



## **Richtig erholen – zufriedener arbeiten – gesünder leben.**

Erholung und Arbeit im Gleichgewicht.

Ein Leitfaden für Beschäftigte.

praxis 1



### **Impressum**

Landesinstitut für Arbeitsgestaltung  
des Landes Nordrhein-Westfalen (LIA.NRW)  
Ulenbergstraße 127–131  
40225 Düsseldorf  
Telefon 02 11/31 01-0  
Telefax 02 11/31 01-11 89  
poststelle@lia.nrw.de  
www.lia.nrw.de

### **Autorenteam**

Sabine Mayer (LIA.NRW), Dr. Kai Seiler (LIA.NRW) sowie  
Dr. Sabine Meier (healthatwork)

WISSEN KOMPAKT (ab Seite 28) ist mit freundlicher Unterstützung der  
„Behörde für Soziales, Familie, Gesundheit und Verbraucherschutz –  
Amt für Arbeitsschutz“ der Stadt Hamburg entstanden.

### **Gestaltung**

designlevel 2

### **Bildnachweis**

Alle Fotos fotolia.com

### **Druck**

Tecklenborg Verlag

Das LIA.NRW ist eine Einrichtung des  
Landes Nordrhein-Westfalen und  
gehört zum Geschäftsbereich  
des Ministeriums für Arbeit, Integration und Soziales  
des Landes Nordrhein-Westfalen.

Nachdruck und Vervielfältigung, auch auszugsweise,  
nur mit Genehmigung des LIA.NRW.

Düsseldorf, August 2013

# Inhalt

Gut erholt? .....	5
Öfter mal abschalten. ....	7
„Richtig“ arbeiten . ....	11
Mach mal Pause! . ....	17
Schönen Feierabend. ....	20
Schlaf gut. ....	23
Raus aus dem Alltag. ....	27

## Anhang

■ WISSEN KOMPAKT – Pausen, Erholungszeiten und Erholungshilfen .....	28
■ Literatur .....	32



## Liebe Leserin, lieber Leser,



der Weg zur Erholung fällt für jeden Menschen sehr unterschiedlich aus. So bedeutet Erholung für den einen Sport oder Bewegung an der frischen Luft, für den anderen ist Ruhe, Lesen oder einfach Nichtstun das beste Mittel, um wieder zu Kräften zu kommen. Wieder andere finden ihren Ausgleich in einem kreativen Hobby. Doch egal, wie unterschiedlich die Wege der Erholung sind, das Ziel ist immer gleich: die Rückgewinnung unserer verbrauchten Kräfte. Denn ohne Erholung können wir unsere „Akkus“ nicht wieder „aufladen“, um, wenn es drauf ankommt, unsere volle Leistung auszuschöpfen – sowohl im Privatleben als auch im Beruf. Und nicht nur das: Langfristig kann eine mangelnde Erholung sogar eine ernste Gefahr für die Gesundheit und die berufliche Tätigkeit werden.

Auf den folgenden Seiten stellen wir Ihnen deshalb verschiedene Situationen aus dem Alltag vor und geben Ihnen Tipps, wie Sie in diesen Ihren Weg zu einer besseren Erholung finden können. Selbstverständlich lässt sich nicht jede Situation auf jeden Menschen und jedes Arbeitsfeld übertragen. Es gibt keine Patentlösung für alle, aber es gibt ein breites Feld an Möglichkeiten.

**Viel Spaß beim Lesen.**

# Gut erholt? Testen Sie sich selbst.

## **Kommen Ihnen folgende Aussagen bekannt vor?**

- Ich nehme mir oft zu viel vor.
- Bei der Arbeit habe ich keinen Ort, an dem ich während der Pausen ungestört sein kann.
- Wenn ich mich zurückziehen möchte, bekomme ich „blöde Sprüche“ zu hören.
- Ich erledige Arbeitsaufträge immer sofort, auch wenn es nicht dringend ist.
- Damit ich jederzeit erreichbar bin, nehme ich mein Essen am Arbeitsplatz zu mir.
- Ich beantworte dienstliche Mails auch noch nach Feierabend.
- Pausen spare ich auf, um sie später am Stück zu nehmen.
- Weder während der Arbeit noch zuhause finde ich genug Gelegenheiten zur Erholung.

## **Leiden Sie zusätzlich unter den folgenden Anzeichen?**

- Rücken-, Muskel- bzw. Gelenksbeschwerden
- Erschöpfung/Ausgebranntsein
- Wut, Verärgerung
- Lustlosigkeit/Niedergeschlagenheit
- Kopfschmerzen
- Schlafstörungen

## **Was oft als Folge von Stress gedeutet wird, kann auch ein Zeichen mangelnder Erholung sein:**

- Flache Atmung
- Herzklopfen
- Zittern/Kribbeln/Unruhe
- Konzentrationsprobleme
- Probleme und/oder Konflikte mit anderen

**Wenn Sie sich in den oben aufgeführten Aussagen wiedererkennen und unter ein, zwei der genannten Beschwerden leiden, kann dies ein Zeichen für mangelnde Erholung sein.**

## Veränderte Arbeitswelt, veränderte Grenzen

Unsere Arbeitswelt befindet sich seit Jahren in einem deutlichen Wandel. Zeit- und Termindruck, Arbeitsverdichtung und Multitasking sind nur einige Belastungsfaktoren, die deutlich zunehmen. Smartphone und Laptop geben zwar neue Freiheiten, erschweren aber auch im wahrsten Sinne das Abschalten.

Um die immer größeren wirtschaftlichen Herausforderungen bewältigen zu können, wird von den Arbeitgebern Flexibilität zunehmend in Form von Überstunden und Beschäftigungsmodellen wie z. B. Arbeit auf Abruf, befristete Verträge, Teilzeitbeschäftigung und Zeitarbeit genutzt.

Dazu kommen immer stärker verschwimmende Grenzen zwischen Beruf und Privatleben. Gleitzeit, flexible Arbeitsstätten oder Telearbeit bringen Vorteile durch Flexibilität sowie zunehmender Familienvereinbarkeit, aber auch gleichzeitig vermehrt eine Entgrenzung der Arbeit mit sich.

Darüber hinaus gibt es für den Einzelnen individuelle Gründe für die Bereitschaft, Überstunden zu leisten und/oder auf Pausen zu verzichten. Dies kann zum Beispiel die Sorge um den eigenen Arbeitsplatz sein oder die Überstunden sind nötig, um finanziell „über die Runden“ zu kommen.



# Öfter mal abschalten.

## Was ist Erholung?

Unter dem Begriff Erholung wird die Rückgewinnung verbrauchter Kräfte bzw. die Wiederherstellung unserer Leistungsfähigkeit verstanden. Auf welchem Weg die Leistungsfähigkeit wiederhergestellt wird, ist von Mensch zu Mensch sehr unterschiedlich.

