

# Gesundheit

Voraussetzung und Ziel  
der Selbständigkeit



Juli 2004

---

Herausgeber:

Otto-von-Guericke-Universität-Magdeburg

IAF

Universitätsplatz 2

39016 Magdeburg

Texte:

Carla Rodewald, IAF

Sandra Denecke, IAF

Gestaltung Deckblatt:

Matthias Hucke, SIDI Blume; Sandra Denecke, IAF

Druck und Gestaltung:

IAF; Druckerei Schlutius Magdeburg

Cartoons und Grafiken:

mit freundlicher Genehmigung des BMWI, jetzt BMWA; Uni Hohenheim;

A.R.U.V. programme Leonardo da Vinci

Der Schritt in die Selbständigkeit ist eine enorme Herausforderung für den Einzelnen. Neue, komplexe Aufgaben sind zu bewältigen und ein hohes Maß an Engagement und Kreativität wird gefordert. Die Behauptung am Markt ist in der heutigen Zeit alles andere als einfach.

Der Unternehmenserfolg ist von vielen Faktoren abhängig. Die allgemeine Marktlage, finanzielle Voraussetzungen und die Konkurrenz spielen dabei eine wesentliche Rolle. Aber auch die persönlichen Voraussetzungen wie Durchhaltevermögen, Flexibilität, Optimismus und pfiffige Ideen sind entscheidende Erfolgsfaktoren.

Eine stabile Gesundheit ist die Voraussetzung dafür, diesen vielfältigen Anforderungen dauerhaft Stand zu halten. Nur wer gesund ist, ist auch in seiner Arbeit effektiv, kreativ und dauerhaft leistungsfähig.

Jetzt, in der Startphase Ihrer Selbständigkeit, sollten Sie die Weichen stellen, um von Anfang an Ihre Gesundheit im Blick zu behalten. Worauf es dabei ankommt und was Sie tun können, erfahren Sie in dieser Broschüre.

#### **Ein Hinweis zum Aufbau und zum Inhalt der Broschüre:**

Die in den einzelnen Abschnitten integrierten Erfahrungsberichte sind das Ergebnis von vielen Gesprächen, die im Rahmen der Projektarbeit mit Unternehmerinnen und Unternehmern geführt wurden. Es sind Lebenserfahrungen, teilweise etwas zugespitzt, die in die einzelnen Themengebiete einführen sollen.

Die fachlichen Erläuterungen sind bewusst kurz gehalten und keinesfalls allumfassend. Sie sollen einen kleinen Einblick in die jeweilige Thematik und erste Handlungsempfehlungen geben. Entscheiden Sie selbst, zu welchen Inhalten Sie sich weitere und detaillierte Informationen einholen möchten.



## **Gesundheit – Voraussetzung und Ziel der Selbständigkeit**

<b>1. Selbständigkeit – Chance und Herausforderung</b>	<b>4</b>
<b>2. Sind Sie fit für die Selbständigkeit? Prüfen Sie Ihre persönlichen Voraussetzungen!</b>	<b>6</b>
<b>3. Gesundheit als Erfolgs- und Leistungsfaktor</b>	<b>10</b>
<b>4. Tipps für eine gesunde Selbständigkeit</b>	<b>11</b>
→ Setzen Sie sich realistische Ziele!	11
→ Gestalten Sie Ihren Arbeitsplatz richtig!	13
→ Lassen Sie sich von Schwierigkeiten nicht unterkriegen!	18
→ Organisieren und planen Sie Ihren Arbeitstag!	21
→ Investieren Sie in die persönliche Weiterentwicklung!	25
→ Bleiben Sie in der Balance! Erholen Sie sich richtig und regelmäßig!	27
→ Ernähren Sie sich gesund und nehmen Sie Körpersignale ernst! Nutzen Sie Vorsorgeuntersuchungen!	30
<b>5. Weitere Informationsquellen zum Thema Arbeit und Gesundheit</b>	<b>32</b>

## 1. Selbständigkeit – Chance und Herausforderung

Die Motive für den Schritt in die Selbständigkeit sind vielfältig. Fragt man Existenzgründerinnen oder Existenzgründer danach, erhält man ganz unterschiedliche Antworten:

***"Ich habe eine Unternehmensidee und möchte sie verwirklichen!"***

***"Ich möchte mein eigener Chef sein!"***

***"Ich will selbst entscheiden, wo es lang geht."***

***"Selbständigkeit heißt für mich frei zu sein...!"***

***"Keiner kontrolliert meine Arbeitszeit."***

***"Niemand schreibt mir vor, was ich tun soll."***

***"Ich kann mir die Menschen aussuchen, mit denen ich zusammenarbeiten möchte."***

***"Ich bin endlich nicht mehr arbeitslos und kann meinen Lebensunterhalt selbst verdienen."***

Das Positive an der Selbständigkeit sind große Entscheidungs- und Gestaltungsspielräume und die damit verbundene Unabhängigkeit. Das sind ohne Zweifel sehr gute Voraussetzungen für Gesundheit und Wohlbefinden.

Doch diese Freiheit hat auch ihren Preis, denn mit der Unternehmensgründung betreten Sie ein neues Feld, mit unbekanntem Anforderungen. Das bringt auch viele Veränderungen für Ihr Arbeits- und Familienleben und für Ihre Freizeitgestaltung mit sich. Ein Unternehmen aufzubauen und am Laufen zu halten ist kein Kinderspiel. Plötzlich sind Sie für alles verantwortlich und müssen selbst den Kopf hinhalten, wenn etwas schief geht. Ständig heißt es Aufträge beschaffen und die Finanzen im Blick behalten. Risiko und Unsicherheit begleiten den Alltag. Das Privatleben rückt, zumindest in der Anfangsphase, in den Hintergrund.

- **Aufträge beschaffen**
- **Finanzen sicherstellen**
- **Budgets überwachen**
- **Kalkulieren**
- **Zahlungen eintreiben**
- **Verhandlungen führen**
- **Projekte planen, koordinieren**
- **Mitarbeiter einstellen**
- **Arbeitsverfahren festlegen**
- **Arbeitsplätze einrichten**
- **Arbeits- und Gesundheitsschutz beachten**
- **....**



*Abb.1: Herausforderungen im Rahmen einer Unternehmensführung*

Wenn Sie als Unternehmerin oder Unternehmer erfolgreich sein wollen, müssen Sie diese vielfältigen Herausforderungen annehmen, bewältigen, dabei gesund bleiben und Spaß an der Arbeit haben.

Schon in der Gründungsphase können Sie dazu beitragen, gesundheitliche Risiken zu reduzieren:

Schaffen Sie sich gesunde Arbeits- und Lebensbedingungen! Prüfen und vervollkommen Sie Ihre persönlichen Voraussetzungen.

**Die Möglichkeiten dazu sind vielfältig – Informieren Sie sich!**

## 2. Sind Sie fit für die Selbständigkeit? Prüfen Sie Ihre persönlichen Voraussetzungen!

### Aus Erfahrung:

Herr D. führt seit einigen Jahren ein kleines Restaurant. Neben den vielfältigen Schwierigkeiten, mit denen Gastwirte in der heutigen Zeit zu kämpfen haben, musste Herr D. noch weitere unvorhergesehene Herausforderungen meistern.

Vor einigen Jahren beschäftigte er zum Beispiel einen Koch, der hygienische Vorschriften missachtete. Der Fall kam an die Öffentlichkeit und Herr D. musste sich nicht nur vor den Ämtern verantworten, sondern auch die Gäste blieben weg. Nur durch ein neues Konzept und einen Umbau konnten die Umsätze wieder gesteigert werden.



Die Zeit des Aufatmens dauerte allerdings nicht lange, denn es eröffnete in unmittelbarer Nähe seiner Gaststätte ein Hotel mit Restaurant. Menschen probieren gern einmal etwas Neues aus und wieder war der Gastraum von Herrn D. leer. Aber er ließ sich nicht entmutigen und glaubte fest daran, dass sich seine stets frisch zubereitete Hausmannskost früher oder später wieder durchsetzen würde. Herr D. startete einige Werbeaktionen und der Erfolg stellte sich erwartungsgemäß ein.

