



# Arbeitspausen gesundheits- und leistungsförderlich gestalten

Johannes Wendsche (BAuA Dresden)

**baa:**

Bundesanstalt für Arbeitsschutz  
und Arbeitsmedizin

# Ein Vortrag zum Nachlesen

Das Buch gibt praxisnahe Tipps für die Pausengestaltung.

- Gesundheit und Leistungsfähigkeit von Mitarbeitern fördern
- Wissenschaftliche Grundlagen leicht verständlich aufbereitet
- Tools und Checklisten für die Organisation von Pausen im Betrieb



# Die FAQs zum Thema Arbeitspausen

1. **Was sind Arbeitspausen?**
2. **Warum brauchen wir Arbeitspausen?**
3. **Bringen Arbeitspausen etwas?**
4. **Was sind rechtliche Grundlagen der Pausengestaltung?**
5. **Wie sollte man Arbeitspausen gestalten?**
6. **Welche Handlungshilfen gibt es?**

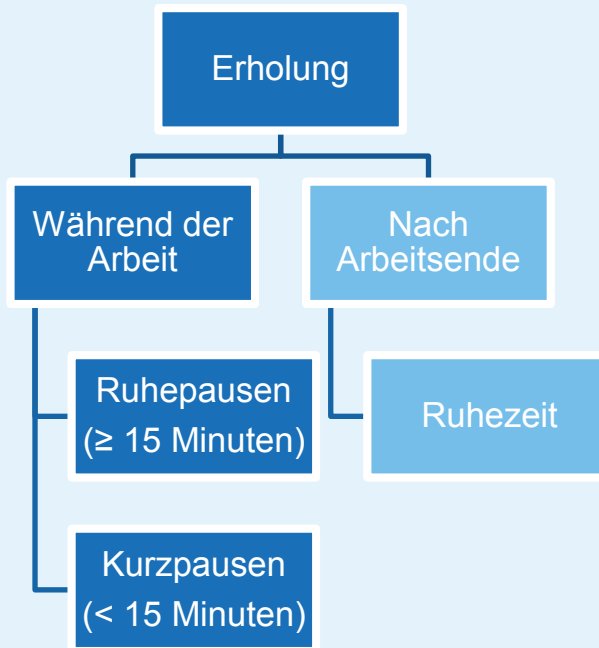
# Die FAQs zum Thema Arbeitspausen

1. **Was sind Arbeitspausen?**
2. Warum brauchen wir Arbeitspausen?
3. Bringen Arbeitspausen etwas?
4. Was sind rechtliche Grundlagen der Pausengestaltung?
5. Wie sollte man Arbeitspausen gestalten?
6. Welche Handlungshilfen gibt es?

# 1. Was sind Arbeitspausen?

„Arbeitsunterbrechungen verschiedener Länge, die zwischen zwei in einer Arbeitsschicht vorkommenden Tätigkeitszeiten auftreten und der Erholung des Arbeiters dienen.“

(Graf et al. 1970, S. 250)