## Warum ist Erholung wichtig?

Wohlbefinden und Gesundheit sind wichtige Voraussetzungen für unsere Leistungsfähigkeit. Generell sind erholte Menschen zufriedener mit ihrem Leben. Sie erfüllen ihre Aufgaben besser, zeigen mehr Eigeninitiative und Kreativität und nehmen Herausforderungen als weniger anstrengend wahr. Diese Effekte zeigen sich sowohl kurzfristig – wer morgens erholt

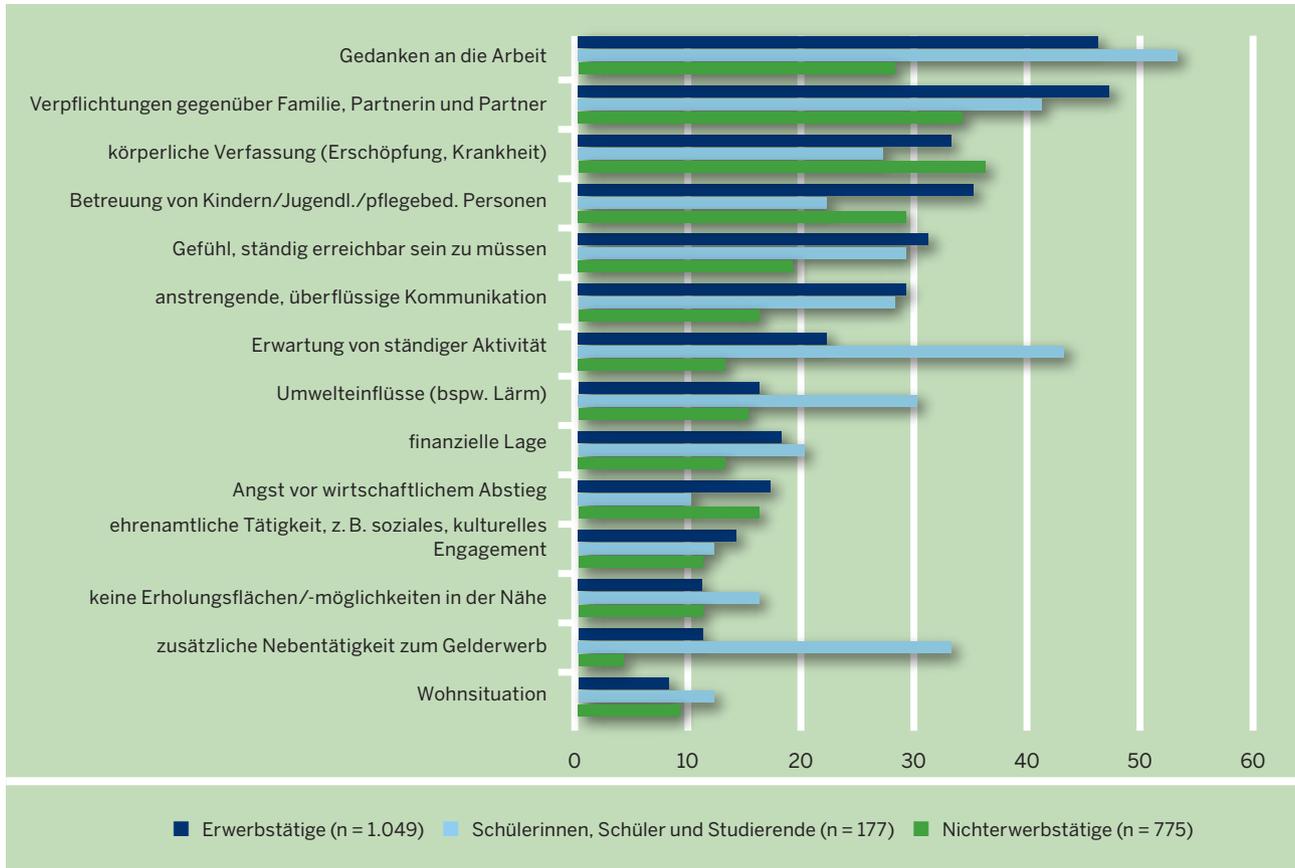
ist, zeigt tagsüber eine bessere Leistung – als auch über längere Zeiträume – wer sich am Wochenende gut erholt hat, ist in der nachfolgenden Woche besser in Form.

## Die Grundvoraussetzung: abschalten können

Ob Erholung erfolgreich ist, hängt davon ab, wie die freie Zeit erlebt wird. Denn Erholung ist nur für diejenigen möglich, die auch mit dem Kopf Feierabend machen und die Arbeit gedanklich hinter sich lassen. „Abschalten können“ ist somit die Basis für eine gelungene Erholung. Bestätigt wurde dies unter anderem durch das Ergebnis einer repräsentativen Befragung: Auf die Frage nach dem größten Erholungshindernis gab ein Viertel der Beschäftigten die Antwort „Gedanken an die Arbeit“. Doch der „mentale Feierabend“ ist erlernbar. Mehr zu Techniken und Maßnahmen, die Ihnen dabei helfen, wie z. B. Rituale, die den Feierabend einleiten, erfahren Sie ab Seite 20.

Quelle: Landesinstitut für Arbeitsgestaltung des Landes Nordrhein-Westfalen (LIA.NRW), „Arbeit, Leben und Erholung. Ergebnisse einer Repräsentativbefragung in Nordrhein-Westfalen. transfer 3“, 2013





Erholungshemmnisse nach Erwerbssituation (Anteil der Befragten in Prozent)

Quelle: Landesinstitut für Arbeitsgestaltung des Landes Nordrhein-Westfalen (LIA.NRW), „Arbeit, Leben und Erholung. Ergebnisse einer Repräsentativbefragung in Nordrhein-Westfalen. transfer 3“, 2013



## So funktioniert die Erholung

Zwischen Belastung und Erholung bestehen vielfältige Zusammenhänge. Art und Dauer der Belastung sind maßgeblich für Art und Dauer des Erholungsprozesses. Deshalb kann eine mehrere Tage andauernde Belastung meist nicht durch einen entspannten Feierabend ausgeglichen werden, sie bedingt längere Zeiten der Erholung. Auch kurze, aber dafür intensive Beanspruchungen erfordern einen entsprechenden Ausgleich. Oft empfinden Menschen solche Aktivitäten als besonders erholsam, die im Gegensatz zu ihrem Arbeitsalltag stehen.

Wer viel „um die Ohren“ hat wie z. B. jemand, der im Callcenter arbeitet, genießt die Ruhe und Stille nach der Arbeit, für Büromenschen kann Bewegung Erholung bedeuten. Wer einen stark strukturierten Alltag hat, findet vielleicht eher einen Ausgleich in einem kreativen Hobby wie Malen oder dem Spielen eines Instruments.



### Wie sieht es bei Ihnen aus?

### Wann und wie erholen Sie sich am besten?

Auf den folgenden Seiten zeigen wir Ihnen Beispiele aus der Praxis – sowohl aus dem Privatleben als auch aus der Arbeitswelt – die verdeutlichen, wie unterschiedlich Erholung in den Alltag integriert werden kann.

### **Vorstellungen und Handeln sind zwei verschiedene paar Schuhe**

Die Vorstellungen der Menschen von dem, was sie mit Erholung verbinden, und deren tatsächliches Erholungsverhalten klaffen oft sehr weit auseinander.

So verbinden die meisten Menschen, laut einer Studie des LIA.NRW, gedanklich zuallererst Urlaub, Entspannen und Nichtstun mit Erholung.

Die Mehrheit der Befragten beantwortete in der Studie die Frage, wie sie sich erholen, jedoch mit bewegungsorientierten und sozialen Aktivitäten, wie „Sport treiben“ oder Unternehmungen mit Freunden oder der Partnerin bzw. dem Partner.

Nur ca. jede zehnte befragte Person gab an, sich wirklich durch Lesen, Alleinsein oder Nichtstun zu erholen.

Quelle: Landesinstitut für Arbeitsgestaltung des Landes Nordrhein-Westfalen (LIA.NRW), „Arbeit, Leben und Erholung. Ergebnisse einer Repräsentativbefragung in Nordrhein-Westfalen. transfer 3“, 2013



# „Richtig“ arbeiten.

## Erholung & Arbeitsgestaltung

Arbeit ist anstrengend und hat gar nichts mit Erholung zu tun! – Stimmt das immer? Oder gibt es Möglichkeiten, die Arbeitsabläufe so zu gestalten, dass man mit einem „guten Gefühl“ den Feierabend genießen kann, statt ausgelaugt und erschöpft zu meinen, nicht alles geschafft zu haben?

