

## Gesund und sicher starten!

### Aktuelle Informationen für Existenzgründer zu Gesund- heit und Sicherheit bei der Arbeit

## Erholung und Ausgleich – Basis für berufliche Höchstleistungen

Die Konkurrenz schläft nie! Sie etwa auch nicht – Oder viel zu wenig?

Ein Unternehmen aufzubauen und am Laufen zu halten ist mit viel Aufwand verbunden. Ungewohnte Tätigkeiten, Termindruck und schwankende Auftragslagen verleiten dazu, dass man sich besonders in "stressigen Zeiten" total verausgabt. Wenn Sie sich allerdings über einen längeren Zeitraum überfordern, setzen Sie Ihre Gesundheit und damit auch Ihre Belastbarkeit aufs Spiel. Dieses Risiko will und kann man sich als Unternehmer nicht leisten. Sich am Markt zu behaupten, heißt nicht zwangsläufig „Arbeiten bis zum Umfallen“!

### Der Körper sendet Signale!

Die Ermüdung ist eine Art Schutzreaktion die uns spüren lässt, wann körperliche und geistige Leistungsreserven erschöpft sind.

- Schmerzen,
- Augenbrennen,
- Nervosität,
- Gereiztheit,
- ineffektives Arbeiten oder
- das Ausbleiben von Ideen

können auf Erholungsbedarf hinweisen. Wer die Signale seines Körpers nicht wahrnimmt oder ignoriert, verpasst die letzte Chance für erholsame Gegenstrategien.

Viele Menschen gönnen sich erst dann eine Pause, wenn sie sehr müde und völlig erschöpft sind, wenn der Akku also leer ist. Der Bedarf an Erholungszeit ist dann natürlich sehr hoch. Es ist deshalb besonders wichtig für Erholung und Ausgleich zu sorgen, bevor Sie mit Ihren Kräften am Ende sind.



Wirksame Erholung gelingt demjenigen, der herausfindet, wann er sich erholen muss, wovon er sich erholen muss und welche Erholungsmaßnahme für ihn geeignet ist.

### Pausen sind Zeitverschwendung?

Sie gönnen sich keine Pause weil Sie meinen, Ihre wertvolle Zeit damit zu vergeuden? Das ist ein Irrtum. Besonders wenn der Arbeitstag voll gepackt ist, müssen Sie Ihre Leistungs- und Konzentrationsfähigkeit bis zum Abend erhalten. Akzeptieren Sie, dass das Regenerieren zum Arbeiten gehört. Nach einer Pause steht Ihnen zwar quantitativ weniger Zeit zur Verfügung, diese werden Sie jedoch mit neuer Kraft viel effektiver nutzen! Bedenken Sie, dass mehrere Kurzpausen effektiver sind als eine lange Pause.



**"Die Kunst des Ausruhens ist ein Teil der Kunst des Arbeitens."**

**John Steinbeck**

### Keine Zeit für Hobby oder Sport?

"Ich arbeite hart, habe keine Zeit zu verschenken und bin abends viel zu müde, um noch etwas zu unternehmen oder gar Sport zu treiben" - ein Argument, welches man gerade von viel beschäftigten Menschen immer wieder hört, wenn Ihnen Möglichkeiten zur aktiven Erholung aufgezeigt werden.

Richtig erholen, heißt einen Ausgleich zu aktuellen Arbeitsanforderungen zu schaffen. Dieser Ausgleich ist eine wichtige Voraussetzung zur effektiven Bewältigung der Arbeitsaufgaben und zum Erhalt der Gesundheit.

# F a k t e n

## Schaffen Sie sich einen Ausgleich!

Nehmen Sie Ihren Arbeitsalltag unter die Lupe und suchen Sie sich ausgleichende Erholungsmaßnahmen, die Ihnen Spaß machen und gut tun.