- Wartezeiten



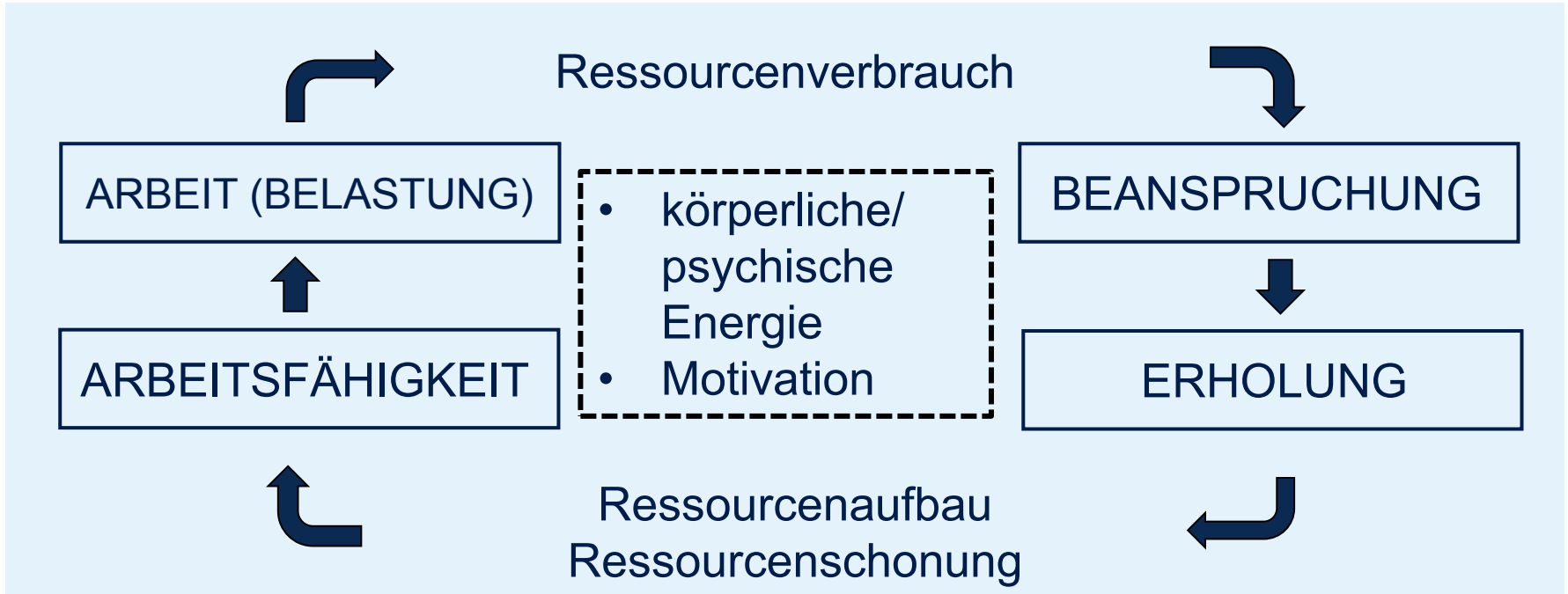
- Arbeitsbedingte Unterbrechungen



# Die FAQs zum Thema Arbeitspausen

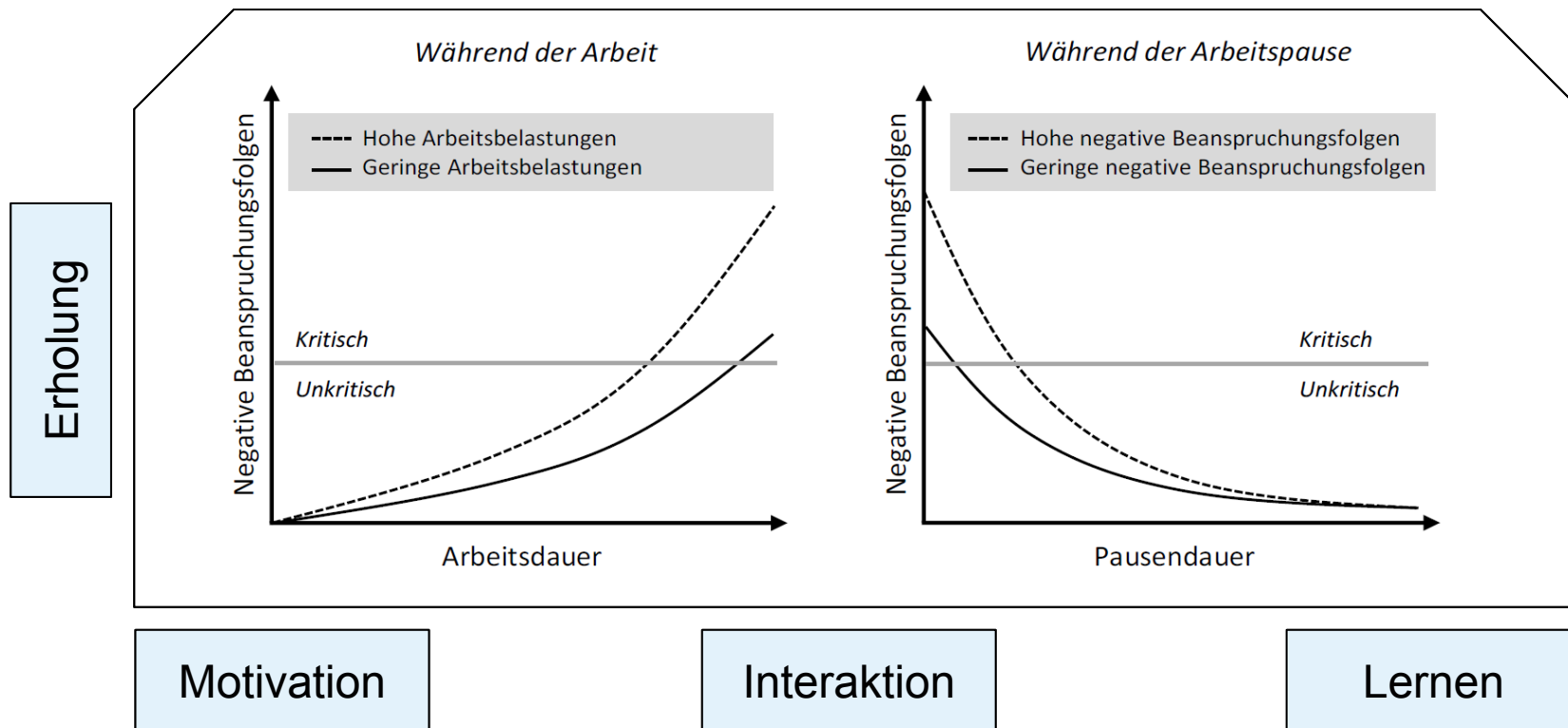
1. Was sind Arbeitspausen?
2. **Warum brauchen wir Arbeitspausen?**
3. Bringen Arbeitspausen etwas?
4. Was sind rechtliche Grundlagen der Pausengestaltung?
5. Wie sollte man Arbeitspausen gestalten?
6. Welche Handlungshilfen gibt es?

## 2. Warum brauchen wir Arbeitspausen?



Wieland-Eckelmann, R. & Baggen, R. (1994). Beanspruchung und Erholung im Arbeits-Erholungs-Zyklus. In R. Wieland-Eckelmann et al. (Hrsg.). *Erholungsforschung. Beiträge der Emotionspsychologie, Sportpsychologie und Arbeitspsychologie* (S. 102–154). Weinheim: PVU.