Wieso schauen manche Menschen trotz vielfältiger Probleme und unerwarteter Hindernisse immer noch optimistisch in die Zukunft, und andere wiederum quälen sich deprimiert und trübsinnig durch schwierige Zeiten? Warum verkraften einige Personen hohe Arbeitsbelastungen besser als andere?

Die Antworten liegen auf der Hand: Es gibt Persönlichkeitsmerkmale und Charaktereigenschaften, die einen Einfluss auf den Gang der Unternehmensentwicklung haben und es einem Menschen erleichtern, mit den Herausforderungen einer Selbständigkeit erfolgreich und gesund umzugehen. Wer zum Beispiel "hart im Nehmen" ist, hat es als Unternehmer leichter als jemand, dem jede Unregelmäßigkeit gleich auf den Magen schlägt.



**Prüfen Sie mit Hilfe der folgenden Checkliste Ihre persönlichen Voraussetzungen für eine gesunde und erfolgreiche Selbständigkeit:**

→ **Flexibilität/ Veränderungsbereitschaft**

Sie sind in Ihrer Lebensgestaltung flexibel und können sich an Bedingungen anpassen, die für Ihr Unternehmen günstig sind. Sie gehen gern auch mal neue, unkonventionelle Wege.

→ **Risiko- und Entscheidungsbereitschaft**

Sie treffen gern Entscheidungen, sind aber auch fähig, mögliche Risiken zu bedenken und abzuwägen. Mit einem gewissen Restrisiko können Sie gut leben.

→ **Beharrlichkeit in der Zielverfolgung**

Rückschläge bleiben kaum einem Unternehmer erspart. Nicht immer geht es wunschgemäß voran. Trotzdem sollte man auf Kurs bleiben. Sie sind ehrgeizig und können sich immer wieder selbst motivieren.

→ **Realistische und selbstkritische Haltung**

Der Erfolg kann wesentlich davon abhängen, wie realistisch die eigenen Möglichkeiten eingeschätzt und Rückmeldungen über das eigene Handeln verarbeitet werden. Sie haben Mut zu ehrlichen und selbstkritischen Lagebeurteilungen.

→ **Selbstvertrauen/ Zuversicht**

Sie haben Selbstvertrauen in Ihre Leistungsfähigkeit, sind zuversichtlich und verfügen über ein gesundes Maß an Gelassenheit.

→ **Kommunikations- und Kontaktbereitschaft**

Sie sind in der Lage und bereit Kontakte herzustellen und mit den unterschiedlichsten Menschen zu kommunizieren.

→ **Neugier und Lernbereitschaft**

Sie verfolgen aufmerksam die Entwicklungen auf Ihrem Arbeitsgebiet und bemühen sich bei Bedarf um Qualifizierung und Weiterbildung.

→ **Präsentationsfähigkeit**

Sie verstehen es, sich selbst und Ihr Unternehmen gut zu präsentieren, um bei Partnern und Kunden Vertrauen zu gewinnen.

→ **Führungskompetenz / Führungsbereitschaft**

Sie leiten gern an und haben Vertrauen in Ihre eigene Führungskompetenz.

→ **Durchsetzungsfähigkeit**

Beim Aufbau und bei der Führung eines Unternehmens stößt man mit seinen Absichten und Interessen nicht immer auf Zustimmung. Sie sind fähig, Ihre Position offensiv zu vertreten und scheuen sich nicht vor dem Austragen von Konflikten.

→ **Erleben sozialer Unterstützung**

Sie haben Freunde, Partner und Bekannte auf deren Rat und Unterstützung Sie bauen können. Bei diesem Rückhalt können Sie Belastungen und Unsicherheiten besser ertragen.

→ **Psychische Stabilität (Fähigkeiten zur Stressbewältigung)**

Stress ist zwar nichts grundsätzlich Negatives aber zu viel ist ungesund. Sie sind hart im Nehmen, lassen sich vom Stress nicht unterkriegen und sind in der Lage, unterschiedlichste Arten von Stress gut zu bewältigen.

→ **Anstrengungs- und Entbehrungsbereitschaft**

In der Selbständigkeit ist eine Grenzziehung von Arbeitszeit und Freizeit kaum noch möglich. Die Arbeitszeit wird länger und die Freizeit kürzer. Sie sind bereit, diese Entbehrungen auf sich zu nehmen.

→ **Erholungsbereitschaft und Gesundheitsvorsorge**

Sie sind bereit viel zu arbeiten, wissen aber sehr genau, dass eine dauerhafte Überforderung Ihre Gesundheit aufs Spiel setzt. Sie sorgen bewusst für den Ausgleich und gönnen sich Erholung, bevor Sie mit Ihren Kräften am Ende sind. Auf Dauer ermöglicht erst "Abschalten-Können" wieder "richtiges Durchstarten". Zur Selbstfürsorge gehört natürlich noch anderes, wie zum Beispiel gesunde Ernährung, sportliche Betätigung oder eben der rechtzeitige Gang zum Arzt, wenn sich Beschwerden eingestellt haben.

In Anlehnung an Prof. Schaarschmidt, Universität Potsdam

**Wenn Sie mehr Interesse an einer Selbsteinschätzung haben:**

Auf den Internetseiten **www.guss-net.de** finden Sie einen Link zu einer detaillierten Selbstbefragung mit entsprechender Auswertung anhand der oben genannten Kriterien.

## **"Nobody is perfect!"**

Auch wenn Sie feststellen, dass nicht jede der aufgeführten Eigenschaften bei Ihnen gleich stark ausgeprägt ist, sollten Sie Ihre Pläne nicht voreilig ad acta legen. Kein Mensch wird als Unternehmer geboren und viele Fähigkeiten können Sie sich auch noch nachträglich aneignen oder trainieren. Auch die Art des zu gründenden Unternehmens sollte hier nicht unberücksichtigt bleiben. Wer allein tätig ist, benötigt natürlich keine besonderen Führungsqualitäten und nicht jede Branche erfordert eine ständige Weiterbildung und Qualifizierung. Wägen Sie also ab, welche Eigenschaften für Ihr Unternehmen besonders bedeutsam sind.

- Haben Sie den Mut, die Meinung anderer über sich zu erfragen. Entdecken Sie dadurch Ihre Stärken und Schwächen.
- Akzeptieren Sie Ihre Schwächen und versuchen Sie diese auszugleichen.
- Investieren Sie in Ihre eigene Entwicklung und Qualifizierung. Lernen Sie gegebenenfalls mit Stress umzugehen oder sich bewusst und effektiv zu erholen. Einige Hinweise, Tipps und Empfehlungen erhalten Sie in der vorliegenden Broschüre.
- Legen Sie bei der Auswahl von Mitarbeitern oder Unternehmenspartnern besonderen Wert auf Persönlichkeitsmerkmale, die für Sie und Ihr Unternehmen eine gute Ergänzung darstellen.

Wenn Sie bei der Prüfung Ihrer Persönlichkeitsmerkmale allerdings feststellen, dass Ihnen Risikofreude, Selbstvertrauen und Beharrlichkeit fehlen, sollten Sie ernsthaft überlegen, ob der Schritt in die Selbständigkeit wirklich das Richtige für Sie ist. Unter diesen Bedingungen ist es schwer, die vielfältigen Belastungen einer Unternehmensführung zu bewältigen und dabei langfristig gesund zu bleiben. Das Gleiche gilt bei ungenügenden gesundheitlichen Voraussetzungen und geringer Belastbarkeit. Prüfen Sie auch diese kritisch und lassen Sie sich gegebenenfalls fachkundig beraten!

