



## Unternehmen

- Unternehmen mit ca. 1.500 Mitarbeitern
- Interesse des Unternehmens im Bereich BGM aktiv zu werden
- Suche nach niedrigschwelliger Möglichkeit zum Einstieg in das Thema Gesundheit gemeinsam mit den Beschäftigten



## Ziele

### Etablierung einer gesunden Pausengestaltung in unterschiedlichen Bereichen:

- Administration
- Produktion (Wechselschicht)

### Dazu gehört:

- Vermittlung von Wissen über gesunde Pausen
- Herstellung von Bereitschaft die eigene Pause anders zu gestalten
- Ermittlung und Gestaltung pausenrelevanter Rahmenbedingungen
- Berücksichtigung von Pausen im Führungshandeln in den betrachteten Bereichen

## Herausforderungen

### Führungskräfte:

- Neue Aufgabe: Vorbild sein beim Pausieren und Pausen einfordern
- Partizipative Arbeitsweise im Projekt, Sorge vor unrealistischen Forderungen der Mitarbeiter
- Schaffung von Rahmenbedingungen, die Pausen ermöglichen

### Mitarbeiter:

- Relevanz von Pausen für die eigene Gesundheit erkennen
- Befürchtung von Fremdbestimmung
- Eigene Rahmenbedingungen reflektieren und mitgestalten
- Sich einlassen auf eine neue Pausengestaltung

## Vorgehen

### Wissen vermitteln und sensibilisieren, u.a.:

- Was haben Pausen mit der eigenen Gesundheit zu tun?
- Für welche Arbeit sind welche Pausen günstig?
- Wie oft und wann sollte man Pause machen?
- Warum ist ein fester Zeitrahmen für Pausen günstig?

### Rahmenbedingungen identifizieren und gestalten, z.B.:

- Pausenbezogenes Führungsverhalten
- Teamregeln für Pausen
- Gegenseitige Ablösung
- Gestaltung des Pausenraums
- Identifikation von Pausenverhinderern im Arbeitsalltag
- Gestaltung von Außenkontakten zur Reduzierung von Pausenstörungen

### Neue Pausen testen und bewerten, u.a.:

- Wie gut greifen vereinbarte Regelungen?
- Wie gelingt die Umsetzung, was ist noch schwierig?
- Wie erleben Mitarbeiter mittelfristig gesündere Pausen?
- Wie gelingt die nachhaltige Sicherung der Pausendurchführung?