## 2. Warum brauchen wir Arbeitspausen?

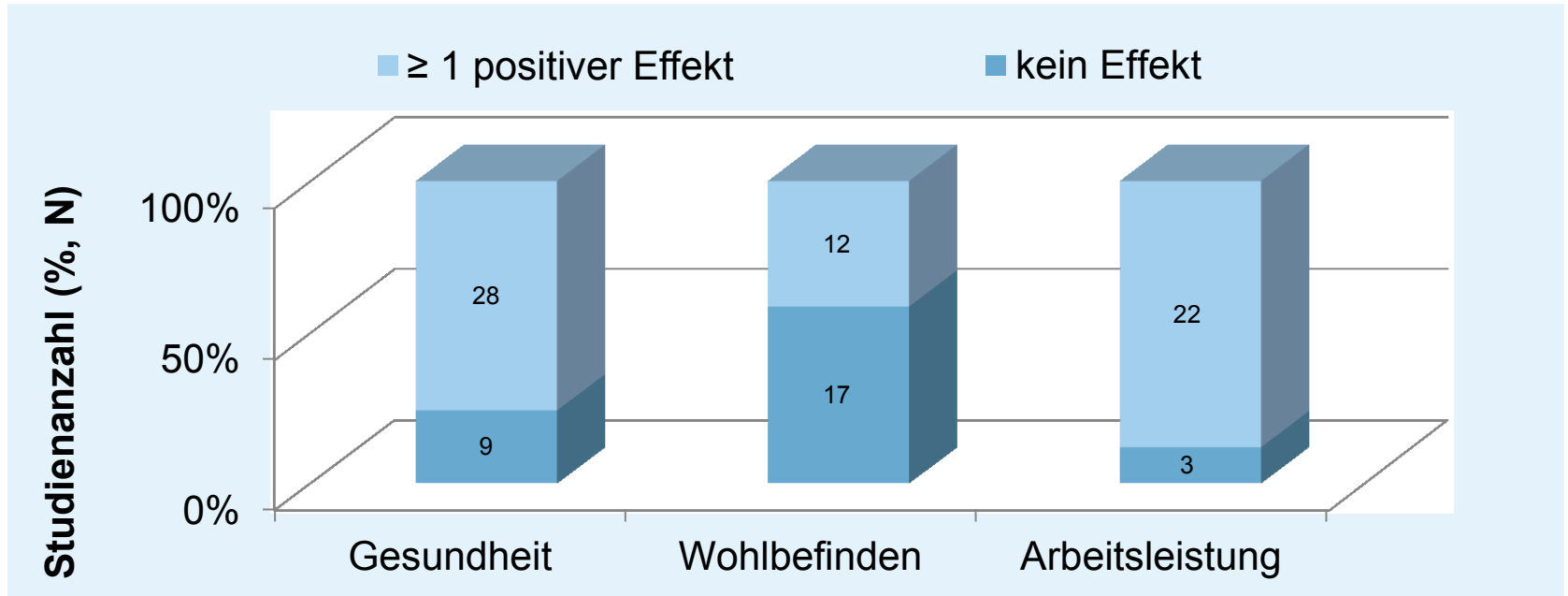




# Die FAQs zum Thema Arbeitspausen

1. Was sind Arbeitspausen?
2. Warum brauchen wir Arbeitspausen?
3. **Bringen Arbeitspausen etwas?**
4. Was sind rechtliche Grundlagen der Pausengestaltung?
5. Wie sollte man Arbeitspausen gestalten?
6. Welche Handlungshilfen gibt es?

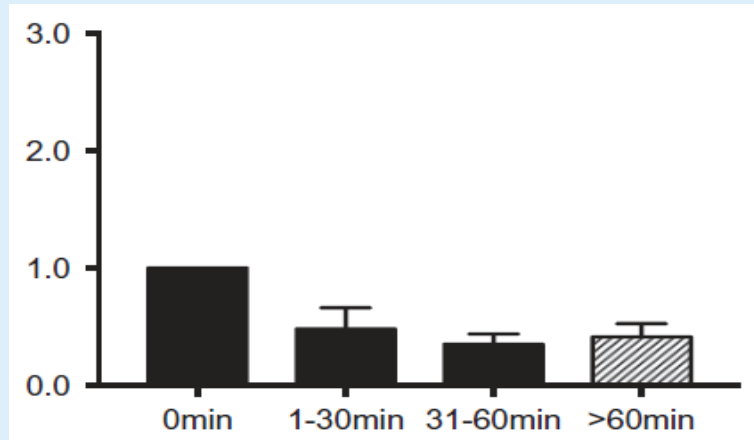
### 3. Bringen Arbeitspausen etwas?



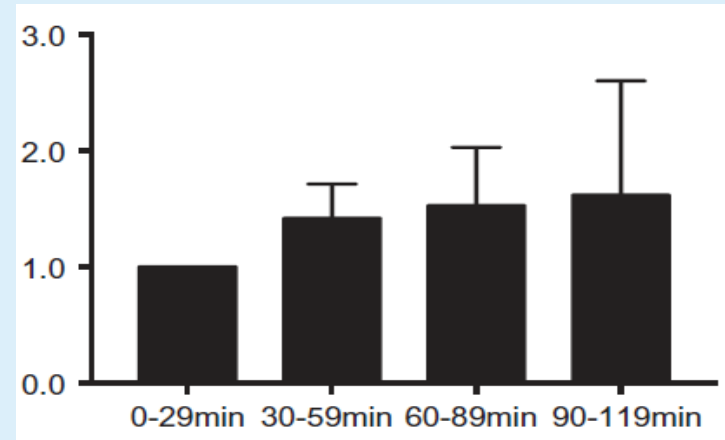
Wendsche, J. & Lohmann-Haislah, A. (2016). *Psychische Gesundheit in der Arbeitswelt: Pausen*. Dortmund, Berlin, Dresden: Bericht der Bundesanstalt für Arbeitsschutz und Arbeitsmedizin