### 3. Gesundheit als Erfolgs- und Leistungsfaktor

Gesundheit ist eine wichtige, wenn nicht die wichtigste Voraussetzung, ein Unternehmen dauerhaft erfolgreich zu führen. Sie wissen selbst, dass schon bei leichten gesundheitlichen Beeinträchtigungen der Arbeitstag zur Qual werden kann. Wer müde und abgespannt ist, kann sich nicht richtig konzentrieren, hat kein offenes Ohr für Kundenwünsche und es fehlen Kraft und Mut, Neues anzupacken. Ein gesunder Mensch dagegen ist belastbar und nimmt gern Herausforderungen an.

Die Weltgesundheitsorganisation definiert Gesundheit als Zustand des vollkommenen körperlichen, geistigen und sozialen Wohlbefindens und nicht allein das Fehlen von Krankheit und Gebrechen.

#### **Gesundheit ist also mehr als nicht krank zu sein und bedeutet im Einzelnen:**

- das Fehlen von Krankheit (Gebrechen, Schmerzen)
- Stärke, Energie, Belastbarkeit
- körperliche und geistige Fitness
- Lebensfreude
- die Fähigkeit zur optimalen Bewältigung von Herausforderungen und kritischen Lebenssituationen
- die Fähigkeit zur regelmäßigen und wirkungsvollen Regeneration

"Gesund zu sein" wünscht sich jeder. Dennoch fällt es vielen Menschen schwer, Gesundheitsaspekte im täglichen Leben ausreichend zu beachten. Es ist auch nicht immer einfach! Denn gerade für Sie als Unternehmerin oder Unternehmer stehen natürlich die Auftragsbeschaffung, die Einhaltung von Terminen und finanzielle Aspekte im Vordergrund. Trotzdem sollten Sie Ihre Gesundheit nicht aus den Augen verlieren! Denn wenn Sie krank werden, kann das die Existenz Ihres Unternehmens gefährden.

---

**"Gesundheit ist nicht alles –  
aber ohne Gesundheit ist alles nichts"**

Arthur Schopenhauer

## 4. Tipps für eine gesunde Selbständigkeit



Setzen Sie sich realistische Ziele!

### Aus Erfahrung

Frau S. ist eine erfolgreiche Unternehmerin. Schritt für Schritt entstand aus ihrer kleinen Boutique, die sie zunächst allein führte, eine Ladenkette mit drei Geschäften. Frau S. weiß was sie will und setzt sich realistische berufliche Ziele. Sie besucht regelmäßig Modenschauen und Fachmessen, um auf dem Laufenden zu bleiben. Die Kunden danken es und bleiben ihr treu.

Trotzdem ist sie seit einiger Zeit unzufrieden. Warum?

Das Privatleben hat Frau S. in den letzten Jahren vernachlässigt. Seit einiger Zeit äußert ihr Partner mehr und mehr seinen Unmut über diese Situation. Er kann das ständige Alleinsein nicht mehr ertragen und wünscht sich ein richtiges Familienleben, mehr Zeit füreinander und ab und zu gemeinsame Erlebnisse mit Freunden. Höchste Zeit für Frau S. Ihre persönlichen Ziele zu überdenken!



Unternehmer und Unternehmerinnen sind oftmals Menschen, die sich mit ihrem Beruf identifizieren und viel Spaß an der Arbeit haben. Sie spüren unmittelbar, dass persönlicher Einsatz und Engagement mit Erfolg belohnt werden und legen sich immer mehr "ins Zeug".

Kritisch wird diese hohe Arbeitsmotivation dann, wenn über einen längeren Zeitraum nur noch berufliche Ziele im Vordergrund stehen, man sich total verausgabt und alles rings herum vernachlässigt oder sogar als "Störung" empfindet.

Die negativen Folgen dieser Verhaltensweisen sind erst nach langer Zeit spürbar, wenn sich Freunde abgewendet haben, die Familie in die Brüche gegangen oder die eigene Gesundheit ruiniert ist.

## **Fragen Sie sich von Zeit zu Zeit welche beruflichen und privaten Ziele Sie erreichen wollen:**

Denken Sie dabei an:

- **das Unternehmensziel**

Dazu gehören das Leistungsspektrum, die Größe, das Auftragsvolumen, Geschäftspartner, Kooperationen usw. Überlegen Sie sich genau und realistisch, was Sie erreichen wollen und auch können. Setzen Sie sich Teilziele und überprüfen Sie diese von Zeit zu Zeit. Haben Sie den Mut, unrealistische Ziele zu korrigieren! Klären Sie, was Sie selbst machen müssen und können. Organisieren Sie sich Unterstützung und verteilen Sie die Arbeit sinnvoll!

- **Familie, Freunde und Freizeit**

Die Familie, Ihre Freunde und Ihre Freizeitaktivitäten stellen einen wichtigen Ausgleich zum beruflichen Leben dar. Besonders in Krisensituationen ist man auf Verständnis und Unterstützung von vertrauten Personen angewiesen. Durch diesen Rückhalt können Belastungen und Unsicherheiten besser ertragen werden. Freundschaftliche Kontakte müssen allerdings gepflegt werden, damit sie nicht verkümmern.

- **Ihre Gesundheit**

Ruhm, Geld und Erfolg sind wertlos, wenn Ihre Gesundheit ruiniert und dadurch Lebensfreude verloren gegangen sind. Investieren Sie deshalb Zeit für Ihre Gesundheit. Auch ohne zum Gesundheitsapostel zu werden, kann man sich das Leben und die Arbeit gesundheitsgerecht gestalten.

---

**"Was nützt mir der Erde Geld?  
Kein kranker Mensch genießt die Welt!"**

Johann Wolfgang v. Goethe



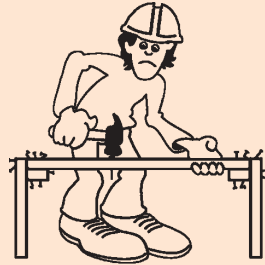
## Gestalten Sie Ihren Arbeitsplatz richtig!

### Aus Erfahrung

"Das ist doch viel zu schwer, was du täglich hin und her trägst, dein Arbeitstisch ist auch viel zu niedrig. So machst du dir deinen Rücken kaputt", sagte mein Schwager zu mir, als er mich vor einigen Jahren in meiner Werkstatt besuchte. "Investiere mal in deine Werkstatt und nicht schon wieder in einen neuen PKW!", setzte er noch oben drauf.

Besserwisser – habe ich damals gedacht. Mir ging es gut, ich hatte schon 10 Jahre lang so gearbeitet. Finanzielle Belastungen für eine neue Werkstattausstattung wollte ich nicht einplanen.

Heute weiß ich, dass meine Einstellung falsch war. Die Rückenschmerzen, die ich jetzt täglich ertragen muss, sind quälend. In der Firma bin ich nur noch eine halbe Kraft, denn Arztbesuche und Physiotherapie sind sehr zeitaufwändig. Ich bin davon überzeugt, dass meine schlechten Arbeitsbedingungen zum großen Teil verantwortlich sind für meine heutigen Probleme. Leider kommt meine Einsicht viel zu spät.



Solange alles gut geht, hört man mahnende Worte ungern. Man tut es als Besserwisser ab und fühlt sich bevormundet. Dazu kommt, dass finanzielle Mittel fast immer knapp bemessen sind. Deshalb stehen Investitionen für die Verbesserung der eigenen Arbeitsbedingungen oft an letzter Stelle.

Vergessen wird dabei allerdings, dass optimale Arbeitsbedingungen nicht nur die Gesundheit schützen, sondern auch die effektive Erledigung der anstehenden Aufgaben unterstützen.

**Ein menschengerecht und sicher gestalteter Arbeitsplatz ist eine wichtige Voraussetzung, dass die Arbeit schneller und besser von der Hand geht.**

**Vielleicht sind Sie gerade dabei, Ihren Arbeitsplatz einzurichten und auszustatten. Nutzen Sie die Chance, von Anfang an optimale Bedingungen zu schaffen.**

## Gestaltung des Arbeitsplatzes und der Arbeitsumgebung

Egal in welcher Branche Sie arbeiten, gestalten Sie sich Ihren Arbeitsplatz so, dass Körperhaltung und Bewegungsabläufe ein effektives und risikofreies Arbeiten ermöglichen. Dabei sind natürlich je nach Arbeitsplatztyp verschiedene Kriterien zu beachten.

