



M21 BLOG

GASTBEITRAG

WIRTSCHAFT

RAUCHER SIND DIE PRODUKTIVEREN MITARBEITER!

VON RALPH EGGER

„Gewagte Ansage“ werden sich jetzt einige denken oder auch vielleicht „so ein Blödsinn“. Einige Raucher freuen sich vielleicht und fordern von ihrem Chef eine Gehaltserhöhung. Es ist aber nicht das Nikotin, das einen Raucher leistungsfähiger werden lässt - es sind die Pausen! Dazu gibt es auch eine Studie der Universität Zürich aus dem Jahr 2012.

Vor allem mehrere kurze Pausen über den Tag verteilt fördern die Produktivität und Merkfähigkeit. Ohne ausreichende Pausen steigt die Fehlerrate und das Unfallrisiko nimmt zu.

Wir leben in einer Zeit, in der Pausen verpönt sind. Oft werden nicht einmal die gesetzlichen Pausen eingehalten. Seltsamerweise geht das auch teilweise von den Mitarbeitern selbst aus. „Ich muss fertig werden! Ich habe keine Zeit für eine Pause.“

Die Pause wird regelrecht als Zeitverschwendung betrachtet. „Was keine Pause kennt, ist nicht dauerhaft.“ Dieses Zitat wird Ovid zugesprochen. Ein römischer Dichter, der um Christi Geburt gelebt hat.

Er hatte recht, denke ich. Korrigiere: ich weiß, dass er recht hat.

Ich bin selbstständig. Ich kann nahezu immer eine Pause einlegen, wenn ich will. Das ist ein

Privileg. Nicht viele können das machen. Trotzdem erwische auch ich mich dabei, wie ich in Zeiten mit viel Arbeit Pausen vernachlässige. Mit dem Resultat, dass ich nach zehn bis zwölf Stunden (durchgehender) Arbeit völlig unbrauchbar für sonst noch was auf die Wohnzimmercouch falle und hoffe, dass mir meine Frau was zum Essen bringt.

Wer seinen Partner loswerden will, der mache das einige Zeit lang. Funktioniert bestens. Das ist aber nicht mein Ziel. Deshalb habe ich mir ein ordentliches Pausenmanagement verordnet.

Im Büro habe ich jetzt einen digitalen Wecker stehen. Der erinnert mich alle 75 Minuten an meine Pause. Die dauert dann zwischen 5 und 7 Minuten. In der Pause stehe ich auf, mache ein paar Dehnungsübungen, hole mir etwas zu trinken oder setze mich einfach auf meine Nachdenk-Couch und schaue in die Luft.

Dann kommen die nächsten 75 Minuten konzentrierter, fokussierter Arbeit. Ohne Ablenkung. Mittagspause dauert etwa eine halbe Stunde bei mir. Seit einem halben Jahr arbeite ich nach diesem Konzept. Mein Output ist enorm gestiegen und ich bin am Abend nicht mehr müde!

Probiert es aus. Ich muss jetzt aufhören. Mein Wecker läutet.

Die schönsten Pausen sind lila. Wer früh genug geboren wurde weiß, wer der Pause eine Farbe verpasst hat.

Ralph Egger

Sicherheitskultur-Manager.

DER AUTOR



RALPH EGGER

Sicherheitskultur-Manager

Verhaltensänderung durch Bewusstseinsbildung!

Movement 21 GmbH

Obersand 5
4311 Schwertberg
www.movement21.at
officemovement21.at
+43 664 423 1193

Copyright 2021: office@movement21.at
Webdesign & Programmierung: Junge Digitale, Linz