Die Einflussmöglichkeiten auf die Gestaltung der Arbeit sind nicht für jeden Arbeitsplatz gleich umsetzbar. Überlegen Sie selbst, inwieweit Sie die folgenden Vorschläge nutzen können, und scheuen Sie sich nicht, sich im Kollegenkreis, mit Vorgesetzten oder der Personalvertretung abzusprechen und ggf. unterstützen zu lassen. Oft sind es schon kleine Änderungen des Arbeitsablaufes, die einen positiven Einfluss auf Ihre Erholung bewirken.

## Terminplanung

Bemühen Sie sich um eine realistische Terminplanung. Setzen Sie Prioritäten und lassen Sie sich nicht zu stark von dem beeinflussen, was andere von Ihnen erwarten und was Sie daher auch gerne schaffen würden. Versuchen Sie mit gesundem Menschenverstand zu entscheiden, was wirklich heute und jetzt sofort erledigt werden muss und was vielleicht doch auf morgen verschoben werden kann. Sie selbst kennen Ihre Arbeit und Ihre Fähigkeiten am besten. Die Kolleginnen und Kollegen oder Vorgesetzte können nicht immer den Überblick darüber haben, was Sie sonst noch z. B. an Routinearbeiten zu erledigen haben.



## Realistische Zusagen

Es ist sinnvoll, dass Sie sich mit Ihren Vorgesetzten absprechen und sich den nötigen Weitblick für realistische Zusagen bewahren. Es nützt niemandem, wenn Sie erst mal alles annehmen, um später zu merken, dass die Arbeit nicht zu bewältigen ist. Leistungsabfälle und Unkonzentriertheit können die Folge sein und dadurch passieren Fehler. Fällt es Ihnen schwer, sich bei Vorgesetzten durchzusetzen, könnten Sie sich auch Unterstützung bei der Personalvertretung holen.

Oft sind es die eigenen Wünsche, die einer realistischen Einschätzung Ihrer Möglichkeiten im Wege stehen. Geldsorgen oder eine angestrebte Beförderung können dazu führen, dass Sie z. B. bei Akkordarbeit eine zu hohe Stückzahl anstreben oder sich für jeden Wochenenddienst einteilen lassen. Bedenken Sie, dass Sie noch jahrelang arbeiten werden und Ihre Gesundheit schonen sollten.

## Tagesplan optimieren

Versuchen Sie Ihren Tagesplan zu optimieren. Wenn intensive, anstrengende Tätigkeiten anstehen, versuchen Sie diese in die Zeit Ihres persönlichen Leistungshochs zu legen. Beachten Sie Ihren individuellen Biorhythmus. Nach dem Mittagessen ist es bei-



spielsweise für viele Menschen günstiger, leichtere Arbeiten zu verrichten. Wenn Sie die Möglichkeit haben, wechseln Sie zwischen anstrengenden Tätigkeiten und Routinearbeiten, die Ihnen vielleicht leichter von der Hand gehen.

Legen Sie Pausen ein, wenn Sie sie benötigen. Oft hilft schon ein kurzes Gespräch im Kollegenkreis um den „Kopf wieder frei zu bekommen“. Auch ein kleiner Spaziergang, spezielle Atemtechniken, gymnastische Übungen oder ein kleines „Nickerchen“ haben sich als effektive Maßnahmen zur Wiederherstellung der Leistungsfähigkeit erwiesen.

## Hilfsmittel einsetzen

Achten Sie darauf, dass Sie möglichst alle Hilfsmittel zur Verfügung gestellt bekommen, die Ihnen die Arbeit erleichtern können, und nutzen Sie diese. Dies können beispielsweise eine geeignete Software, technische Hilfsmittel oder eine spezielle körperliche Arbeitsweise wie etwa in der Kranken- und Altenpflege sein. Erkundigen Sie sich, wer in Ihrem Unternehmen die sicherheitstechnische Betreuung hat und Ihren Arbeitsplatz überprüfen und Sie beraten kann. Vielleicht können Sie sich auch von erfahrenen Kolleginnen und Kollegen Unterstützung holen.

## Delegieren

Es ist sinnvoll, sich einen Überblick über das Fachwissen und die Fähigkeiten der Teammitglieder zu verschaffen. Manchmal lassen sich Arbeiten an jemanden delegieren, der zurzeit etwas mehr zeitlichen Spielraum hat als Sie und sich freut, wenn Sie sich bei Bedarf revanchieren.



**Die Errungenschaften des Technologiezeitalters sind für viele Menschen Segen und Fluch zugleich. Einerseits sind Einkäufe oder Verwaltungsangelegenheiten nicht länger an Öffnungszeiten gebunden, andererseits ist man auch selbst rund um die Uhr erreichbar. Anstrengend wird es, wenn Unternehmen das ausnutzen und von Angestellten erwarten, dass sie auch spät abends und am Wochenende noch E-Mails beantworten, aber auch, wenn Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter dies aus freien Stücken tun und nie mehr wirklich abschalten.**

**Praxisbeispiel: Zwangspause für Smartphone & Co**  
Autokonzern-Betriebsrat setzt E-Mail-Stopp nach Feierabend durch

Ein Autokonzern setzte kürzlich ein Zeichen gegen die totale Erreichbarkeit: Bei der international agierenden Firma werden künftig nach Feierabend keine E-Mails mehr an die Smartphones der Beschäftigten verschickt. So will der Betriebsrat die Belegschaft vor übermäßigem Stress schützen. Dreißig Minuten nach Ende der Gleitzeit wird der Server-Betrieb eingestellt, dreißig Minuten vor Beginn des nächsten Arbeitstags sind die Verbindungen wieder offen. Telefonate sind mit den Geräten allerdings weiter möglich.

Die Betriebsvereinbarung betrifft mehr als 1100 Beschäftigte, die ein Firmen-Smartphone besitzen und für die ein Tarifvertrag gilt.

## Fort- und Weiterbildungen

Erkundigen Sie sich nach Möglichkeiten, sich durch Fort- und Weiterbildungen mehr Fachwissen zu verschaffen. Die Sicherheit, dass Sie für Ihre Arbeit die nötige Kompetenz haben, kann viel dazu beitragen, dass Sie sich zufriedener und erholter fühlen.

## Ungestörtheit

Achten Sie darauf, dass Sie ungestört arbeiten können, wenn Sie sich konzentrieren müssen. Vielleicht können Sie in dieser Zeit das Telefon abstellen oder jemanden bitten, Anrufe für Sie entgegenzunehmen. Verabreden Sie Zeichen, wenn Sie bei einer intensiven Arbeit nicht gestört werden möchten; das könnte z. B. die geschlossene Bürotür oder ein Schild an der Tür sein.



## Erreichbarkeit

Sprechen Sie mit Ihren Vorgesetzten darüber, wann Sie unbedingt erreichbar sein müssen und wann es eher nicht so wichtig ist. Machen Sie klar, dass Sie Ihren Feierabend für Ihre Erholung brauchen. In immer mehr Betrieben kommt es zu einem Umdenken in Bezug auf Erreichbarkeit in der Freizeit. Es ist festgestellt worden, dass erholte Beschäftigte zufriedener und leistungsfähiger sind. Um die Akzeptanz in Ihrem Unternehmen voranzubringen, kann es jedoch nötig sein, Ihre Kolleginnen und Kollegen, Ihre Vorgesetzten, die Personalvertretung oder falls vorhanden einen Ansprechpartner für ein betriebliches Gesundheitsmanagement mehrmals auf das Thema hinzuweisen. Bleiben Sie am Ball!