Einen **Büroarbeitsplatz**, der mit einem Computer ausgestattet ist, gibt es in jedem Unternehmen. Stundenlang sitzt man manchmal vor der Monatsabrechnung oder an der Formulierung von Angeboten. Wenn Schreibtisch, Bildschirm, Tastatur, Maus und Sitzgelegenheit ungünstig ausgewählt und angeordnet sind, führt dies zu einer verkrampten Arbeitshaltung. Verspannungen und Schmerzen sind die Folgen.



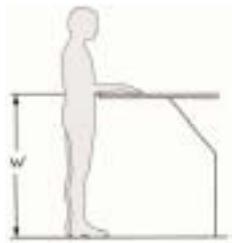
*Abb.2:  
An diesem schlecht gestalteten  
Arbeitsplatz sind Rücken-  
schmerzen vorprogrammiert.*

In zahlreichen Informationsmaterialien und auch im Internet werden Empfehlungen zur gesunden Gestaltung der Arbeit am Bildschirm gegeben. (Siehe Kasten auf S.17)

Bei körperlicher Arbeit oder Arbeit im Stehen (zum Beispiel im Labor oder in der Werkstatt) müssen Sie auf die richtige Auswahl und Aufstellung von Arbeitstischen, Maschinen, Hebehilfen und sonstigen Arbeitsmitteln und Geräten achten. Vermieden werden sollen ungünstige Körperhaltungen sowie schweres Heben und Tragen. Ursachen für so genannte Zwangshal-



tungen sind meistens zu kleine oder zu große Arbeitshöhen, unzureichende Bewegungsfreiheit oder ungenügender Bein- bzw. Fußraum.



*Abb.3  
Faustregel bei Steharbeit:  
Arbeitsfläche in der Höhe des  
Ellenbogens*

Die speziellen Gestaltungsempfehlungen sind abhängig von der Art der jeweiligen Arbeitsaufgabe. Auf der Seite 17 finden Sie Hinweise, wie Sie an entsprechende Informationen gelangen.

Zur Arbeitsplatzgestaltung gehört auch die Gestaltung der **Arbeitsumgebung**. Das heißt im Einzelnen:

- **Die Beleuchtungsverhältnisse optimieren**

Das Auge ist mit Abstand das wichtigste Sinnesorgan. Über 80% aller Informationen werden über das Auge wahrgenommen. Ermüdungsercheinungen, Kopfschmerzen und Augenbeschwerden aber auch Leistungsverluste (zum Beispiel mehr Fehler) können durch ungenügende Beleuchtungsverhältnisse verursacht werden. Je nach Tätigkeit werden Mindestbeleuchtungsstärken empfohlen.

- **Für ein gesundheitlich zuträgliches Raumklima sorgen**

Gute Klimabedingungen wirken positiv auf Leistungsfähigkeit und Wohlbefinden. Zugluft und zu trockene Luft fördern die Entstehung von Erkältungskrankheiten und bei allzu großer Hitze nimmt die Belastbarkeit ab. Beim Raumklima spielen allerdings nicht nur objektiv messbare Größen wie Temperatur, Luftfeuchtigkeit und Luftgeschwindigkeit eine Rolle, sondern auch eine zweckmäßige Kleidung und das persönliche Empfinden (Behaglichkeit). Denken Sie an Vorsorgemaßnahmen, um Hautschädigungen durch Sonneneinstrahlung bei der Arbeit im Freien oder am offenen Fenster zu vermeiden. Pflanzen im Arbeitsraum sind

nicht nur von ästhetischer Bedeutung sondern beeinflussen auch die Luftqualität positiv, indem Sie zum Beispiel Kohlendioxid in Sauerstoff umwandeln.

- **Störenden oder krank machenden Lärm vermeiden**

Lärm ist ein Problem, das nicht nur in Werkstätten anzutreffen ist. Im Büro können Geräusche belastend sein, wenn sie die Konzentration stören oder einfach "nerven". Lärm, der längerfristig einen Schalldruckpegel von 85 dB (A) übersteigt, kann das Gehör dauerhaft schädigen und zur so genannten Lärmschwerhörigkeit führen. Diese Gehörschädigung entsteht schleichend und schmerzfrei. Betroffene wissen allerdings, wie stark die Lebensqualität beeinträchtigt ist, wenn man nur noch die Hälfte versteht. Bedenken Sie, dass eine einmal eingetretene Lärmschwerhörigkeit nicht mehr heilbar ist.

- **Schädigende Einflüsse durch Arbeitsstoffe, Luftverunreinigungen oder Strahlung vermeiden**

Wenn Sie mit Chemikalien umgehen, sind Sie möglicherweise schädlichen Gasen, Stäuben oder Dämpfen ausgesetzt. Diese können langfristig ernsthafte Gesundheitsschäden hervorrufen.

Beachten Sie die auf der Verpackung angegebenen Sicherheitshinweise und Verhaltensregeln, wenn Sie Stoffe und Materialien benutzen, die mit einem orangeschwarzen Gefahrstoffsymbol gekennzeichnet sind.

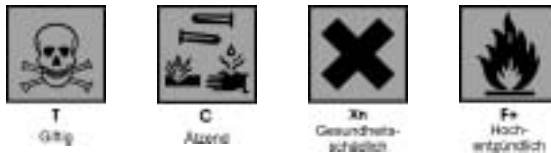


Abb. 4: Beispiele für Gefahrensymbole

Besondere Vorsicht ist weiterhin geboten, wenn Sie mit Strahlung wie beispielsweise Röntgenstrahlen, Laserstrahlen oder elektromagnetischen Feldern in Kontakt kommen. Holen Sie in diesem Falle gezielt Informationen ein.

Speziell in der Gründungsphase treffen Sie viele grundlegende Entscheidungen, die auch die Einrichtung des eigenen Arbeitsplatzes betreffen. Informieren Sie sich gründlich und prüfen Sie beim Kauf von Geräten, Arbeitsmaterialien, Ausstattungsgegenständen und bei der Auswahl von Arbeitsverfahren neben dem Preis auch die Nutzerfreundlichkeit und die möglichen Auswirkungen auf die eigene Gesundheit.

### **Wo erhalten Sie konkrete Hinweise zur Gestaltung von Arbeitsplatz und Arbeitsraum?**

Grundregeln sind in der Arbeitsstättenverordnung, den Arbeitsstättenrichtlinien, DIN-Normen und entsprechenden Technischen Regeln (TRGS) enthalten. Texte und Erläuterungen dazu (und vieles mehr zum Thema Arbeit und Gesundheit), finden Sie zum Beispiel auf den Internetseiten der Bundesanstalt für Arbeitsschutz und Arbeitsmedizin (**[www.baua.de](http://www.baua.de)**) oder des Bundesministeriums für Wirtschaft und Arbeit (**[www.bmwa.bund.de](http://www.bmwa.bund.de)**).

Branchenspezifische Empfehlungen zu typischen Gesundheitsrisiken und Unfallgefahren sowie deren Vermeidung hält die für Ihre Branche zuständige Berufsgenossenschaft bereit. Zugang dazu finden Sie zum Beispiel über den Hauptverband der gewerblichen Berufsgenossenschaften (**[www.hvbg.de](http://www.hvbg.de)**). Auch Handwerkskammern bieten zahlreiche nützliche Informationen an.

Auf den Internetseiten des Projektes Guss (**[www.guss-net.de](http://www.guss-net.de)**) erhalten Sie spezielle Informationen zur Gestaltung von Büroarbeitsplätzen, für die Einrichtung von Laborarbeitsplätzen und zu Gestaltungsschwerpunkten in den Branchen: Gastronomie, Einzelhandel, Ambulante Pflege und Ingenieurdienstleistungen. Das Internetportal (**[www.ergo-online.de](http://www.ergo-online.de)**) informiert ausführlich über die Gestaltung von Büroarbeitsplätzen.

