

Johannes Wendsche
Andrea Lohmann-Haislah

Arbeitspausen gesundheits- und leistungsförderlich gestalten

Inhaltsverzeichnis

1	Einleitung	9
1.1	Definitoriale Einordnung von Pausen	11
1.2	Von den verschiedenen Funktionen von Pausen	12
1.3	Formen und Arten von Pausen	16
1.3.1	Zugrunde liegende rechtliche Regelungen	16
1.3.2	Pausenlänge/-dauer	17
1.3.3	Formalisierungsgrad	17
1.3.4	Art und Ausmaß des Regenerationsprozesses	18
1.3.5	Anforderungspassung von Arbeits- und Pausentätigkeit	19
1.3.6	Entscheidungsspielraum	19
1.4	Die Geschichte der Pause im Spannungsfeld von Arbeit und Erholung	20
1.4.1	Vom natürlichen Pausieren zur gesetzlichen Regulation	20
1.4.2	Die Arbeitspause im Blickfeld der Forschung: Ein kurzer historischer Überblick	22
2	Theoretischer Überblick	27
2.1	Organisationselemente von Pausen und ihre Einbettung in ein Rahmenkonzept	27
2.2	Erklärungsmodelle zur Wirkung von Pausen	31
2.2.1	Arbeitszeit-, Beanspruchungs- und Erholungsforschung	31
2.2.2	Motivationspsychologie	37
2.2.3	Emotionspsychologie	39
2.2.4	Kognitions- und Lernwissenschaft	41
3	Forschungserkenntnisse zu Wirkungen von Arbeitspausen	43
3.1	Übersichtsarbeit zu Wirkungen von Arbeitspausen	43
3.1.1	Fragestellung	43
3.1.2	Methodisches Vorgehen	43
3.1.3	Ergebnisse	44
3.1.4	Diskussion und Schlussfolgerungen	46
3.2	Ursachen und Folgen des Ausfalls von Ruhepausen	47
3.2.1	Fragestellung	47
3.2.2	Methodisches Vorgehen	47
3.2.3	Ergebnisse	48
3.2.4	Diskussion und Schlussfolgerungen	51
3.3	Pausenorganisation und Fachkräftesicherung in der Altenpflege	52
3.3.1	Fragestellung	52
3.3.2	Methodisches Vorgehen	52
3.3.3	Ergebnisse	53
3.3.4	Diskussion und Schlussfolgerungen	55

6 Inhaltsverzeichnis

3.4	Gestaltung und Wirkungen von fremdorganisierten Kurzpausensystemen ..	56
3.4.1	Metaanalyse zur Wirkung von Kurzpausen	56
3.4.2	Einfluss von Zeitdruck bei der Arbeit und individueller Erholungsfähigkeit auf die Wirkung von Kurzpausen	62
3.5	Gestaltung und Wirkungen von selbstorganisierten Kurzpausensystemen ..	66
3.5.1	Nutzung von Kurzpausen zur Vorbeugung negativer Beanspruchungsfolgen bei repetitiven Arbeitsaufgaben	67
3.5.2	Wirkung zeitlicher und inhaltlicher Freiheitsgrade bei der Kurzpausenorganisation	69
3.6	Zusammenfassung und Ausblick für Forschung und Praxis	72
4	Praxisempfehlungen zur Pausenorganisation	74
4.1	Allgemeine betriebliche Vorgehensweise	74
4.2	Analyse und Bewertung	77
4.2.1	Allgemeine Vorgehensweise	77
4.2.2	Nutzbare Datenquellen und Verfahren	79
4.2.3	Praxistaugliche Instrumente zur Analyse der Pausenorganisation	86
4.3	Gestaltungserfordernisse und Gestaltungsempfehlungen	90
4.3.1	Pausenregime	91
4.3.2	Pausenauslösung	97
4.3.3	Pauseninhalte	98
4.3.4	Pausenort	102
4.3.5	Rahmenbedingungen für die Pausenorganisation	105
4.4	Evaluation von Umgestaltungsmaßnahmen	111
4.4.1	Begriff und Formen der Evaluation	111
4.4.2	Durchführung von Evaluationen	111
4.4.3	Prospektive Kosten-Nutzen-Analysen	120
4.5	Zusammenfassung und Ausblick	124
4.5.1	Empfehlungen zur Pausengestaltung	124
4.5.2	Herausforderungen für Praxis und Forschung	125
5	Literaturempfehlungen und Praxistools	128
6	Literatur	133
Anhang		
	Das Pausencheckverfahren	149
	Glossar	168
	Sachregister	173