

Wie man sich am Arbeitsplatz wohl fühlt

Wie bleibe ich im Job gesund und leistungsfähig? – Die TW fragte Eva Petermann vom Innsbrucker Institut für Gesundheitsmanagement.

Was ist der entscheidende Faktor für Gesundheit und Leistung am Arbeitsplatz?

Die Arbeitsleistung steht und fällt mit dem Wohlbefinden. Dieses hängt einerseits von messbaren *Verhältnissen* wie Licht, Temperatur, Sitzposition, Lärm, Rauch usw. ab. Noch wichtiger ist jedoch das *Verhalten* der Menschen – Kommunikation, Führung...

Vor zehn Jahren hat man in der betrieblichen Gesundheitsvorsorge verstärkt auf die Verhältnisse geschaut und Fließband-Arbeitsplätze angepasst. Doch statt zu sinken gingen die Fehlzeiten in die Höhe. Es stellte sich heraus, dass sich die Mitarbeiter nicht mehr unterhalten konnten. Das war ihnen wichtiger gewesen als die optimale Sitzposition.

Wie kann man das Wohlbefinden steigern?

Es gibt viele Maßnahmen. Die Verhältnisse lassen sich beispielsweise durch Tageslichtlampen, rauchfreie Büros und einfachere Abläufe verbessern. Das Verhalten lässt sich u.a. durch Stressmanagement, Teamtraining, Kommu-

nikations-Seminare und Coaching zum Führungsverhalten verbessern. Besonders wichtig ist auch ein guter Schlaf, der als größter Rhythmusgeber den Körper gut regulieren kann.

Wie wichtig sind Pausen?

Pausen schaffen einen Schutzraum in der Zeit. Bei den meisten Menschen findet sich ein 90-minütiger Rhythmus. Schon kleine Pausen kön-



„Soziale Einbindung ist auch in der Arbeit ein wichtiger Treibstoff.“

E. PETERMANN

Foto

nen das Wohlbefinden steigern. Einmal am Tag sollte es eine längere Pause geben, in der etwas Leichtes gegessen wird, optimalerweise kombiniert mit Ortwechsel, Frischluft, Bewegung und vielleicht sogar einem kurzen „Power-Nap“. Das ist ein kurzer Schlaf von bis zu 20 Minuten, der in Japan zum „guten Ton“ gehört.

*Was hat es mit den *Biorhythmen* auf sich?*

Die Chronobiologie unterscheidet zwei Typen: Die „Lerche“ bezeichnet Frühauf-

steher. Sie fühlen sich morgens am leistungsfähigsten, sind kreativ und gut gelaunt. Am Nachmittag nimmt ihre Leistung stark ab, und ab Abend sind sie früh müde.

„Eulen“ dagegen tun sich am Morgen schwer. Sie brauchen mehr Anlaufzeit. Eulen entfalten am Nachmittag ihre volle Leistungsfähigkeit und arbeiten gerne am späten Abend und auch in der Nacht. Wenn es der Arbeitsplatz zulässt, wäre es für Eulen günstig, später zu beginnen und dafür länger zu arbeiten.

Lässt sich das belegen?

Der Einfluss des individuell richtigen Rhythmus auf Leistung und Gesundheit ist messbar. Durch Interventionsprogramme verbesserte sich die Schlafqualität von Bauarbeitern, während die Kontrollgruppe ohne Intervention deutlich schlechter schlief.