Adressen und Telefonnummern ausgewählter Institutionen sind Kapitel 5 aufgeführt.

**Denken Sie daran: Sowie Sie Beschäftigte einstellen, sind bestimmte Vorschriften zum Arbeits- und Gesundheitsschutz für Sie bindend.**



Lassen Sie sich von Schwierigkeiten nicht unterkriegen!

### Aus Erfahrung

"Sie haben ein Magengeschwür", sagte der Arzt zu Herrn M. "Versuchen Sie zukünftig Ihren Stress besser in den Griff zu bekommen, sonst meldet sich Ihr Magen immer wieder!" Herr M. zuckte mit den Schultern und antwortete: "Das ist leichter gesagt als getan, ich habe ein eigenes Ingenieurbüro. Wissen Sie, wie viele Gespräche, Angebote, Nachfragen, Nachbesserungen usw. erforderlich sind, um einen Auftrag endlich unter "Dach und Fach" zu bekommen? Wenn man dann den Zuschlag bekommen hat, muss man auch Qualität liefern und gleichzeitig an neue Aufträge denken. Und das ist nur ein kleiner Teil meiner Aufgaben, die ich täglich zu bewältigen habe. Da kann man schon einige Nerven lassen! Klar macht mir meine Arbeit Spaß aber manchmal ist es einfach zu viel".

"Lernen Sie mit dem Stress besser umzugehen!", sagte der Arzt bei der Verabschiedung und gab ihm einige Materialien zum Lesen mit.



Warum kann zu viel Stress eigentlich ein Magengeschwür hervorrufen?

Schon Urmenschen hatten Stress, wenn beispielsweise ein wildes Tier oder eine Naturkatastrophe die eigene Sicherheit bedrohte. Blitzschnell wurde der Körper auf Höchstleistung programmiert, um entweder zu flüchten oder zu kämpfen. Nur so konnte die Menschheit überleben.

Diese Reaktion funktioniert heute noch und das nicht nur in wirklich lebensbedrohlichen Situationen, sondern bei allen Dingen, die wir als unangenehm, bedrohlich oder beängstigend empfinden. Puls und Blutdruck steigen, Muskeln werden gespannt und die Verdauung wird gebremst. Wir sind fit für den Kampf aber kämpfen nicht wirklich im Sinne von körperlichen Handlungen. In der Regel verharren wir lange Zeit in dieser angespannten Situation. Genau das ist das "Stress-Problem" der heutigen Zeit.

Gelegentlichen Stress ohne körperliche Abreaktion kann unser Organismus gut verkraften. Wenn es jedoch zu viel wird, dann steigt das Risiko für Beschwerden und Erkrankungen, wie beispielsweise für Herz- Kreislaufkrankungen, Magenbeschwerden oder psychische Beschwerden.

## **Wie kann man trotz hoher beruflicher Belastung Stress besser in den Griff bekommen?**

Stress gehört zum Leben und richtig dosiert spornt er sogar zu körperlichen und geistigen Höchstleistungen an. Es geht also nicht darum, Stress um jeden Preis zu vermeiden, sondern ein "zu viel" zu verhindern.

### **Vermeiden Sie unnötigen Stress!**

Eine gute vorausschauende Organisation der Arbeit und ein effektiver Umgang mit der Zeit sind grundlegende Maßnahmen, Stresssituationen zu reduzieren (siehe Seite 21). Mit Wissen und Kompetenz können viele Situationen souveräner und stressfreier bewältigt werden (siehe Seite 25). Eine weitere Möglichkeit, Stress zu vermeiden, liegt im Überdenken der eigenen Ansprüche und Bewertungen. Wenn Sie zum Beispiel zu den Perfektionisten gehören, die davon überzeugt sind, dass man alles immer noch besser machen kann, werden Sie mit keiner Lösung zufrieden sein und sich immer wieder unter Druck setzen. Erkennen Sie solche belastenden Einstellungen und versuchen Sie, sich in dieser Hinsicht zu verändern!

### **Lernen Sie Stress besser zu bewältigen und negativen Folgen entgegenzuwirken!**

Trotz der guten Vorsätze wird es allerdings nicht immer möglich sein, Stress von vornherein zu vermeiden. Wenn es dann doch mal zu viel wird, können gezielte Maßnahmen helfen, negative Auswirkungen auf die Gesundheit zu vermeiden. Entscheiden Sie selbst, welche Maßnahmen für Sie anwendbar und nützlich sind.

#### **□ Ablenkung und positives Denken**

Beispiel: Sie sitzen im Auto, stehen im Stau und plötzlich fallen Ihnen die vielen unerledigten Dinge im Büro ein. Sie merken wie Ihre Hände kalt werden und Ihr Herz bis zum Hals klopft. In solchen Situationen können Sie versuchen, sich bewusst abzulenken:

- Sprechen Sie sich Mut zu und machen Sie sich einen Plan, wie Sie doch noch alles termingerecht schaffen können oder
- hören Sie aufmerksam Radio und denken an etwas Angenehmes, lenken Sie sich also ab.

Sie werden merken, wie schnell sich die körperlichen Reaktionen wieder normalisieren.

### □ Bewusstes Abreagieren

Wenn es die Situation erlaubt, können Sie unmittelbar nach einer Stresssituation den aufgebauten Energiestau lösen, indem Sie sich bewusst und aktiv abreagieren. Bewegen Sie sich! Erledigen Sie kleine Wege zu Fuß oder raffen Sie sich zu kleinen sportlichen Übungen, wie z. B. Treppensteigen oder 10 Kniebeugen, auf!

### □ Sport treiben

Regelmäßige körperliche Aktivität ist ein ausgezeichnetes Mittel für den Stressausgleich. Insbesondere Ausdauersportarten wie Joggen, Walken, Schwimmen oder Radfahren haben sich bewährt. Dabei wird gleichzeitig die Leistungsfähigkeit des Herz-Kreislauf-Systems erhöht.

### □ Pflege sozialer Kontakte

In Zeiten hoher Belastung sind Lebenspartner, Freunde und die Familie besonders wichtig. Sie geben Geborgenheit und helfen Stress zu bewältigen. Sprechen Sie mit vertrauten Personen über Ihre Probleme. Das ist besser als allen Ärger "zu schlucken" und selbst zu verarbeiten.

### □ Erholung und Entspannung

Besonders Menschen mit viel Stress sollten sich regelmäßig von der Anspannung erholen und neue Energie tanken. Sehr wirkungsvoll und effektiv ist die Nutzung von Entspannungstechniken wie Autogenes Training oder Yoga. Weitere Ausführungen zur Erholung und Entspannung finden Sie auf den Seiten 28ff.



### □ Genuss und Humor

Versuchen Sie auch in Hochbelastungsphasen ausreichend angenehme Aktivitäten in den Alltag zu integrieren. Das können beispielsweise ein Spiel, das Lesen von heiteren Geschichten oder nette Gespräche sein.

### **Wenn Sie mehr wissen wollen:**

Krankenkassen haben in der Regel sehr anschauliche und ausführliche Materialien zum Thema Stress und Stressbewältigung. Einige Krankenkassen bieten auch Kurse zur Stressbewältigung an.



## Organisieren und planen Sie Ihren Arbeitstag!

### Aus Erfahrung

Meine Güte, die Zeit vergeht! Es ist schon wieder 19.00 Uhr und die Arbeit nimmt nicht ab. Auf dem Schreibtisch liegen drei angefangene Vorgänge. Da kann man leicht durcheinander kommen. Akten türmen sich auf dem kleinen Beistelltisch.



Die Ablage ist wieder nicht geschafft. Die Monatsabrechnung ist übermorgen fällig und noch nicht einmal vorbereitet. Und zu Hause wartet die Familie auf das Abendessen.

