

PRESSEMITTEILUNG

Guntramsdorf, 14.05.2019

Powerpausen – Damit den Mitarbeitern nicht die Luft ausgeht

Die Arbeitswelt verändert sich permanent: Großraumbüros, digitale Verfügbarkeit, längere Arbeitszeiten, steigende Arbeitsverdichtung. Österreich und Deutschland weisen die höchste Arbeitsintensität in der EU auf. Zeit zum Verschnaufen und Kraft tanken bleibt da kaum.

Businesscoach Brigitte Zadrobilek sieht Führungskräfte in der Pflicht, hier mit gutem Beispiel voran zu gehen.

In Spitzenzeiten 12 Stunden konzentriert zu arbeiten, ist nur möglich, wenn auch auf die nötigen Pausen geachtet wird. Oft reichen schon kurze Ruhepunkte mit wenigen Sekunden. Stresscoach Brigitte Zadrobilek appelliert einerseits an die Eigenverantwortung jedes Einzelnen als auch an die Vorbildwirkung von Führungskräften: „Wenn die Vorgesetzten gehetzte Terminjäger sind, dann wirkt sich das negativ auf die Mitarbeiter aus. Zeitforscher Robert Levine fand heraus, dass sich das Herzinfarktrisiko bei einem hohen Lebenstempo verdoppelt.“

Unterbrechungen als Energieräuber

Ständige Unterbrechungen im Arbeitsfluss mindern Konzentration, geistige Leistungsfähigkeit und Energie. Doch genau mit diesen unliebsamen Ausreißern sind Mitarbeiter täglich konfrontiert: Ein Kollege, der hereinschaut. Ein Telefon, das klingelt. Der Chef, der rasch eine Information benötigt. Ein Meeting, das angesetzt ist. Besonders viele Störfaktoren sind in Großraumbüros und bei Desk Sharing anzutreffen. Hier herrscht ein permanenter Geräuschpegel, es sind kaum Rückzugsmöglichkeiten vorhanden und durch moderne Büroraumgestaltung verfügt man oft nicht einmal mehr über einen fixen Arbeitsplatz.

Auf den richtigen Zeitpunkt kommt es an

Entscheidend ist es, dass Powerpausen im Laufe des Arbeitstages zum richtigen Zeitpunkt gesetzt werden. Denn wer gerade ein Leistungshoch hat, den würde es nur mehr Kraft kosten, nach der Unterbrechung wieder in die Arbeit hineinzufinden. Mikro- und Minipausen unterteilen die Arbeitszeit und füllen wertvolle Energie-Ressourcen auf. Wer produktiv arbeiten sowie seine gesunde Leistungsfähigkeit erhalten möchte, kommt um regelmäßige Pausen nicht umhin. Freie Zeitfenster dürfen nicht sofort wieder mit Besprechungsterminen oder Routinetätigkeiten verplant werden. „Unser natürlicher Leistungsrhythmus beträgt maximal 90 Minuten, spätestens dann beginnen Ermüdungserscheinungen – bei hoher geistiger Beanspruchung auch schon früher“, erklärt Brigitte Zadrobilek.

Mut zur Pause mit Finger-Yoga, Crossover, Sitz-Boogie & Co

So genannte Mikropausen helfen dabei, dass es überhaupt nicht erst so weit kommt. Diese kurzen Auszeiten müssen oft nicht länger als einige Sekunden – maximal ein paar Minuten – dauern, aber sie steigern die Arbeitsleistung enorm und senken die Fehlerquote. Sie sollten bei den Signalen erster Tiefs eingebaut werden. Das Tolle ist, dass es keiner großartigen Anstrengungen bedarf, um einmal abzuschalten: „Ich schließe am liebsten meine Augen und denke an etwas Schönes“, verrät Businesscoach Brigitte Zadrobilek ihren Geheimtipp.

Das lässt sich auch im Großraumbüro, im Verkaufsraum oder am Weg zu einem Kundentermin machen – ebenso Brainmoves® als Fresh-ups für das Gehirn, wie Fingerübungen oder Augengymnastik, Schultern kreisen, sich dehnen und strecken. 20 bis 30 Mikropausen kosten über den Tag verteilt nicht mehr als zehn Minuten.

Minipausen spätestens alle 90 Minuten

Im Idealfall jede Stunde, spätestens aber nach besagten 90 Minuten, ist es dann Zeit für Minipausen von fünf bis zehn Minuten. Diese können zu kleinen Ritualen werden, die man aktiv wahrnimmt. Frische Luft ist ein wahrer Energizer. Man muss nicht gleich draußen einen Spaziergang machen, oft genügt es zu lüften. Wer dabei noch den Nacken ausstreicht, die Augen entspannt oder den Kopf zur Muskellockerung langsam von links nach rechts bewegt, hat schon viel gewonnen.

Wichtig sei es laut Brigitte Zadrobilek, diese kleinen Arbeitsauszeiten entsprechend der persönlichen Leistungskurve geplant und bewusst in den Arbeitsalltag einzubauen. Als Businesstrainerin gibt Zadrobilek Impulse und Übungen zum richtigen Pausenmanagement in Seminaren, Workshops und Vorträgen weiter.

Als Autorin gibt sie in ihrem aktuellen Buch „Gehirntraining“ ihre langjährige Erfahrung mit vielen praktischen Übungen und Tipps weiter.

„Gehirntraining – Durch Bewegung produktiver denken und kreativer arbeiten“ von Brigitte Zadrobilek

128 Seiten Taschen-Guide im praktischen Pocket-Format, im HAUFE Verlag erschienen, ISBN 978-3-648-12121-4

Im österreichischen und deutschen Buchhandel und online erhältlich,
Euro 10,30 [Ö], 9,95 [D]

Alle weiteren Informationen zum Buch: www.brainmoves.at

Über Stresscoach Brigitte Zadrobilek

Brigitte Zadrobilek gründete 2004 das Beratungsunternehmen stresscoach.at. Als Businesstrainerin und Coach für Stress- und Burn-out-Prävention begleitet sie sowohl kleine und mittelständische Betriebe als auch große Unternehmen. Die erfahrene Expertin betreut renommierte Unternehmen rund um das Betriebliche Gesundheitsmanagement. Sie verfügt über zahlreiche zertifizierte Aus- und Weiterbildungen in der persönlichen und betrieblichen Gesundheitsförderung und gibt ihre Expertise als Seminarleiterin und Vortragende weiter. Die Themenschwerpunkte liegen in den Bereichen Gesundes Führen, Health & Age Management, Stressprävention, Resilienz, Selbstmanagement und Brainfitness, um Mitarbeiter zu gesunder Leistungsfähigkeit, Selbstkompetenz und Gelassenheit zu führen.

www.stresscoach.at

Fotocredit: stresscoach.at, Paul Kolp

Fotocredit: Buch Cover, Haufe Group

honorarfrei verwendbar

Mediathek: <https://www.stresscoach.at/news-presse.at/>

Kontakt für Presseanfragen

Mag. Brigitte Zadrobilek, MBA

office@stresscoach.at

+43 664 2061007