**Der ideale Pausenplan für meine Tätigkeit**

**Nachprüfbarer Umsetzungsplan mit konkreten Maßnahmen**

**Umsetzung und Verstetigung gesunder Pausen**

## Ergebnisse

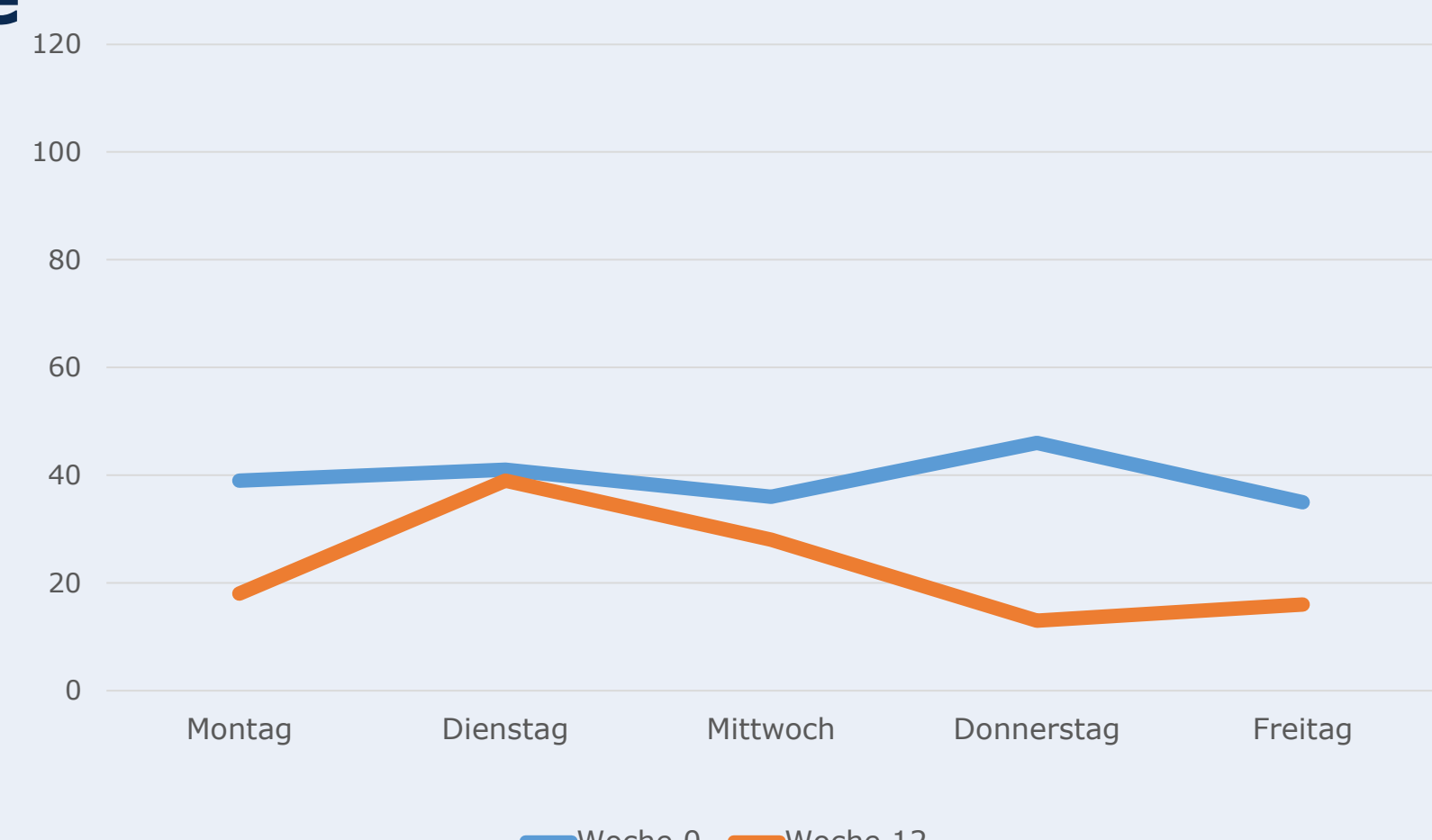
### Pausengestaltung

- Umsetzung zusätzlicher Pausen in festen Zeitfenstern
- Schaffung von Pausenauslösern (z.B. feste Reihenfolge für zusätzliche Kurzpausen mit gegenseitiger Vertretung)
- Identifikation und Reduktion von Pausenstörungen (z.B. unnötige Durchsagen)
- Gestaltung der Pausenräume entsprechend der Tätigkeit: Bereitstellung von Aktivierungs- bzw. Entspannungsmöglichkeiten

### Arbeitsgestaltung

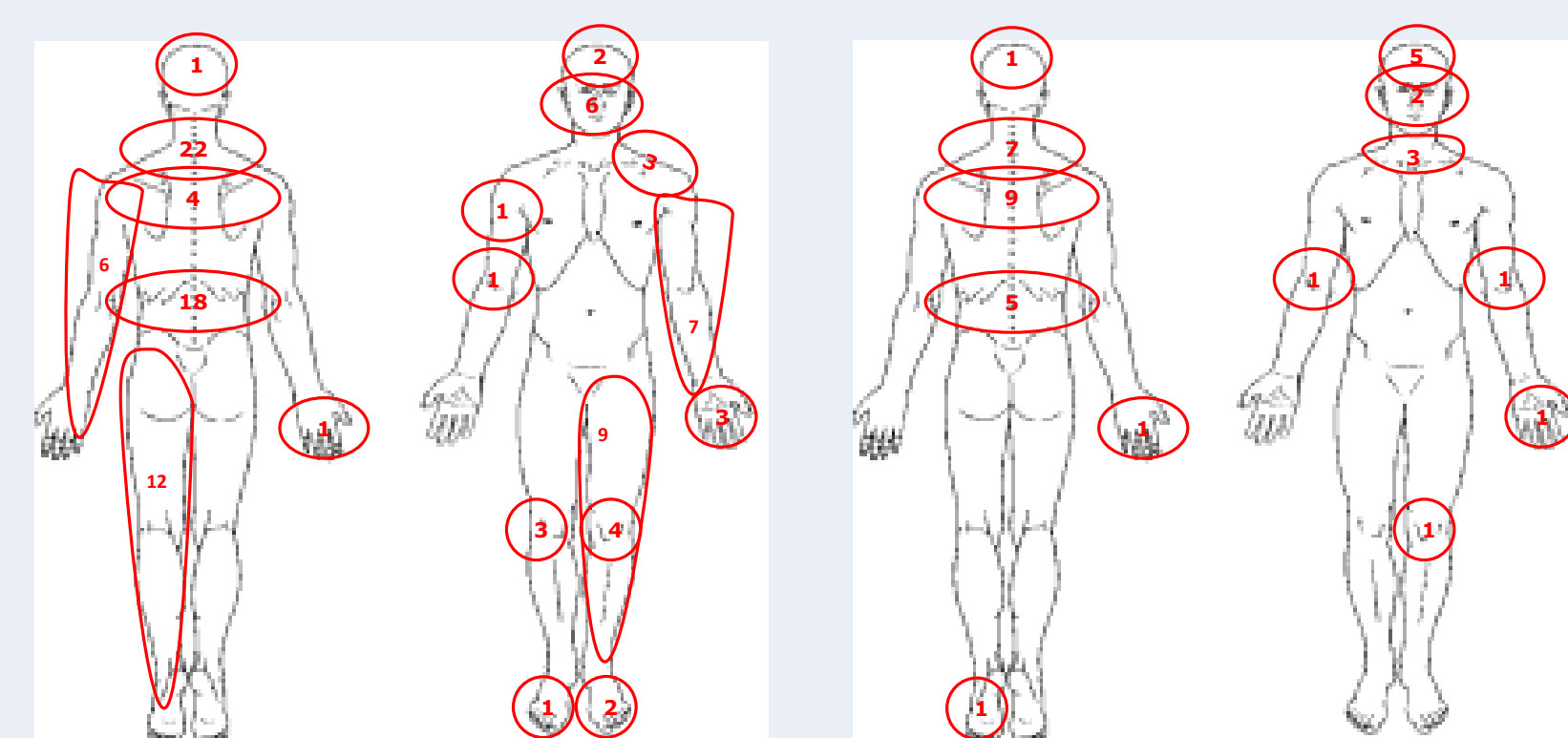
- Gemeinsame Erarbeitung von Verbesserungsvorschlägen für identifizierte ungünstige Rahmenbedingungen
- Direkte Umsetzung von Themen in der Verantwortung des Bereichs
- Eskalation übergreifender Themen in die nächsten Ebenen durch Bereichsleitung

### Reduktion der erforderlichen Anstrengung am Arbeitseende



### Reduktion von Schmerzen

Vorher:  
106 Nennungen



Nachher:  
38 Nennungen