Frau M. ist selbständige Steuerberaterin. Seit einiger Zeit hat sie das Gefühl, den anstehenden Aufgaben immer hinterherzulaufen. Das zehrt mehr und mehr an den Nerven. Sie merkt, dass sie langsam an Ihre Grenzen stößt und ist unzufrieden. Immer häufiger hat sie Kopfschmerzen und liegt nachts lange wach und grübelt. Zeit für sich selbst hat Frau M. schon lange nicht mehr. Ihre Familie beschwert sich, dass sie entweder gar nicht zu Hause oder mit den Gedanken abwesend ist. Auf Dauer kann das nicht mehr so weiter gehen.

Zeit ist ein begrenztes Gut. Die meisten Menschen meinen, sie haben nicht genug davon. Zeit kann nicht aufgehoben, nicht zurückgeholt oder dazugekauft werden. Man kann nur versuchen, sie so effektiv wie möglich zu nutzen. Der richtige Umgang mit der Zeit ist eine wichtige Ressource, insbesondere für Menschen, die beruflich und privat stark gefordert sind. Ein gutes Zeitmanagement ermöglicht die Konzentration auf das Wesentliche und unterstützt ein effektives und stressfreies Arbeiten.

Zeitmanagement heißt aber nicht nur, wie oftmals angenommen wird, jede Tagesaktivität sekundengenau vorzuplanen, um noch mehr in noch kürzerer Zeit zu schaffen, sondern es geht vor allem auch darum, alle wichtigen Lebensbereiche wie Beruf, Familie und Freizeit in die Balance zu bringen und zu halten.

## **Legen Sie jetzt schon den Grundstein für einen effektiven Umgang mit der Zeit!**

### **Definieren Sie sich Ziele!**

Als Unternehmer oder Unternehmerin müssen Sie täglich Entscheidungen unterschiedlichster Art treffen. Sie können aber nur dann effektiv planen was sie heute tun oder lassen, wenn Sie wissen, was Sie morgen oder übermorgen erreichen wollen. Denken Sie dabei nicht nur an berufliche Ziele sondern auch an Ihre Familie und Ihre Gesundheit. (Siehe Seite 11).

### **Planen Sie ihre täglichen Aufgaben schriftlich! Setzen Sie Prioritäten!**

- Räumen Sie Ihren Schreibtisch auf. Schreiben Sie sich alle Aktivitäten und Angelegenheiten auf, die Sie zu erledigen haben. Vergessen Sie dabei nicht, wichtige Termine zu notieren.
- Ordnen Sie allen Aufgaben Prioritäten zu. Bewährt haben sich dabei folgende 4 Kategorien:

**A-Aufgaben:**  
wichtig und dringend

**B-Aufgaben:**  
wichtig, aber im Moment  
nicht dringend

**C-Aufgaben:**  
notwendig aber weniger wichtig  
(Routine, Kleinkram)

**Papierkorb:**  
es entsteht kein Schaden, wenn  
diese Aufgaben nicht erledigt werden

- Machen Sie sich Tagespläne! Das dauert nur 5 bis 10 Minuten! Jeder Arbeitstag sollte aus einer Mischung von A-, B- und C-Aufgaben bestehen.



- Planen Sie realistisch. Schätzen Sie den Zeitbedarf ein. Verplanen Sie nur 70% des Tages. Es kommt immer etwas Unerwartetes dazwischen.
- Planen Sie schriftlich und vergessen Sie nicht die Erfolgskontrolle am Ende des Tages. Nicht erledigte Tätigkeiten sind festzuhalten und in weitere Planungen einzubeziehen.
- Überprüfen Sie von Zeit zu Zeit Ihre Prioritätenliste. Aus B-Aufgaben können schnell A-Aufgaben werden, wenn sie zu lange aufgeschoben werden.

### Berücksichtigen Sie Ihren individuellen Tagesrhythmus!

Jeder Mensch hat seinen persönlichen Tagesrhythmus. Leistungshöhepunkte liegen in der Regel in den Vormittagsstunden und gegen Abend. Am frühen Nachmittag ist bei den meisten Menschen ein Leistungstief zu erwarten. Erkennen Sie also Ihren persönlichen Tagesrhythmus, um die Erledigung der einzelnen Aufgaben effektiv zu planen. Spaß an der Arbeit, mehr Effizienz und Zeitersparnis sind der Lohn.

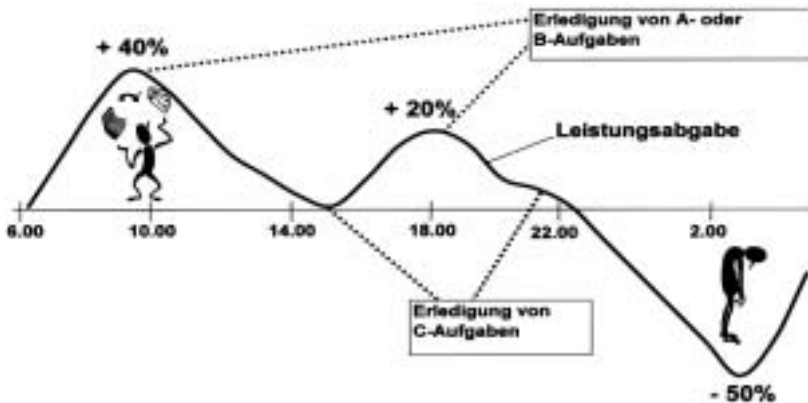


Abb. 5: Leistungskurve

### Delegieren Sie!

Wenn Ihnen die Arbeit über den Kopf wächst und auch bei guter Organisation kaum noch Freiräume für persönliche Interessen bestehen, sollten Sie prüfen, ob Arbeit abgegeben werden kann.

Das kann zum Beispiel durch Übertragung bestimmter Aufgaben auf Mitarbeiter, Fremdvergabe bestimmter Leistungen oder sogar durch Neueinstellung von Mitarbeitern erfolgen. Für eine Fremdvergabe eignen sich insbesondere die Buchhaltung, Reinigungsarbeiten aber auch Unteraufträge. Auch im privaten Bereich können Aufgaben verteilt werden.

### Organisieren Sie sich störungsfreie Arbeitszeiten!

Dauernde Störungen machen ein effektives Arbeiten kaum möglich. Nach jeder Ablenkung ist häufig eine erneute Anlauf- und Einarbeitungszeit erforderlich.

Organisieren Sie sich, wenn Sie die Möglichkeit dazu haben, Zeitblöcke in denen Sie ungestört arbeiten können. Nutzen Sie dafür Tageszeiten, wo ohnehin wenig Störungen auftreten. Machen Sie Ihr Handy aus und schalten Sie gegebenenfalls den Anrufbeantworter ein, damit Ihnen nichts wirklich Wichtiges entgeht.



### Legen Sie kleine Pausen ein!

Auch ein vielbeschäftigter Mensch sollte regelmäßig Pausen einlegen. Zu langes und intensives Arbeiten führt zum Nachlassen von Konzentration und Leistungsfähigkeit und Fehler schleichen sich ein. Legen Sie am besten eine Pause ein, bevor die Müdigkeit einsetzt. Den Regenerations-effekt können Sie erheblich steigern, indem Sie sich bewusst entspannen, für Bewegung sorgen und Ihren Arbeitsraum gut durchlüften (Siehe auch Seite 28ff ).

### Bleiben Sie konsequent!

Ein gutes Zeitmanagement erfordert in der Startphase viel Selbstdisziplin. Aber es lohnt sich, denn bei erfolgreicher Anwendung von Zeitplantechniken lassen sich täglich 10 – 20 % Zeit einsparen.



## Investieren Sie in die persönliche Weiterentwicklung!

### Aus Erfahrung

Freitag 9.00 Uhr - alle 6 Mitarbeiter von Herrn L. und er selbst versammeln sich am kleinen Sitzungstisch. Es wird gelacht und erzählt. Nach einer Weile Smalltalk ergreift Herr M. das Wort. Er informiert über den Besuch einer Fachmesse, die aktuelle Auftragslage und macht eine kleine Vorschau zu wichtigen Aktivitäten der nächsten Wochen. Aufgaben werden verteilt und Termine verglichen.