## Was uns von der Erholung abhält oder warum wir uns das Recht darauf oft selbst verwehren.

### Kultureller Einfluss

Der Einfluss unserer Mitmenschen auf unser Verhalten und unsere Wertvorstellungen ist groß. Das wirkt sich auch auf unser Erholungsverhalten aus. Mit positiven, aber auch negativen Folgen für uns selbst. Wie verhalten sich die Menschen in Ihrem Umfeld? Würden sie es beispielsweise akzeptieren, wenn Sie Ihre beruflichen Anstrengungen reduzieren, um mehr Zeit für Erholung zu haben? Suchen Sie gezielt den Kontakt zu Menschen, die Sie in Ihren Erholungsvorhaben unterstützen oder sogar begleiten. Ein fester Termin in der Woche für gemeinsamen Sport oder einen Saunabesuch mit Freunden kann motivierend wirken.

### Innere Einstellungen

Neben dem kulturellen Einfluss sind wir es vor allem selbst, die Regeln für unser Verhalten erschaffen. Sind Sie z. B. auch der Meinung:

„Ich muss mir eine Pause erst verdienen.“

„Ich darf mich erst ausruhen, wenn alles erledigt ist, auch wenn ich mit meinen Kräften am Ende bin.“

„Ich bekomme von meinem Umfeld nur Anerkennung, wenn ich im Job viel arbeite.“

„Ich halte mich stets auf Trab, um nicht auf grübelnde Gedanken zu kommen.“

Einmal festgelegt, sind diese „Glaubenssätze“ nur schwer wieder zu durchbrechen. Dabei entbehren sie jeglicher wissenschaftlicher Grundlage. Es lohnt sich, einmal in sich zu gehen und die eigene Arbeits- und Erholungsmoral zu überdenken. Versuchen Sie Ihre Sichtweise auf die Dinge positiver zu gestalten: Müssen Sie immer für Ihren Betrieb da sein oder reicht es einfach gern zu arbeiten? Müssen Sie fehlerlos sein oder können Sie aus Fehlern lernen?

# Mach mal Pause!

## Erholung & Pausengestaltung

Pausen wirken am besten, wenn sie zeitnah an der Belastung liegen. Daher sind regelmäßige Kurz-Pausen im Tagesablauf besonders effektiv.

Die Pausengestaltung sollte sich an der Tätigkeit der Beschäftigten orientieren. Das kann z. B. bedeuten, dass sich Beschäftigte mit überwiegend sitzender Tätigkeit in ihrer Pause bewegen. Hierfür genügt es oftmals schon, einfach den Arbeitsplatz zu verlassen und „eine Runde an der frischen Luft zu drehen“. Auch kleine Fitnessübungen können wirksam sein – besonders, wenn sie gleichmäßig über mehrere Pausen verteilt sind. Viele Berufsgenossenschaften und Krankenkassen bieten Poster, Flyer oder Videos mit Übungsanleitungen an, die in der Regel kostenlos bestellt werden können.

## Rechtliche Rahmenbedingungen

Die Pausen für Beschäftigte werden durch das Arbeitsschutzgesetz geregelt. Ausführliche Informationen dazu finden Sie unter WISSEN KOMPAKT, S. 29.

## Beweg dich! Ein Beispiel aus der Praxis

Eine Autolackiererei bot im Jahr 2006 eine Bewegungspause am Arbeitsplatz für ihre Beschäftigten an. Seitdem führen die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter auf freiwilliger Basis in jeweils fünf Minuten (Früh- und Spätschicht) gemeinsam Übungen durch. Die anfängliche Leitung wurde übernommen durch einen Trainer der Krankenkasse, die das Gesundheitsprojekt begleitete.

Eine Mitarbeiterbefragung nach der Anfangsphase ergab, dass alle Befragten für eine Fortsetzung der Bewegungspause stimmten. Daraufhin bildete der Trainer Beschäftigte zu „Rückenpaten“ aus. Das Angebot gehört mittlerweile ganz selbstverständlich zum Betriebsablauf. Die Anzahl der Teilnehmer ist weiterhin beständig. Keiner der Betriebsangehörigen kann sich den Arbeitstag mehr ohne Bewegungspause vorstellen.



### Erholung durch Entspannung

Entspannung wird entweder über den Körper (durch Atemtechnik, Progressive Muskelentspannung etc.) oder über Gedanken (Autogenes Training, Meditation etc.) erreicht. Wenn der Körper sich entspannt, beruhigt sich auch der Geist und umgekehrt.

Informationen und Kontakte zu entsprechenden Übungen finden Sie unter WISSEN KOMPAKT, S. 28.

### Schlafen erwünscht!

Sicherlich kennen Sie auch einen Witz zum Thema Büroschlaf? Die Scheu davor, sich am helllichten Tag zur Erholung hinzulegen oder gar in der „Öffentlichkeit“ einzuschlafen, sitzt in unserer Gesellschaft tief. Dabei ist ein Kurzschlaf zur Mittagszeit, auch Napping oder Powernapping genannt, ein äußerst effektiver Weg zur Erholung und wird in vielen anderen Ländern (gerade in südlicheren, da es dort mittags meist sehr heiß ist) häufig genutzt.



*„Fast jede/jeder Fünfte (19 Prozent der Befragten) wünscht sich, mehrmals die Woche einen Mittagschlaf halten zu können.“  
(Allianz-Schlafstudie 2009)*



Gerade nach dem Essen setzt bei vielen eine natürliche Müdigkeit ein. Der Körper ist mit Verdauung beschäftigt. Redensarten wie „Ein voller Bauch studiert nicht gern“ oder „Nach dem Essen sollst du ruhen oder tausend Schritte tun“ zeugen davon. Warum also nicht diese von der Natur verordnete Pause für das Gehirn zur Entspannung nutzen?

*„Ein Mittagsschläfchen während des Arbeitstages steigert die Leistungsfähigkeit um 35 Prozent und verringert das Risiko von Herz-Kreislauf-Erkrankungen um etwa 30 Prozent.“*

*(Jürgen Zulle, Regensburger Psychologe und Schlaf-forscher, faz.net: 02/2013)*

### Was ist Powernapping?

Napping, oder auch Powernapping, bezeichnet einen Mittagsschlaf von zehn bis zwanzig Minuten. Die Besonderheit dabei: Das angestrebte Ziel ist Entspannung und nicht das Erreichen einer Tiefschlafphase.

### Silent room

In unserem kulturellen Umfeld benötigt ein erfolgreiches Powernapping einige Voraussetzungen:

Für einen sogenannten „silent room“ stellt der Arbeitgeber eine behagliche Umgebung mit Liegeeinheiten zur Verfügung. Der Raum sollte zwar ruhig gelegen sein, auf der anderen Seite aber so zentral liegen, dass die Beschäftigten ihn ohne lange Wege erreichen können.

Darüber hinaus benötigt das „silent room“-Konzept eine flexible Pausenzeitregelung. Die Beschäftigten ziehen sich in einer längeren Pause in den „silent room“ zurück und tragen durch Hinlegen und/oder eine Entspannungsübung zu ihrer täglichen Erholung aktiv bei.

# Schönen Feierabend.

## Erholung & Freizeitgestaltung

Auch wer gern arbeitet, braucht ein Gegengewicht. Der Feierabend bietet die Möglichkeit, das zu machen, was einem Freude bereitet.

Gehören Sie auch zu den Menschen, denen es schwerfällt, zwischen Arbeitsleben und Privatleben eine klare Trennlinie zu ziehen? Die folgenden Tipps können Sie hierbei unterstützen.



## 1. Zusammenfassung des Tages

Gehen Sie noch einmal in Gedanken durch Ihren Arbeitstag. Was waren wichtige Aufgaben? Wurde alles erledigt? Noch nicht erledigte Tätigkeiten schreiben Sie für den nächsten Tag auf und schließen damit gedanklich ab.