### 3. Bringen Arbeitspausen etwas?

#### Unfallrisiken



Pausendauer

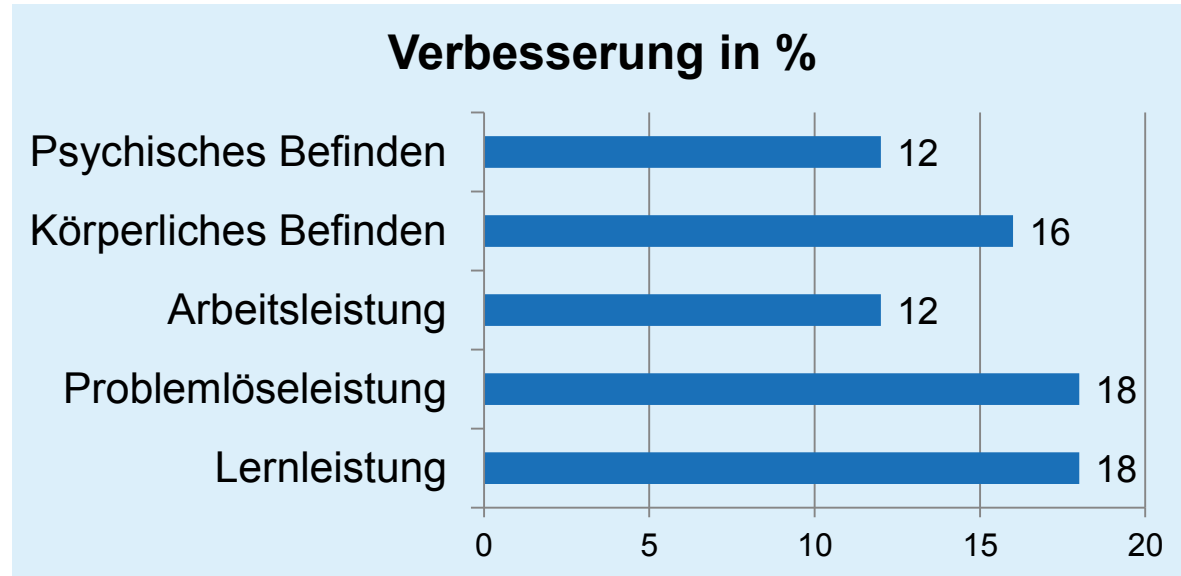


Pausenintervall

Fischer et al. (2017). Updating the „Risk Index“: A systematic review and meta-analysis of occupational injuries and work schedule characteristics. *Chronobiology International*, 34, 1323-1438.

# 3. Bringen Arbeitspausen etwas?

## Wirkungen von Kurzpausen (Metaanalysen)



### Merke!

**Bezahlte Kurzpausen** führen bei durchschnittlich 10% Arbeitszeitreduktion zu einem

- **Leistungsmehrwert** von 5-9%
- **Befindensmehrwert** von 12-16%

Wendsche, J., & Lohmann-Haislah, A. (2018). *Arbeitspausen gesundheits- und leistungsförderlich gestalten*. Göttingen: Hogrefe.

# Die FAQs zum Thema Arbeitspausen

1. Was sind Arbeitspausen?
2. Warum brauchen wir Arbeitspausen?
3. Bringen Arbeitspausen etwas?
4. **Was sind rechtliche Grundlagen der Pausengestaltung?**
5. Wie sollte man Arbeitspausen gestalten?
6. Welche Handlungshilfen gibt es?