Diese Sitzungen führt Herr L. nun seit einem Jahr regelmäßig durch. Die Mitarbeiter haben ihm signalisiert, dass das Unternehmensgeschehen jetzt durchsichtiger geworden ist und es gibt weniger Missverständnisse.

Das war nicht immer so. Früher gab es oft Konflikte zwischen den Kollegen. Termine wurden nicht eingehalten und die Hilfsbereitschaft untereinander war schlecht. Herr L. hatte sich seinerzeit ernsthaft vorgenommen, die Situation zu verbessern. Er informierte sich zum Thema "Führung und Kommunikation". Er hat Defizite in seinem Führungsstil erkannt, daran gearbeitet und das eigene Verhalten verändert. Der Einsatz hat sich gelohnt!



Für die erfolgreiche Führung eines Unternehmens sind neben einem sehr guten und aktuellen Fachwissen weitere Fähigkeiten und Kompetenzen notwendig. Man muss Verhandlungen führen, Mitarbeiter anleiten, Ideen haben, Werbung betreiben und vieles mehr. Sicherlich haben Sie schon einmal die Begriffe "überfachliche Kompetenzen" oder "Schlüsselkompetenzen" gehört. Solche so genannten "Soft Skills", wie beispielsweise Kommunikationsfähigkeit, Kreativität, Verhandlungsgeschick und Redegewandtheit, sind wichtiges Rüstzeug für die dauerhaft erfolgreiche Führung eines Unternehmens. Sie erleichtern darüber hinaus den Umgang mit den täglichen Herausforderungen, schonen Kraft und Nerven und leisten somit einen Beitrag für die persönliche Gesundheit.

## Denken Sie neben dem Tagesgeschäft an Ihre persönliche Qualifizierung und Kompetenzentwicklung:

### Blieben Sie auf dem Laufenden!

- Verfolgen Sie aufmerksam die Entwicklungen in Ihrem Arbeitsgebiet.
- In Fachzeitschriften erhalten Sie viele Hinweise zu neuen Trends in Ihrer Branche.
- Die Mitgliedschaft in Berufsverbänden fördert den Informations- und Erfahrungsaustausch zwischen Firmen mit ähnlichem Charakter.
- Messen und Ausstellungen bieten die Möglichkeit, Neuentwicklungen kennen zu lernen und wichtige Kontakte zu knüpfen und zu pflegen.

### Legen Sie besonderen Wert auf die Vervollkommnung und den Ausbau Ihrer Schlüsselkompetenzen!



Abb. 6: Schlüsselkompetenzen

- Nutzen Sie Fachbücher, Fachzeitschriften und Internetportale um sich detailliert zu informieren.
- Suchen Sie Chancen und Herausforderungen um sich weiter zu entwickeln.
- Besuchen Sie bei Bedarf gezielt Informationsveranstaltungen, Seminare oder Trainingsangebote. Angebote finden Sie z. B. in Fachzeitschriften oder im Internet. Auch Berufsverbände, Innungen oder Kammern können hier oftmals weiterhelfen.



Bleiben Sie in der Balance!  
Erholen Sie sich richtig und regelmäßig!

### Aus Erfahrung

Herr K. hat ein kleines Werbebüro. Die Auftragslage ist sehr gut. Gearbeitet wird jeden Tag bis in den späten Abend. Für Pausen bleibt scheinbar keine Zeit. Die Aufträge müssen koordiniert und Kundenwünsche sollen erfüllt werden. Die Arbeit macht Spaß, ist aber auch sehr anstrengend. Gegen die immer öfter auftretende Müdigkeit und Kopfschmerzen wird mit Kaffee, Aspirin und Willenskraft gekämpft. Ein verlängertes Wochenende sollte dazu dienen, den "Akku" wieder aufzuladen. Als Herr K. nach drei Tagen "Erholung" wieder in die Firma ging, war er enttäuscht, dass er sich nicht so erholt fühlte, wie er es erwartet hatte.



Warum fühlen sich manche Menschen nach einem freien Wochenende oder nach einem Kurzurlaub immer noch müde und ausgelaugt? Warum ist man nach acht Stunden Schlaf manchmal alles andere als erholt?

Viele Menschen haben eine falsche Vorstellung von Erholung und Erholungswirkung. Sie gönnen sich erst dann eine Pause, wenn sie sehr müde und erschöpft sind, wenn der Akku also leer ist. Der Bedarf an Erholungszeit ist dann natürlich sehr hoch. Effektiver sind regelmäßige, vorbeugende Arbeitspausen und Erholungsphasen.

Die Palette der Erholungsmöglichkeiten ist groß. Lesen, Musik hören, nichts tun oder Dösen sind körperlich passive Erholungsformen. Oftmals erreicht man durch körperliche Aktivitäten, wie Sport oder die gezielte Durchführung von Entspannungsübungen noch bessere Erholungseffekte. Auch Hobbys dienen als Ausgleich zu den Belastungen des Alltags. Manche Menschen neigen allerdings dazu, diese so intensiv zu betreiben, dass neuer Stress entsteht. Konsum- und erlebnisorientiertes Freizeitverhalten verhindert oftmals Genussfähigkeit und Muße zur Selbstbesinnung.

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

## **So finden Sie den Ausgleich, bleiben fit und leistungsfähig:**

### **Akzeptieren Sie, dass das Ausruhen zum Arbeiten gehört!**

Gönnen Sie sich Verschnaufpausen, bevor Sie mit Ihren Kräften am Ende sind. Besonders wenn die Arbeitstage vollgepackt sind, müssen Sie Ihre Leistungs- und Konzentrationsfähigkeit bis zum Abend erhalten. Nach einer Pause steht Ihnen zwar quantitativ weniger Zeit zur Verfügung, diese können Sie jedoch mit neuer Kraft viel besser nutzen. Mehrere Kurzpausen sind besser als eine lange Pause.



### **Achten Sie auf Körpersignale!**

Die Ermüdung ist eine Schutzreaktion, die uns spüren lässt, wann körperliche und geistige Reserven erschöpft sind. Auch Kopfschmerzen, Leistungsschwankungen, Augenbrennen und nachlassende Konzentration können auf Erholungsbedarf hinweisen. Wer die Signale seines Körpers nicht wahrnimmt oder ignoriert, verpasst den richtigen Zeitpunkt für erholsame Gegenstrategien.

### **Lernen Sie abzuschalten!**

Wer von seinen Aufgaben, Schwierigkeiten und Verpflichtungen nicht loslassen kann, hat keine guten Voraussetzungen für eine effektive Erholung! Probieren Sie aus, wie Sie es persönlich schaffen können, Probleme wenigstens kurzzeitig zu vergessen. Sport treiben, Musik hören oder die Nutzung von Entspannungstechniken (Yoga, Autogenes Training oder Meditation) eignen sich dafür.

---

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

John Steinbeck

Finden Sie heraus, welche Form der Erholung für Sie sinnvoll und effektiv ist!

<b>Ihr Arbeitstag ist gekennzeichnet durch:</b>	<b>Günstige Erholungsmaßnahmen als Ausgleich – Beispiele:</b>
<p>Körperlich einseitige Tätigkeit (Zwangshaltungen)</p> <p>z.B.</p> <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 (Venengymnastik, Wirbelsäulengymnastik)</li> <li>▪ Sport treiben, körperliche Entspannungstechniken</li> <li>▪ Beine hochlegen nach langem Stehen</li> </ul>
<p>Schwere körperliche Arbeit</p> <p>z.B.</p> <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>▪ lesen, Musik hören, Fernsehen</li> <li>▪ Stärkung und Dehnung der beanspruchten Muskulatur</li> <li>▪ Schwimmen</li> <li>▪ Sauna, Massage</li> </ul>
<p>Geistige Arbeit</p> <p>z.B.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ hohe Konzentration</li> <li>▪ Stress, Hektik, Überforderung</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Bewusst entspannen (Entspannungstechniken nutzen)</li> <li>▪ Ausdauersport (Laufen, Schwimmen, Radfahren)</li> <li>▪ Sauna, Massage</li> <li>▪ Ablenken lassen (Freunde treffen, Musik hören, Theaterbesuch)</li> </ul>

### Vermeiden Sie abrupte Übergänge zwischen Arbeit und Schlaf!

Oftmals verlangen die Rahmenbedingungen ein Arbeiten bis zum späten Abend. Trotzdem sollten Sie bewusst Wert darauf legen, das Tagesgeschehen entspannt ausklingen zu lassen. Solche Übergangssituationen sind sehr wichtig, um Schlafstörungen und Befindensbeeinträchtigungen entgegen zu wirken. Lesen, Musik hören oder die Nutzung von Entspannungstechniken erfordern keinen großen Zeitaufwand und erleichtern das "Abschalten".