Ihr Arbeitstag ist gekennzeichnet durch:	Günstige Erholungsmaßnahmen als Ausgleich – Beispiele:
<b>Einseitige Tätigkeiten (Zwangshaltungen)</b> z. B. <ul style="list-style-type: none"> <li>■ langes Sitzen</li> <li>■ langes Stehen</li> <li>■ Arbeit in gebückter Haltung</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Bewegung in den Alltag bringen</li> <li>■ Ausgleichsübungen (Veningymnastik, Wirbelsäulengymnastik)</li> <li>■ Sport treiben, körperliche Entspannungstechniken nutzen</li> <li>■ Beine hochlegen nach langem Stehen</li> </ul>
<b>Schwere körperliche Arbeit</b> z. B. <ul style="list-style-type: none"> <li>■ Heben und Tragen</li> <li>■ den ganzen Tag körperlich aktiv sein</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Ausruhen, Hinsetzen, Dösen</li> <li>■ Zeitung lesen, Musik hören, Fernsehen</li> <li>■ Stärkung und Dehnung der geforderten Muskulatur</li> <li>■ Schwimmen</li> <li>■ Sauna, Massage</li> </ul>
<b>Geistige Arbeit</b> z. B. <ul style="list-style-type: none"> <li>■ hohe Konzentration</li> <li>■ vieles gleichzeitig bedenken</li> <li>■ Stress, Hektik</li> <li>■ Überforderung</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Bewusst entspannen (Entspannungstechniken nutzen)</li> <li>■ Ausdauersport (Laufen, Schwimmen, Radfahren)</li> <li>■ Bewusst genießen</li> <li>■ Sauna, Massage</li> <li>■ Ablenken lassen (Freunde treffen, Musik hören, Theaterbesuch)</li> </ul>

*Arbeitsbelastungen und Erholungsempfehlungen*

## Lernen Sie "abzuschalten"!

Wer von seinen Aufgaben, Schwierigkeiten und Verpflichtungen nicht loslassen kann, hat keine guten Voraussetzungen für eine effektive Erholung! Dass dies nicht immer leicht ist, versteht sich von selbst!

Probieren Sie aus, wie Sie es persönlich schaffen können sich abzulenken und Probleme wenigstens kurzzeitig "zu vergessen".

Hier einige Tipps, die Ihnen helfen können:

- Denken Sie an etwas Schönes z. B. an angenehme Ereignisse der Vergangenheit oder Zukunft.
- Treiben Sie Sport z. B. Mannschaftsspiele.
- Hören Sie angenehme Musik oder lesen Sie Zeitung.
- Nutzen Sie Entspannungstechniken wie Yoga, Autogenes Training oder Meditation.

## So kommen Sie gesund und leistungsfähig durch den Arbeitstag!

Arbeitsorganisatorische Maßnahmen und kleine Erholungs- und Entspannungsrituale kann man problemlos in den Arbeitsalltag integrieren. Das ist oft erstaunlich einfach und kostenlos – man muss es nur tun!

### □ Gestalten Sie sich Ihren Arbeitsplatz!

Vermeiden Sie Arbeitsbedingungen, die Körper und Geist schneller als nötig ermüden lassen. Beherrsigen Sie ergonomische Gestaltungsempfehlungen bei der Beschaffung von Arbeitsmitteln und der Einrichtung des Arbeitsplatzes. Unterschätzen Sie nicht die positive Wirkung von Farben, frischen Blumen und Bildern.

### □ Betreiben Sie Zeitmanagement!

Planen Sie so gut wie möglich Ihre Termine und Arbeitsaufgaben. So können Sie unnötigen Stress vermeiden und Zeit für sich selbst und für die Erholung schaffen!

### □ Gönnen Sie sich Verschnaufpausen!

Entspannen Sie sich bewusst! Lehnen Sie sich auch mal zurück und genießen Sie eine Tasse Kaffee oder Tee. Planen Sie Ihre Mittagspausen ein. Gehen Sie zwischendurch an die frische Luft oder öffnen Sie die Fenster. Schaffen oder suchen Sie sich einen Ort der Ruhe (z.B. gemütliche Ecke, bequemes Sofa, Pausenraum, Parkbank).



**Weitere Informationen rund um das Thema "Gesunde Existenzgründung", spezielle Informationen zur Gestaltung der Arbeit, zum Zeitmanagement und zu Entspannungstechniken finden Sie z. B. auf den Internetseiten: [www.guss-net.de](http://www.guss-net.de)**

#### Impressum:

Otto von Guericke Universität Magdeburg  
 Institut für Arbeitswissenschaft,  
 Fabrikautomatisierung und Fabrikbetrieb  
 Universitätsplatz 2 | D-39106 Magdeburg  
 Fon: +49(0)391/6712169

RKW - Rationalisierungs- und Innovationszentrum der deutschen Wirtschaft e. V. - Bundesgeschäftsstelle -  
 Düsseldorferstraße 40 | D-65760 Eschborn  
 Fon: +49(0)6196/495-278 | [www.guss-net.de](http://www.guss-net.de)

Das Projekt Guss wird im Rahmen des Modellprogramms zur Bekämpfung arbeitsbedingter Erkrankungen vom Bundesministerium für Wirtschaft und Arbeit gefördert.