## 2. Abschluss des Arbeitstages

Finden Sie Ihr persönliches Ritual für den Abschluss des Arbeitstages. Vielleicht machen Sie auf dem Nachhauseweg eine Pause für einen kurzen Spaziergang, ziehen sich zu Hause um, trinken einen Tee, duschen, gehen mit dem Hund raus – so unterschiedlich wie wir Menschen sind, so unterschiedlich kann das Ritual sein.

## 3. Jetzt ist Feierabend

Versuchen Sie nicht mehr über berufliche Fragen nachzudenken oder zu sprechen – das hat Zeit bis morgen. Genießen Sie Ihren Feierabend.

## Betriebssport als Schnittstelle zwischen Berufs- und Privatleben

Der Betriebssport bietet als Schnittstelle zwischen Berufs- und Privatleben eine gute Möglichkeit, von der Arbeit abzuschalten. Organisiert vom Arbeitgeber und gemeinsam mit den Kolleginnen und Kollegen beginnt hier der Feierabend. Dabei muss Betriebssport nicht zwangsläufig nur aus den klassischen Angeboten wie Fußball oder Volleyball bestehen, sondern kann sich direkt der Entspannung von Geist und Körper widmen.

Wie Sie selbst eine Betriebssportgruppe ins Leben rufen können, lesen Sie unter WISSEN KOMPAKT, S. 28.

## Praxisbeispiel Betriebssport: Stress bei der Arbeit?

Die neue Betriebssportgruppe „Entspannt durch den Tag – Zeit für mich!“ hat ein Mittel dagegen.

### Zielgruppe und Inhalt

Seit dem Frühjahr 2010 gibt es im Betriebssportprogramm eines Unternehmens der Pharmaindustrie ein neues Angebot. Dieses wendet sich an alle Beschäftigten, die einen Ausgleich zum beruflichen Alltag suchen und aktiv etwas für ihre Erholung tun möchten.

Da keine Vorkenntnisse oder körperlichen Voraussetzungen notwendig sind, steht das Angebot allen Beschäftigten offen. Ein Einstieg ist jederzeit möglich. Das Angebot besteht aus drei Bausteinen: Entspannung zum Ankommen, Tiefenentspannung, Entlastungsgymnastik.

### Rahmenbedingungen

Die laufende Abwicklung erfolgte durch den Betriebsbeauftragten für den Betriebssport in Kooperation mit einem qualifizierten externen Anbieter. Da das Angebot standortnah sein sollte, sich auf dem Betriebsgelände aber kein geeigneter Raum fand, mietete das Unternehmen einen Raum in einem Sozialzentrum in der Nachbarschaft an. Das wöchentliche Angebot dauert 1,5 Stunden.

## Erholung in der Freizeit

Können Sie bei der folgenden Checkliste genügend Haken machen?

- ✓ Ich kann in meiner Freizeit gut abschalten.
- ✓ In meiner Freizeit entspanne ich mich.
- ✓ In meiner Freizeit habe ich Erfolgserlebnisse.
- ✓ Ich kann meine Freizeit so gestalten, wie ich möchte.

Dann fällt es Ihnen wohl leicht, die richtige Erholungsstrategie zu wählen.

Die richtige Balance ist entscheidend, damit unser Leben nicht aus dem Gleichgewicht gerät. Diese stellt sich nicht von selbst ein, aber man kann etwas dafür tun.



## Tipps für die Freizeit

Hobbys bieten vielfältige Möglichkeiten der Freizeitbeschäftigung. Sie bieten die Chance, neue Dinge zu lernen, sich mit Gleichgesinnten auszutauschen oder gemeinsam mit anderen etwas zu erleben. Man kann eine neue Sprache lernen, ein Ehrenamt ausüben oder wandern gehen – so wie man individuell am besten Abstand zur Arbeit bekommt. Wichtig ist, dass man sich Ziele setzt, die zu schaffen sind. Frust gibt es im Arbeitsalltag oft genug. Als Hobbyläufer können Sie sich z. B. Ihren eigenen Trainingsplan aufstellen, damit es Ihnen mehr Spaß macht. Oder vielleicht möchten Sie mit den Ergebnissen Ihrer Kreativität an einer Ausstellung teilnehmen oder als begeisterter Koch für Ihre Freunde ein besonderes Menü zubereiten?

Quelle: Westfälische Wilhelms-Universität Münster, Stress ade – Erholung leicht gemacht, Juni 2012



# Schlaf gut.

## Erholung durch Nachtruhe

Ein uralter Tipp, wenn man „fertig“ ist: mal richtig ausschlafen. Der Schlaf ist eine natürliche Erholungsquelle für Geist und Körper. Dabei ist es unterschiedlich, wie viel Schlaf der Mensch braucht. Der eine braucht fünf Stunden, ein anderer neun Stunden, und beides ist in Ordnung, sofern man sich dabei ausgeschlafen fühlt.

Aber was tun, wenn es damit nicht klappt? Wenn man nicht „erholsam“ schläft, sondern nur gerade so, dass die Nacht vorübergeht? Oder wenn man erst gar nicht zum Schlafen kommt, weil die Gedanken „Karussell fahren“?

Natürlich gibt es körperliche Erkrankungen oder Nebenwirkungen von Medikamenten, die uns am Schlafen hindern. In solchen Fällen ist ärztliche Hilfe gefragt. Oft kann man aber schon mit einfachen Mitteln selbst etwas für einen erholsamen Schlaf tun.





## Die Atmosphäre im Schlafzimmer ist wichtig!

### Raumklima

Die Raumtemperatur sollte um die 14–18 °C liegen. Da der Körper nachts Flüssigkeit ausscheidet, sollte vor dem Zubettgehen und nach dem Aufstehen stoßgelüftet werden. Stoßlüften bedeutet, das Fenster für ca. 15 Minuten zu öffnen. Bei dieser Methode findet ein optimaler Frischluftaustausch statt. Das Lüften reguliert zudem die Luftfeuchtigkeit.

### Einrichtung zum Wohlfühlen

Je weniger sich im Schlafzimmer befindet, umso besser. Die Einrichtung sollte sich auf das beschränken, was mit Ruhe und Entspannung zu tun hat:

- Ein bequemes großes Bett mit rückenfreundlicher Matratze und leichtem, hautsympathischem Bettzeug.
- Vorhänge gestalten Räume wohnlicher und schirmen Licht ab.
- Teppichboden sorgt für warme Füße und bindet Staub.
- Dezentle Beleuchtung sorgt für eine entspannte Atmosphäre.

### Auch darauf sollten Sie achten:

- Kaffee und schwarzer Tee wirken anregend und die Wirkung hält bis zu 14 Stunden an.
- Bier und Wein am Abend können zwar das Einschlafen beschleunigen, wirken aber in der zweiten Nachthälfte schlafstörend.
- Entfernen Sie nach Möglichkeit elektrische Geräte aus dem Schlafzimmer.
- Benutzen Sie das Schlafzimmer nicht als Arbeitszimmer, auch nicht als Lese- oder Fernsehzimmer. Ihr Kopf verbindet es dann nicht mehr mit „schlafen“ sondern mit „wach sein“.

## Erholsamer Schlaf durch „alte Hausmittel“

### Milch mit Honig

Vor dem Zubettgehen eine Tasse heiße Milch mit Honig trinken. Das Kalzium der Milch wirkt beruhigend.

### Kräutertee

Eine halbe Stunde vor dem Schlafen gehen einen Tee mit Melisse, Baldrianwurzel oder Hopfen trinken.

### Schäfchen zählen

Die Monotonie der sich immer wieder gleichförmig wiederholenden Bewegung lenkt die Gedanken ab. Der Geist kann entspannen und kommt zur Ruhe.