## 4. Was sind rechtliche Grundlagen der Pausengestaltung?

Regelwerk	Bestimmungen
Arbeitszeitgesetz (ArbZG)	<ul style="list-style-type: none"><li>• Pausendauer</li><li>• Pausenlage</li><li>• Pausenmerkmale</li></ul>
Arbeitsstättenverordnung (ArbStättV)	<ul style="list-style-type: none"><li>• Pausenräume/-orte</li><li>• Kurzpausen bei Bildschirmarbeit</li></ul>
Mutterschutzgesetz (MuschG), Jugendarbeitsschutzgesetz (JArbSchG )	<ul style="list-style-type: none"><li>• Pausenregeln für besondere Beschäftigtengruppen</li></ul>
Betriebsverfassungsgesetz (BetrVG)	<ul style="list-style-type: none"><li>• Mitbestimmungsrechte</li></ul>
Arbeitsschutzgesetz (ArbSchG)	<ul style="list-style-type: none"><li>• Pflicht zur Analyse, Bewertung, Optimierung</li></ul>

# Die FAQs zum Thema Arbeitspausen

1. Was sind Arbeitspausen?
2. Warum brauchen wir Arbeitspausen?
3. Bringen Arbeitspausen etwas?
4. Was sind rechtliche Grundlagen der Pausengestaltung?
5. **Wie sollte man Arbeitspausen gestalten?**
6. Welche Handlungshilfen gibt es?

## 5. Wie sollte man Arbeitspausen gestalten?

Bereich	Empfehlungen
Pausenregime	<ul style="list-style-type: none"><li>• Minimalanforderungen des ArbZG beachten</li><li>• Vorhersehbarkeit sichern</li><li>• Mehrere Pausen (auch Kurzpausen)</li></ul>
Freiheitsgrade	<ul style="list-style-type: none"><li>• Pausenzeitfenster sichern</li><li>• Unterweisung und Information zu Pausenregime</li></ul>
Pausentätigkeit	<ul style="list-style-type: none"><li>• Anforderungskompensatorisch</li><li>• Soziale Interaktion ermöglichen</li></ul>

Wendsche, J. & Lohmann-Haislah, A. (2017). Arbeitspausen. In R. Romahn (Hrsg.). *Arbeitszeit gestalten: Wissenschaftliche Erkenntnisse für die Praxis*. Weimar: Metropolis.



## 5. Wie sollte man Arbeitspausen gestalten?

Bereich	Empfehlungen
Erholungsort	<ul style="list-style-type: none"><li>• Maßgaben der ArbStättV einhalten</li><li>• Störungen vorbeugen</li><li>• Stressoren minimieren</li><li>• Unterstützung kompensatorischer Pausentätigkeiten</li></ul>
Betriebliche Organisation	<ul style="list-style-type: none"><li>• Regelmäßige Analyse/Bewertung</li><li>• Regelmäßige Information und Belehrung</li><li>• Optimale Springer- und Vertreterregeln</li></ul>






Wendsche, J. & Lohmann-Haislah, A. (2017). Arbeitspausen. In R. Romahn (Hrsg.). *Arbeitszeit gestalten: Wissenschaftliche Erkenntnisse für die Praxis*. Weimar: Metropolis.

# Die FAQs zum Thema Arbeitspausen

1. Was sind Arbeitspausen?
2. Warum brauchen wir Arbeitspausen?
3. Bringen Arbeitspausen etwas?
4. Was sind rechtliche Grundlagen der Pausengestaltung?
5. Wie sollte man Arbeitspausen gestalten?
6. **Welche Handlungshilfen gibt es?**

# 6. Welche Handlungshilfen gibt es?

## Basisanalyse mit Checkliste Arbeitszeit

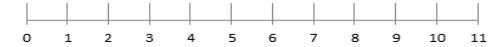
2 Pausen		Hinweise, Empfehlungen und Maßnahmen
7 Sind nach dem Dienstplan die Pausen in den Regeldiensten, die länger als 6 Std. und bis zu 9 Std. lang dauern, mind. 30 Min. lang?	<input checked="" type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nein zurück setzen	
8 Sind nach dem Dienstplan die Pausen in den Regeldiensten, die länger als 9 Std. dauern, mind. 45 Min. lang?	<input checked="" type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nein <input type="checkbox"/> trifft nicht zu zurück setzen	
9 Konnten diese Pausenzeiten in der Praxis ohne Verkürzung eingehalten werden?	<input checked="" type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nein zurück setzen	
10 Kam es in der Praxis vor, dass Pausen ganz entfallen?	<input checked="" type="checkbox"/> nein <input type="checkbox"/> ja zurück setzen	