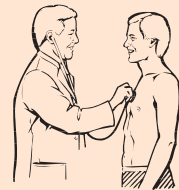
Ernähren Sie sich gesund und nehmen Sie Körpersignale ernst! Nutzen Sie Vorsorgeuntersuchungen!

### Aus Erfahrung

Dreimal hatte Frau R. den Termin zum Check up verschoben. Es geht Ihr gut. Was sollte sie beim Arzt? Die Zeit ist ohnehin immer knapp und das Zeitungsgeschäft braucht jederzeit ihren vollen Einsatz.

Wieder absagen? – Nein. Für eine Vertretung ist gesorgt und sie hat sich ganz fest vorgenommen, endlich einmal die Arztpraxis zur Vorsorgeuntersuchung aufzusuchen.

Eine richtige Entscheidung! Die Ärztin stellt bei Frau R. einen zu hohen Blutdruck fest. Ein dauerhaft erhöhter Blutdruck kann sehr gefährlich werden und Schädigungen an den Blutgefäßen hervorrufen. Im schlimmsten Fall wird die Entstehung eines Schlaganfalls oder Herzinfarktes begünstigt. Das Heimtückische dabei ist, dass man einen hohen Blutdruck oftmals erst dann spürt, wenn der Körper bereits Schaden genommen hat. Frau R. hat Glück. Sie erhält rechtzeitig Ratschläge und Medikamente und bleibt unter ärztlicher Kontrolle.



### Warum nehmen so wenige Menschen die Vorsorgeuntersuchungen, die von den Krankenkassen angeboten werden, wahr?

Wer geht schon gern zum Arzt, wenn er sich eigentlich gesund fühlt? Manchmal spielt aber auch die Angst eine Rolle, dass irgendetwas nicht in Ordnung sein kann. Diese Angst ist zwar nachvollziehbar aber gleichzeitig schädlich, denn je eher eine Krankheit entdeckt wird, umso besser sind die Heilungschancen.

Vorsorgeuntersuchungen dienen dazu, mit Hilfe einer gezielten Anamnese und bestimmter diagnostischer Verfahren (Laborwerte, EKG) Unregelmäßigkeiten oder Gesundheitsrisiken zu erkennen, bevor spürbare Beschwerden auftreten.



## **Nehmen Sie Ihre eigene Gesundheit als wichtiges Ziel ernst und setzen Sie entsprechende Prioritäten.**

### **Ernähren Sie sich gesund!**

Über die Ernährung wird der menschliche Körper mit Energie und wichtigen Lebenssubstanzen (Vitamine, Mineralstoffe) versorgt. Diese sind notwendig, um die körperliche und geistige Fitness dauerhaft aufrecht zu erhalten und das Immunsystem zu stärken. Auf eine ausgewogene Ernährung sollten Sie besonderen Wert legen. Achten Sie darauf, dass Sie genügend Flüssigkeit zu sich nehmen.



Abb. 8: Ernährungspyramide

### **Nehmen Sie Körpersignale ernst!**

Häufiges Unwohlsein, Schmerzen, Müdigkeit oder Gereiztheit sind Signale des Körpers, die zeigen, dass etwas aus dem Gleichgewicht geraten ist. Nehmen Sie diese Warnsignale ernst und versuchen Sie mögliche Ursachen (z.B. Stress oder Gefährdungen am Arbeitsplatz) zu beseitigen, bevor Sie krank werden. Gehen Sie nötigenfalls rechtzeitig zum Arzt!

### **Vorsorgeuntersuchung – kleiner Zeitaufwand – großer Nutzen!**

Vorsorgeuntersuchungen werden von den Krankenkassen kostenlos und ohne Praxisgebühr angeboten.

## 5. Weitere Informationsquellen zum Thema Arbeit und Gesundheit

### Materialien, die im Rahmen des Projektes Guss erarbeitet wurden:

#### □ **Internetportal: [www.guss-net.de](http://www.guss-net.de)**

Internetportal für Existenzgründerinnen und Existenzgründer mit zahlreichen Informationen zum gesunden und wirtschaftlichen Arbeiten

#### □ **Broschüren (Guss)**

(auch auf den Internetseiten [www.guss-net.de](http://www.guss-net.de) zum downloaden)

- ➔ Auf dem Weg zum erfolgreichen Unternehmen – Gesundheit und Arbeitsschutz für Existenzgründer – ein Wegweiser –
- ➔ Bildschirm@rbeit - Gesund und sicher gestalten
- ➔ Brancheninformationen
  - Gastronomie
  - Einzelhandel
  - Ambulante Pflege
  - Ingenieurdienstleistungen
  - Handwerksbetriebe
  - Laborarbeit

#### □ **Fakten – Informationen kurz und bündig (Guss)**

(auch auf den Internetseiten [www.guss-net.de](http://www.guss-net.de) zum downloaden)

- ➔ Gesundes Selbstmanagement
  - Umgang mit Stress
  - Zeitmanagement
  - Erholung und Ausgleich
  - Persönlichkeit als Erfolgsfaktor
  - Schlüsselkompetenzen
  - Professionelles Nein
- ➔ Sicherheit und Gesundheit
  - Gesundheit als Kapital
  - Arbeit gestalten
  - Gesunde Rituale während der Arbeit
  - Ressourcen stärken – Risiken vermeiden
  - Sicherheit und Gesundheit (Arbeitsschutz)
- ➔ Bildschirmarbeit
- ➔ Arbeit im Labor

## Weitere Kontaktadressen und Internetportale:

### **Bundesanstalt für Arbeitsschutz und Arbeitsmedizin (BAuA)**

Friedrich-Henkel-Weg 1-25  
D-44149 Dortmund  
Tel.: 0231/ 9071-0  
[www.baua.de](http://www.baua.de)

### **Bundesministerium für Wirtschaft und Arbeit (BMWA)**

Scharnhorststr. 34-37  
11019 Berlin  
Telefon: +49 (0)1888-615-0

Villemombler Str. 76  
53107 Bonn  
Telefon: +49 (0)1888-615-0  
[www.bmwa.bund.de](http://www.bmwa.bund.de)

### **Hauptverband der gesetzlichen Unfallversicherungsträger (HVBG)**

Alte Heerstraße 111  
53754 Sankt Augustin  
Telefon: 02241/231-01  
[www.hvbg.de](http://www.hvbg.de)

### [www.ergo-online.de](http://www.ergo-online.de)

Informationsdienst zu Arbeit und Gesundheit mit Schwerpunkt Bildschirmarbeit

### [www.bundesrecht.juris.de](http://www.bundesrecht.juris.de)

Hier finden Sie, regelmäßig aktualisiert, alle Gesetze des Bundes

### [www.gesundheit-foerdern.de](http://www.gesundheit-foerdern.de)

Hier können Sie sich zum Thema Gesundheitsförderung informieren

Im Zeitraum von Dezember 2001 bis November 2004 wird vom BMWA (Bundesministerium für Wirtschaft und Arbeit) das Projekt GUSS ("Existenzgründung gesund und sicher starten") gefördert. Ziel ist es, Gesundheit und Sicherheit von Anfang an in den Unternehmeralltag zu integrieren. Die vorliegende Broschüre ist ein Ergebnis dieser Projektarbeit.



Bundesministerium  
für Wirtschaft und Arbeit



**RKW**