### Entspannende Musik

Besonders gut geeignet sind ruhige, sanfte Stücke. Spezielle Entspannungsmusik gibt es im Musikfachhandel. Stücke mit 60 bis 70 Beats pro Minute sind besonders geeignet, da dieses Tempo dem Herzschlag entspricht.

## Heißes Wannenbad

Ein heißes Bad wirkt beruhigend, vor allem, wenn es mit einem entspannenden Badeöl oder -salz angereichert ist.

### Gute-Nacht-Spaziergang

Viele Menschen können besser schlafen, nachdem Sie sich am Abend noch ein wenig die Beine vertreten haben.

### Schlaf nicht erzwingen wollen

Sie wachen auf und können nicht mehr einschlafen? Stehen Sie auf und beschäftigen Sie sich mit etwas Angenehmen – leise Musik hören oder in Zeitschriften blättern. Erst wenn die Müdigkeit zurückkehrt, lohnt sich ein neuer Versuch des Einschlafens. Sollte das Einschlafen wieder nicht klappen, gleich noch einmal aufstehen – so lange, bis der schlaflose Kopf verstanden hat: Bett bedeutet schlafen. Dreht sich das Gedankenkarussell? Schreiben Sie Ihre Gedanken auf.



Manchmal lässt sich unser Kopf nicht mehr mit Hausmitteln „überlisten“, die Belastungen sind einfach zu stark. Dann brauchen wir Unterstützung von außen, Hilfe zur Selbsthilfe.

Einrichtungen der Erwachsenenbildung (z. B. Volkshochschulen), Krankenkassen und Rentenversicherungsträger bieten eine Vielzahl von Kursen und Maßnahmen an oder finanzieren sie.

Schlafmittel bringen keinesfalls die nötige Erholung, sie können höchstens kurzfristig eine Art „Notbremse für Ausnahmesituationen“ sein. Wenn sich längerfristig kein erholsamer Nachtschlaf mehr erreichen lässt, schildern Sie Ihre Schlafprobleme unbedingt Ihrer Hausärztin oder Ihrem Hausarzt. Sie oder er kann Sie beraten und untersuchen, ob sich dahinter vielleicht eine organische Erkrankung verbirgt, wie z. B. Schlafapnoe.

### Entspannungstechniken lernen

Zu viele Belastungen in der Familie und im Beruf sind häufig verantwortlich für Schlafstörungen.

- Autogenes Training,
- Yoga,
- Progressive Muskelentspannung oder
- andere Entspannungstechniken

lösen zwar nicht unmittelbar die Ursache, dennoch helfen sie dabei, abzuschalten und gelassener zu werden.

### Schlafen lernen

Sollten Sie dennoch dauerhaft Probleme haben einzuschlafen, können sogenannte „Schlafschulen“ weiterhelfen.

Informationen dazu finden Sie unter WISSEN KOMPAKT, S. 28.

# Raus aus dem Alltag.

## Erholung im Urlaub

Urlaub ist das, was man landläufig oft mit Erholung verbindet. Für die Erholung im Urlaub kommt es dabei gar nicht darauf an, dass man möglichst lange Urlaub nimmt, ob man im Urlaub verreist oder zu Hause bleibt. Natürlich kann es durchaus hilfreich sein, wenn man im Urlaub auch rein räumlich Abstand von den Belastungen des Alltags gewinnt. Wichtig ist vor allem, wie die Urlaubstage gestaltet werden.



## Tipps für den Urlaub

Genießen Sie Ihre freien Tage häppchenweise. Neuere Forschungen zeigen, dass es sinnvoller ist, kurz wegzufahren und dafür öfter im Jahr zu entspannen. Allerdings sollten die Kurzurlaube mindestens eine Woche dauern.

Gehen Sie im Urlaub Aktivitäten nach, die Ihnen Freude bereiten. Probieren Sie ruhig etwas Neues aus. Etwas, das Sie herausfordert oder bei dem Sie etwas dazulernen.

Gönnen Sie Ihrem Handy und den E-Mails auch mal Urlaub, seien Sie einfach „nicht da“. Wenn es

sich partout nicht vermeiden lässt, setzen Sie sich einen genauen zeitlichen Rahmen, in dem Sie unvermeidbare Dinge erledigen.

Versuchen Sie, kleine Ärgernisse und Pannen gelassen hinzunehmen. Auch im Urlaub muss nicht immer alles perfekt sein.

Bereiten Sie Ihren Urlaub vor: Planung und Absprachen mit Kolleginnen und Kollegen sowie Vorgesetzten können helfen, dass nach Ihrer Rückkehr aus dem Urlaub die liegengeliebene Arbeit überschaubar bleibt.

Quelle: Westfälische Wilhelms-Universität Münster, Stress ade – Erholung leicht gemacht, Juni 2012

# WISSEN KOMPAKT

**Erholungshilfen**  
**Pausen**  
**Erholungszeiten**

## Mehr zum Thema:

Hier geht es zur Broschüre „Arbeit, Leben und Erholung. Ergebnisse einer Repräsentativbefragung in Nordrhein-Westfalen (transfer 3)“.



## Erholungshilfen

Stichwort:	
<b>Beratung zur erholungs-förderlichen Arbeitszeit-gestaltung</b>	Die Einführung von oder Umstellung auf gesundheitlich zuträgliche Arbeitszeiten ist für viele Unternehmen eine Herausforderung. Beratung und ggf. finanzielle Förderung gibt es dazu für kleine und mittlere Unternehmen bis 250 Beschäftigte in NRW über die Potentialberatung. Informationen dazu finden Sie unter <a href="http://www.arbeit.nrw.de/arbeit/erfolgreich_arbeiten/angebote_nutzen/potentialberatung/index.php">http://www.arbeit.nrw.de/arbeit/erfolgreich_arbeiten/angebote_nutzen/potentialberatung/index.php</a>
<b>Betriebssport</b>	Broschüre „Betriebssport in kleinen und mittleren Unternehmen ein-, durch- und weiterführen“ (Praxiserfahrungen, Hinweise, Tipps, Checklisten). Download: <a href="http://www.iga-info.de/veroeffentlichungen.html">http://www.iga-info.de/veroeffentlichungen.html</a>
<b>Bewegungsübungen</b>	Viele Berufsgenossenschaften, Unfallkassen und Krankenkassen haben Poster, Flyer oder Videos mit Übungsanleitungen, die zumeist kostenlos bestellt werden können. Kontakt: z. B. <a href="http://www.dguv.de/inhalt/BGuUK/bgen/index.jsp">www.dguv.de/inhalt/BGuUK/bgen/index.jsp</a>
<b>Entspannungstechniken</b>	Viele Berufsgenossenschaften, Unfallkassen und Krankenkassen haben Broschüren zum Thema Entspannung. Kontakt: z. B. <a href="http://www.dguv.de/inhalt/BGuUK/bgen/index.jsp">www.dguv.de/inhalt/BGuUK/bgen/index.jsp</a>
<b>Online-Test Erholungsfähigkeit</b>	<a href="http://www.lia.nrw.de/erholung/">www.lia.nrw.de/erholung/</a>
<b>Schlafschulen</b>	Im Internet gibt es eine Vielzahl von Schlafschulen unterschiedlicher Träger und Therapeuten. Qualifizierte Beratung erhalten Sie z. B. von akkreditierten Schlaflaboren: <a href="http://www.charite.de/dgsm/dgsm/schlaflabore.php?language=german">www.charite.de/dgsm/dgsm/schlaflabore.php?language=german</a> (Deutsche Gesellschaft für Schlafforschung und Schlafmedizin)

**Grundsätzlich:**

Beschäftigten stehen bei einer Arbeitszeit von 6 bis 9 Stunden mindestens 30 Minuten Pause zu, bei einer Arbeitszeit von über 9 Stunden mindestens 45 Minuten.

