

Wissenswertes zum Thema Kurzpause

- Mehrere kürzere Pausen haben einen höheren Erholungseffekt als wenige längere Pausen bei gleicher Gesamtdauer.
- Die Wirkung von Kurzpausen ist gebunden an eine systematische und regelmäßige Durchführung und bedarf daher der überzeugten Mitarbeit der Pflegenden.
- Die Pausenlage muss vorbeugende Wirkung ermöglichen (nicht erst bei ausgeprägter Ermüdung; Optimalfall: stündlich pausieren).
- Der Leistungsanstieg nach einer Pause ist umso größer, je mehr Kompensation die Pause zur Arbeitstätigkeit ermöglicht.

Literatur

- Arbeiten ohne Unterlass? - Ein Plädoyer für die Pause. BIBB/BAuA-Faktenblatt 04, 2. Auflage. Dortmund: Bundesanstalt für Arbeitsschutz und Arbeitsmedizin 2015. (<http://www.baua.de/de/Publikationen/Faktenblaetter/BIBB-BAuA-19.html?nn=6505160>)
- Wegge, J., Wendsche, J. & Diestel, S. (2014). Arbeitsgestaltung. In H. Schuler & K. Moser, (Hrsg.). Lehrbuch Organisationspsychologie (S.643-693). Bern: Huber.
- Wendsche, J. (2015). Optimale Erholung während der Arbeit: Wie man Pausensysteme bewerten kann. Wirtschaftspsychologie aktuell, 22(1), 9-12.