[www.baua.de](http://www.baua.de)

## Tiefenanalyse mit Pausencheck

### Pausencheck *PROFILDIAGRAMM*

1. Einhaltung gesetzlicher und normativer Mindestvoraussetzungen an die Pausenorganisation



2. Einhaltung von Organisationskriterien gut gestalteter Pausensysteme

2.1 Ruhepausen



2.2 Kurzpausen



3. Betriebliche Organisation des Pausensystems



Anzahl erfüllter Merkmale

Gestaltungsbedarf

Wendsche, J., & Lohmann-Haislah, A. (2018). *Arbeitspausen gesundheits- und leistungsförderlich gestalten*. Göttingen: Hogrefe.

# Ein Vortrag zum Mitmachen

- Projekt F 2431 Erholung innerhalb und außerhalb des Arbeitskontextes (2018-2021)
- Untersuchung von Determinanten und Wirkungen der Erholung
- [www.baua.de/projekt-erholung](http://www.baua.de/projekt-erholung)

**Sprechen Sie mich an und erhalten Sie weiteren Informationen über Teilnahmemöglichkeiten.**

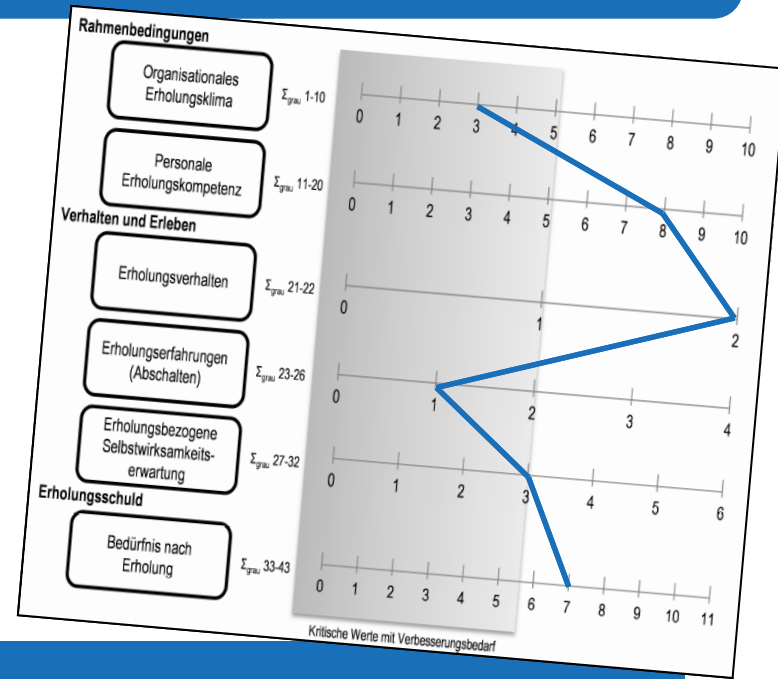


# Ein Vortrag zum Mitmachen

## Der 5-Minuten Schnelltest!

Ermitteln Sie Ihr individuelles Erholungsprofil inkl. Rückmeldung-To-Go

[www.soscisurvey.de/erholungsklima](http://www.soscisurvey.de/erholungsklima)



Sprechen Sie mich an!

# Ihr Ansprechpartner

**Dr. Johannes Wendsche**

Diplom-Psychologe

Bundesanstalt für Arbeitsschutz und Arbeitsmedizin

Gruppe 3.6 Betriebliche Intervention und Transfer

Fabricestraße 8

01099 Dresden

 0351 56 39 5440

 [wendsche.johannes@buaa.bund.de](mailto:wendsche.johannes@buaa.bund.de)