Die erste Pause muss spätestens nach 6 Stunden Arbeit gewährt werden.

Die Pause kann in Zeitabschnitte von mindestens 15 Minuten aufgeteilt werden.

*§ 4 Arbeitszeitgesetz*

**Pausen**

<b>Besondere Personengruppen:</b>	
<b>Jugendliche</b>	Jugendlichen stehen bei einer Arbeitszeit von 4,5 bis 6 Stunden mindestens 30 Minuten Pause zu, bei einer Arbeitszeit von 6 bis zur maximal erlaubten Arbeitszeit von 8,5 Stunden 60 Minuten. <i>§ 11 Jugendarbeitsschutzgesetz</i>
<b>Stillende Mütter</b>	Stillenden Müttern steht während der Arbeit zusätzlich zu den normalen Pausen nach ArbZG eine Stillpause von mindestens 60 Minuten zu. Die Stillpause kann auch in zwei kürzere Stillpausen von mindestens 30 Minuten aufgeteilt werden. Bei einer Arbeitszeit von über 8 Stunden erhöht sich die Stillpause auf mindestens 90 Minuten bzw. auf zwei Blöcke von mindestens 45 Minuten. <i>§ 7 Mutterschutzgesetz</i>
<b>Fahrpersonal</b>	Nach einer Fahrt von 4,5 Stunden steht dem Fahrer eine Pause von 45 Minuten zu. Die Pause kann durch eine Unterbrechung von mindestens 15 Minuten, gefolgt von einer Unterbrechung von mindestens 30 Minuten, ersetzt werden.  Wenn ein Fahrer sein Fahrzeug 10 Stunden lenkt (zweimal wöchentlich möglich), muss er nach spätestens 9 Stunden Lenkzeit eine weitere Unterbrechung von 45 Minuten einlegen, die ebenfalls in entsprechende Teilabschnitte unterteilt werden kann. <i>Art. 7 VO (EG) Nr. 561/2006; Art. 7 AETR</i>
<b>Beschäftigte mit Tätigkeiten unter Druckluft</b>	Bei einer Aufenthaltszeit von mehr als 4 Stunden unter Druckluft steht Beschäftigten eine Pause von 30 Minuten zu. <i>§ 21 Druckluftverordnung</i>

**Grundsätzlich:**

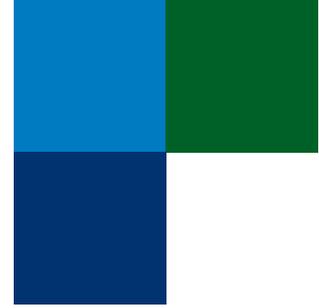
Erholungszeiten sind keine Pausen. Während der Erholungszeit können oftmals leichte, andere Arbeiten ausgeführt werden.

**Arbeitswissenschaftlich begründete Erholungszeiten**

Besonderheiten:	
<b>Schwangerschaft</b>	<p>Bei Tätigkeiten mit ständigem Gehen, Stehen oder Sitzen ist der Schwangeren Gelegenheit zu kurzen Unterbrechungen zum Ausruhen zu geben.</p> <p>Die Arbeitszeit und die Pausen müssen an den Gesundheitszustand und die Arbeitsbedingungen der Schwangeren angepasst werden. Diese Regelungen können von der Aufsichtsbehörde oder aufgrund eines ärztlichen Attests festgelegt werden.</p> <p><i>§ 2 Mutterschutzgesetz</i></p>
<b>Hitze</b>	<p>Entwärmungszeiten sind abhängig von Expositionsdauer und Arbeitsschwere. Sie sollten mindestens 15 Minuten in klimaneutralem Behaglichkeitsbereich betragen (d. h. bei normaler Raumtemperatur von ca. 19 Grad Celsius).</p> <p>Generell gilt: Es ist besser mehrere kurze Erholungszeiten einzuplanen als eine lange.</p> <p><i>Berufsgenossenschaftliche Information Nr. 579 „Arbeiten unter Hitzebelastung“ (BGI 579)</i></p>
<b>Kälte</b>	<p>Einer Aufenthaltszeit von 2 Stunden bei -25 Grad Celsius muss eine Aufwärmphase von mindestens 15 Minuten folgen.</p> <p>Bei Arbeiten in Räumen mit einer Temperatur von unter -45 Grad Celsius müssen die Aufwärmphasen in Absprache mit der Berufsgenossenschaft und der Arbeitsschutzbehörde festgelegt werden.</p> <p><i>Berufsgenossenschaftliche Regel 500, Kapitel 2.35 „Betreiben von Kälteanlagen, Wärmepumpen und Kühleinrichtungen“, Ziffer 3.12 (BGR 500)</i></p>

## Arbeitswissenschaftlich begründete Erholungszeiten

Besonderheiten:	
<b>Ozonbelastung im Freien</b>	<p>Bei schwerer körperlicher Arbeit werden zusätzliche Erholungsphasen, möglichst in geschlossenen Räumen, empfohlen.</p> <p><i>BIA-Info 04/99, Veröffentlichung des Länderausschusses für Arbeitsschutz und Sicherheitstechnik (LASI) LV 5</i></p>
<b>Nässe</b>	<p>Die Tragedauer von flüssigkeitsdichten Handschuhen sollte 4 Stunden nicht überschreiten. Ein Wechsel von Tätigkeiten mit und ohne Handschuhe ist anzustreben. Hautmittel sind nach Hautschutzplan anzuwenden.</p> <p><i>Gefahrstoffverordnung, Technische Regel für Gefahrstoffe 401 „Gefährdung durch Hautkontakt“, Ziffer 5.3 (TRGS 401)</i></p>
<b>Bildschirmarbeit</b>	<p>Die tägliche Arbeit an Bildschirmgeräten muss regelmäßig durch andere Tätigkeiten oder durch Pausen unterbrochen werden.</p> <p><i>Berufsgenossenschaftliche Information Nr. 773 „Call Center – Hilfen für Planung und Einrichtung“ (BGI 773)</i></p>
<b>Tragen von Atemschutz, Schutzkleidung</b>	<p>In Abhängigkeit von der Schutzausrüstung (Atemschutz, Schutzanzug) und der Arbeitsschwere gelten unterschiedliche Erholungszeiten (s. BGRs). Die Erholungszeiten sollten im Rahmen der Gefährdungsbeurteilung festgelegt werden.</p> <p><i>Berufsgenossenschaftliche Regel Nr. 190 „Regeln für den Einsatz von Atemschutzgeräten“ (BGR 190), Berufsgenossenschaftliche Regel Nr. 189 „Regeln für den Einsatz von Schutzkleidung“ (BGR 189)</i></p>
<b>Druckluft</b>	<p>Zwischen Aus- und Einschleusung muss ein Zeitraum von mindestens 1 Stunde in Normalatmosphäre liegen.</p> <p><i>§ 21 Druckluftverordnung</i></p>



## Literatur

Allianz-Schlafstudie (2009). In: Lehmann E, Seiler K (2010). Schlaf und Erholung – verkannte Ressourcen für die Arbeit. 9. BGF-Symposium, 17.11.2010, Köln. Powerpoint-Folien als PDF

Binnewies C, Sonnentag S, Mojza EJ (2009). Feeling recovered and thinking about the good sides of one's work. In: Journal of Occupational Health Psychology, Vol 14 (3), Jul 2009, 243–256

Engelmann C, Schneider M, Kirschbaum C, Grote G, Dingemann J, Schoof S, Ure B M (2011). Effects of intraoperative breaks on mental and somatic operator fatigue: a randomized clinical trial. In: Surgical Endoscopy (2011) 25:1245–1250

