw), Philipp Langer (LIA.nrw)  
sowie Dr. Sabine Meier (healthatwork)

WISSEN KOMPAKT (ab Seite 36) ist mit freundlicher Unterstützung  
der „Behörde für Soziales, Familie, Gesundheit und Verbraucherschutz –  
Amt für Arbeitsschutz“ der Stadt Hamburg entstanden.

### Gestaltung

designlevel 2, Meerbusch

### Druck

Druckhaus Tecklenborg, Steinfurt

Das LIA.nrw ist eine Einrichtung des Landes Nordrhein-Westfalen und  
gehört zum Geschäftsbereich des Ministeriums für Arbeit, Gesundheit  
und Soziales des Landes Nordrhein-Westfalen.

Nachdruck und Vervielfältigung, auch auszugsweise,  
nur mit Genehmigung des LIA.nrw.

2. überarbeitete Auflage  
Düsseldorf, Oktober 2016

### Bildnachweis

Alle Fotos Fotolia.com

Titel: frankie's  
S. 2: detailblick-foto  
S. 4: jd-photodesign  
S. 6: fizkes  
S. 7: gpointstudio  
S. 8/9: SolisImages  
S. 10/11: pressmaster  
S. 11: Dudarev Mikhail  
S. 12: Peter Atkins  
S. 13: lens2010  
S. 14/15: william87  
S. 16: berc  
S. 18: tournee  
S. 19: luckybusiness  
S. 20: WavebreakmediaMicro  
S. 20/21: Syda Productions  
S. 22: Musicman80  
S. 23: kichigin19  
S. 25: Martinan  
S. 26: Peter Atkins  
S. 27: Christian Müller  
S. 29: bellastudio  
S. 30: WavebreakmediaMicro  
S. 32: Ariwasabi  
S. 34: ZoneCreative  
S. 43: pressmaster  
S. 44: jd-photodesign







Landesinstitut für Arbeitsgestaltung  
des Landes Nordrhein-Westfalen (LIA.nrw)  
Gesundheitscampus 10  
44801 Bochum  
Telefon +49 211 3101 1133

[info@lia.nrw.de](mailto:info@lia.nrw.de)  
[www.lia.nrw](http://www.lia.nrw)