

Bildquellen

| Bild | Quelle |
|---|---|
| | <p>In Anlehnung an: Sonntag, S., & Fritz, C. (2015). Recovery from job stress: The stressor-detachment model as an integrative framework. <i>Journal of Organizational Behavior</i>, 36(S1), S72-S103.</p> |
| <div data-bbox="204 846 804 972"> <p>Pausendauer und Häufigkeit</p> <ul style="list-style-type: none"> • Regelmäßige Pausen von 5-10 Minuten • Im halbstündlichen oder stündlichen Takt </div> <div data-bbox="204 987 804 1113"> <p>Pausengestaltung</p> <ul style="list-style-type: none"> • Entspannung: z.B. Atemmeditation oder Bodyscan • Bewegung: Dehn- und Lockerungsübungen • Beschäftigen Sie sich mit etwas anderem als der Arbeit </div> <div data-bbox="204 1128 804 1254"> <p>Pausenort</p> <ul style="list-style-type: none"> • Am besten ist etwas Abstand zum Arbeitsplatz • Machen Sie einen Spaziergang oder gehen Sie ins Freie </div> | <p>In Anlehnung an:</p> <p>Baethge, A., Rigotti, T. & Roe, R. (2015). Just More of the Same, or Different? An Integrative Theoretical Framework for the Study of Cumulative Interruptions at Work. <i>European Journal of Work and Organizational Psychology</i>, 24, 308-323.</p> <p>Kennedy, G. A. & Ball, H. (2007). Power break: A brief hypnorelaxation program to reduce work-related fatigue and improve work satisfaction, productivity, and well-being. <i>Australian Journal of Clinical & Experimental Hypnosis</i>, 35(1), 169-193.</p> <p>Kogel, M., Grund, E., Kohler, A. & Immerfall, S. (2013). Verhaltensprävention im betrieblichen Setting. <i>Prävention und Gesundheitsförderung</i>, 9(1), 10-15. Doi: 10.1007/s11553-013-0411-4</p> <p>Paridon, H., & Lazar, N. (2017). Regeneration, Erholung, Pausengestaltung-alte Rezepte für moderne Arbeitswelten?. <i>Initiative Gesundheit und Arbeit</i> (iga).</p> <p>Sonntag, S., & Fritz, C. (2015). Recovery from job stress: The stressor-detachment model as an integrative framework. <i>Journal of Organizational Behavior</i>, 36(S1), S72-S103.</p> <p>Tucker, P., Folkard, S., & MacDonald, I. (2003). Rest breaks and accident risk. <i>Lancet</i>, 361(9358), 680.</p> |
| | <p>©Präventa</p> |



Präventa

Präventa – Psychische Belastungen im Arbeitsleben mindern

Checkliste – Was Sie jetzt tun können

Im Folgenden sehen Sie noch einmal alle Möglichkeiten im Überblick, um die Erholung Ihrer Mitarbeiter:innen zu fördern. Suchen Sie sich die Optionen aus, die am besten für Sie und Ihr Team passen und sich möglichst realisieren lassen.

| Maßnahme | Beschreibung | Planen und umsetzen | Ihre Mitarbeiter:innen einbeziehen | Planen Sie eine Kontrollmaßnahme | Notizen |
|--|--|---------------------|------------------------------------|----------------------------------|---------|
| Unterpausen ermöglichen | Regelmäßige Pausen von 5-10 Minuten (z.B. Telefon, Dusche, Pausen-Duschen an denen sich Mitarbeiter:innen treffen) | | | | |
| Staatliche Pausen anerkennen | Pausen mit Eltern und Unterstützungspersonen oder auch Entspannungstechniken (z.B. auch im Park) | | | | |
| Pausen draußen ermöglichen | Pausen in der Natur an der frischen Luft | | | | |
| Betriebliche Sportangebote machen | a.B. Crossfit, Zumba, Bodycombat, Fit im Alter, etc. | | | | |
| Sportliche Teamsports organisieren | a.B. gemeinsame in den Kaffeebar | | | | |
| Eigene Sportgemeinschaft aufbauen | a.B. eine Fußball-, Handball- oder Volleyballmannschaft aufbauen | | | | |
| Entspannungskurse anbieten | a.B. Yoga, Pilates, Atemrhythmusübungen, etc. | | | | |
| Spezialverträge/Informationsveranstaltungen zu Entspannung, Sport und Gesundheit | An einem festen Termin wöchentliche Informationen zu bestimmten Gesundheitsdiensten anbieten | | | | |
| Trainer:innen, die sich umsetzen möchte | | | | | |

In Zusammenarbeit mit der Psychologischen Arbeitswissenschaftlichen Arbeitsgruppe (AWA) der TU Braunschweig
 Projektleitung: Prof. Dr. Simone Kauffeld, Prof. Dr. Ingrid Isenhardt, Prof. Dr. Ingrid Isenhardt
 Projektsponsor: www.tu-braunschweig.de/psychologie/abt/aos

© Präventa

TU Braunschweig, Institut für Psychologie
 Lehrstuhl für Arbeits-, Organisations- und Sozialpsychologie
 Prof. Dr. Simone Kauffeld
 Homepage: www.tu-braunschweig.de/psychologie/abt/aos

Technische Universität Braunschweig

Arbeits-, Organisations- und Sozialpsychologie

EUROPÄISCHE UNION
Europäischer Sozialfonds

EUROPA FÜR NIEDERSACHSEN
10 Millionen € an Mitteln für den Regionalentwicklungsprozess