Kaluza G, Basler H-D (1991). Gelassen und sicher im Streß. Springer

Krajewski J, Mühlenbrock I, Schnieder S, Seiler K (2011). Wege aus der müden (Arbeits-)Gesellschaft: Erklärungsmodelle, Messansätze und Gegenmaßnahmen. In: Zeitschrift für Arbeitswissenschaften, Jg. 65, Heft 2, 97–115

Lehmann E, Seiler K (2010). Schlaf und Erholung – verkannte Ressourcen für die Arbeit. 9. BGF-Symposium, 17.11.2010, Köln. Powerpoint-Präsentation als PDF

Landesinstitut für Arbeitsgestaltung des Landes Nordrhein-Westfalen (LIA.NRW) (Hrsg.) (2012). Gedanken an die Arbeit beeinträchtigen die Erholung. In: LIA.fakten 07/2012

Scharfenstein A, Basler H D (2004). Schlafstörungen. Auf dem Weg zu einem besseren Schlaf. Trainerhandbuch. Göttingen: Vandenhoeck & Ruprecht

Seiler K, Lehmann E (2012). Schlaf und Erholung – verkannte Ressourcen für die Arbeit. In: Schmidt A, Schröder J (Hrsg.): Tagungsband zum 9. BGF-Symposium, Institut für Betriebliche Gesundheitsförderung, Köln

Seiler K, Lehmann E (2012). Wann tanken Sie auf? Selbstcheck Erholungsfähigkeit. In: Schröder J, Schmidt A (Hrsg.): Tagungsband zum 10. BGF-Symposium. Institut für Betriebliche Gesundheitsförderung. Köln

## Internetquellen

Seiler K, Beerheide E (2012). Arbeit und Erholung – Zusammenhänge und Schlussfolgerungen auf Basis einer repräsentativen Bevölkerungsbefragung. 05.10.2012, Powerpoint-Folien als PDF

Sonnentag S (2001). Work, recovery activities, and well-being: A diary study. In: Journal of Occupational Health Psychology, 6, 196–210

Techniker Krankenkasse, Pressestelle (Hrsg.) (2008). Schlaflos in Deutschland. Medienservice, Informationen der Techniker Krankenkasse, September 2008

Westfälische Wilhelms-Universität Münster (Hrsg.) (2012). Stress ade – Erholung leicht gemacht. Informationen, Tipps, Übungen. Münster

Zeitbüro NRW (Hrsg.) (2004). Sabbatical. In: tempora, Journal für moderne Arbeitszeiten

Zijlstra F R H, Sonnentag S (2006). After work is done: Psychological perspectives on recovery from work. European Journal of Work and Organizational Psychology, 15 (2), 129–138

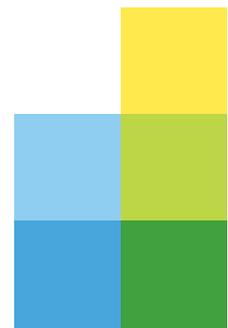
Zulley J (2005). Mein Buch vom guten Schlaf. Zabert Sandmann

Abrams J (2011). Napping on Game Day Is Prevalent Among N.B.A. Players. In: The New York Times: March 6, 2011. Unter: [http://www.nytimes.com/2011/03/07/sports/basketball/07naps.html?\\_r=4&adxnnl=1&ref=sports&adxnnlx=1299513624-YC/cAcNT5gcwTHKnEzRfDw](http://www.nytimes.com/2011/03/07/sports/basketball/07naps.html?_r=4&adxnnl=1&ref=sports&adxnnlx=1299513624-YC/cAcNT5gcwTHKnEzRfDw) (Zugriff am 27.11.2012)

Arbeitsschutzgesetz. Unter: <http://www.gesetze-im-internet.de/arbschg/> (Zugriff am 02.10.2012)

Arbeitsstättenverordnung. Unter: <http://www.gesetze-im-internet.de/arbschg/> (Zugriff am 02.10.2012)

Bös N (2013). Büroschläfchen – Nur mal kurz eingenickt. FAZ 19. Februar 2013 unter: <http://www.faz.net/aktuell/beruf-chance/arbeitswelt/bueroschlaefchen-nur-mal-kurzeingenickt-12080547.html> (Zugriff am 02.07.2013)





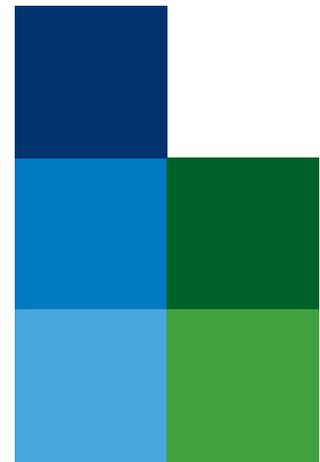
Eichhorn C (2012). Gut erholen – besser leben. Unter: <http://www.gesundheit.de/wellness/entspannung/entspannungs-know-how/gut-erholen-besser-leben> (Zugriff am 02.10.2012)

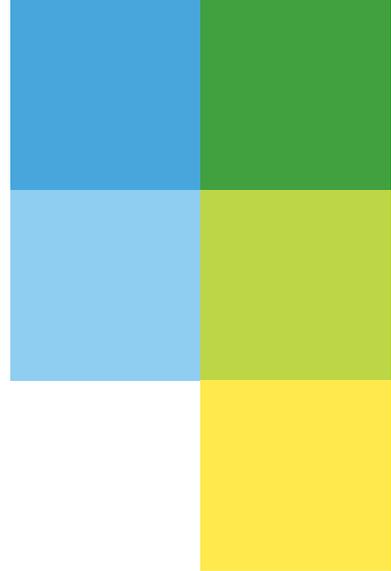
Initiative Gesundheit Arbeit (iga) (Hrsg.) (2012). Betriebssport in kleinen und mittleren Unternehmen ein-, durch- und weiterführen. Praxiserfahrungen aus einem iga-Modellprojekt und Checklisten für Betriebe. Unter: [http://www.iga-info.de/fileadmin/Veroeffentlichungen/Einzelveroeffentlichungen/iga\\_Betriebssportbroschuere\\_Web.pdf](http://www.iga-info.de/fileadmin/Veroeffentlichungen/Einzelveroeffentlichungen/iga_Betriebssportbroschuere_Web.pdf) (Zugriff am 24.12.2012)

Raschke P, zitiert nach Lehn B (2009). Drogen auf Privatrezept. In: Frankfurter Rundschau, 21. Februar 2009. Unter: <http://www.fr-online.de/wissenschaft/schlaf-tabletten-drogen-auf-privatrezept,1472788,3231772.html> (Zugriff am 27.09.2009)

Westfälische Wilhelms-Universität Münster (Hrsg.) (2012). Ferien adé, Stress ahoi? Pressemitteilung vom 13. August 2012. Unter: <http://www.uni-muenster.de/Rektorat/exec/upm.php?nummer=15861> (Zugriff am 25.09.2012)

Zulley J, zitiert nach Süddeutsche (Hrsg.) (2010). „Ein kurzer Mittagsschlaf fördert unsere Gesundheit!“. Süddeutsche, 17. Mai 2010. Unter: <http://www.sueddeutsche.de/wissen/power-napping-ein-kurzer-mittagsschlaf-foerdert-unsere-gesundheit-1.605159> (Zugriff am 12.09.2012)





Landesinstitut für Arbeitsgestaltung  
des Landes Nordrhein-Westfalen (LIA.NRW)  
Ulenbergstraße 127–131  
40225 Düsseldorf  
Telefon 02 11/31 01-0

[poststelle@lia.nrw.de](mailto:poststelle@lia.nrw.de)  
[www.lia.nrw.de](http://www.lia.nrw.de)