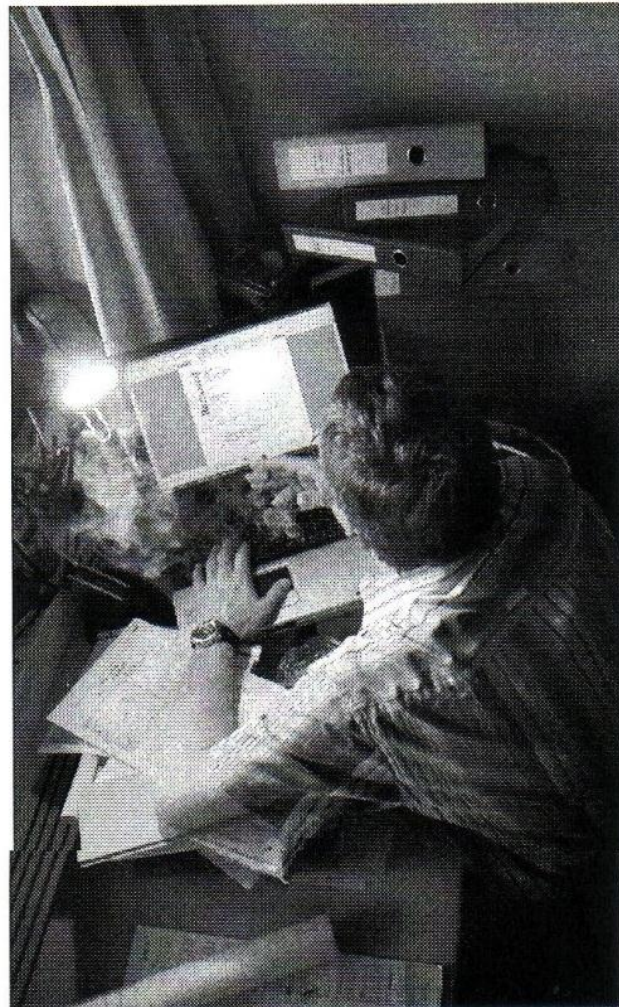
Das hervorstechendste Ergebnis war jedoch: Auf den Baustellen mit Intervention kam es auch noch neun Monate nach Studienende zu keinem einzigen Unfall! Untersuchungen aus den USA und Europa zeigen außerdem, dass Frauen, die Nachtarbeit leisten, bereits nach sieben Dienstjahren ein um bis zu 70 Prozent höheres Brustkrebsrisiko haben.

Und die Freizeit?

Wieviel Freizeit jemand braucht, hängt davon ab, wieviel Freude die Arbeit macht und welche Qualität die Freizeit hat. Verbringe ich sie z. B. vor dem TV, so kann im Sinne der Chronobiologie und auch der Gehirnforschung nicht von einer echten Pause oder Entspannung gesprochen werden.

*Warum ist immer wieder von *Abwechslung* die Rede?*

Abwechslung bedeutet He-



Anleitung zum Misserfolg: Verdrehte Sitzposition, Gegenlicht, Rauchschwaden... (gestellte Aufnahme). Foto: Dietrich

erausforderung. Unser Gehirn und unser Körper brauchen Veränderung – von den Arbeitsinhalten und -abläufen bis hin zur Sitzposition und den Pausen. Menschen möchten leisten – Voraussetzung dafür ist jedoch körperliche, geistige und soziale Gesundheit.

Wann wird es zuviel?

Die Zeichen für Überlas-

tung sind individuell sehr unterschiedlich. Beispiele sind Einschlaf- und Durchschlafstörungen, Gereiztheit, Desinteresse, allein sein wollen, immer mehr Kaffee brauchen, um über den Nachmittag zu kommen, Nacken-, Rücken- oder Magenbeschwerden usw.

FLOO WEISSMANN

CHECKLISTE SCHREIBTISCH

Sitzposition: Füße in Kontakt zum Boden. Arme etwa im rechten Winkel, frontal zu Tastatur und Bildschirm.

Bildschirm: Frontal, seitlich zur Lichtquelle, Abstand mindestens 50 Zentimeter bei leicht geneigtem Kopf.

Hilfen: ergonomisch geformte Tastatur, Unterstützung der Handballen vor Tastatur und Mousepad, Stehpult bzw. höhenverstellbarer Schreibtisch (Abwechslung), Tageslichtlampe, Sitzkissen, um in Bewegung zu bleiben...