



Right Path

Mikropausen: Give me a Break!

Was halten Sie von dieser Schule: Die Schüler kommen um 8.00 Uhr zum Unterricht, arbeiten konzentriert, wechseln nach Stundenplan eilig das Schulzimmer, lernen weiter, schreiben eine unangekündigte Prüfung, verzichten aus Effizienzgründen auf Pausen, bis auf die Mittagspause um 12.30 Uhr, knappe 30 Minuten, um sich effizient zu verpflegen, Slowfood unerwünscht, weiter um 13.00 Uhr, neue Aufgaben, Zimmerwechsel, Lehrerwechsel, Themenwechsel, Sauerstoffwechsel ungenügend, sodass sie erschöpft gegen 17.30 Uhr entlassen werden. Würden Sie Ihr Kind auf eine solche Schule schicken?

Die Antwort erübrigt sich. Doch wer von Ihnen schickt sein Personal in eine solche Praxis? Ich kenne nicht wenige Unternehmen, in denen Pausen ein Fremdwort sind. Diese Unternehmen sind oft vorbildlich aufgestellt, haben einen hohen Qualitätsanspruch und arbeiten erfolgreich. Ihre

Mitarbeitenden sind pflichtbewusst, belastbar und erbringen hohe Leistungen. Gleichzeitig steigen die Belastungen: Fluktuation, Personalausfall und Fachkräftemangel erhöhen den Druck, umso weniger scheinen Pausen noch gerechtfertigt.

Was passiert mit den Schülern, wenn sie ohne Pausen durch den Tag getrieben werden? Ihre Konzentration und Belastbarkeit nehmen ab, der Frust zu. Trotz Durcharbeiten leisten sie nicht mehr – im Gegenteil, ihre Leistung sinkt, die Merkfähigkeit nimmt ab, Fehler häufen sich.

Diese Erkenntnis ist nicht nur im Schulalltag nichts Neues. Aufgrund hunderter von Studien hat die WHO wie auch die Internationale Arbeitsorganisation IAO festgehalten, dass unzureichende Pausen negative Konsequenzen auf die Gesundheit haben: Psychosomatische Beschwerden, psychische und physische Krankheiten sind die Folge, Symptomcheck in der

eigenen Praxis empfohlen. Zudem reduziert sich die Arbeitsproduktivität, da die durchschnittliche Konzentration eines Erwachsenen nach 60 bis 90 Minuten abnimmt.

Produktive Pausen

Sie und Ihr Team dürfen sich glücklich schätzen, wenn Sie Pausen nicht nur erlauben, sondern auch gezielt anordnen und organisieren. Wenn Pausen der Freiwilligkeit überlassen werden, haben sie nicht denselben Effekt, da sie zu lange dauern könnten und aufgrund der Arbeitslast oft vor sich hergeschoben werden. Wenn keine offiziellen Pausen angeordnet sind, werden zwar oft «maskeierte» verdeckte Pausen gemacht, diese haben jedoch nicht dieselbe positive Wirkung. Pausen sollen offizieller Bestandteil im Arbeitsprozess sein.

Wie sehen produktive und sinnvolle Pausen aus? Eine Mindestpause von 30 Minuten ist aus arbeitsrechtlicher Perspektive zwar

vollkommen genügend, aus gesundheitlicher Perspektive jedoch eine Zumutung. Die Pausenforschung empfiehlt, mehrere Mikropausen von fünf Minuten einzubauen, weil der Erholungseffekt am Anfang der Pause am höchsten ist. Mikropausen sind hocheffektiv! Sie bauen Müdigkeit ab, steigern die Konzentration, reduzieren die Fehlerquote und erhöhen die Arbeitsleistung. Längerfristig verhindern sie Krankheitsausfälle und sind ein probates Hilfsmittel zur Burnout-Prävention.

Wenn Sie diese Pausen mit aktiver Entspannung füllen, ist das ein wirksames Mittel gegen Stress und zeigt sich auch unter dem betriebswirtschaftlichen Strich. Aktive Entspannung kann bei-

spielsweise eine Atem- oder Entspannungübung sein, ein kurzer Gang an die frische Luft, ein paar Kniebeugen, ein gesunder Snack. Passive Entspannung wie Digitalkonsum gilt es zu vermeiden.

Unternehmen sollen die Mitarbeitenden aktiv zur Pause motivieren. Mikropausen sind nicht nur Gold, sondern auch Geld wert. Der vermeintliche Zeitverlust im Arbeitsprozess wird durch den positiven Effekt mehr als wett gemacht, denn Mitarbeitende arbeiten danach schneller und besser. Und nun: Take a break. Legen Sie die ZZS auf die Seite und nehmen sich fünf Minuten Zeit für produktives Pausieren. Gesundheit und Geldbeutel werden es Ihnen danken.

Kontakt



BB SELFMANAGEMENT
Barbara Brezovar

BB SELFMANAGEMENT Tel. +41 79 633 98 75
Barbara Brezovar Capobianco info@bb-selfmanagement.ch
CH-9512 Rossrüti (Wil SG) www.bb-selfmanagement.ch

Wie ein Unternehmen Nachhaltigkeit lebt

Viel mehr als grüne Produktlinien

Nachhaltigkeit und «grüne» Produkte erobern den Dentalmarkt. Doch umweltschonende Produkte sind nur ein kleiner Teil, wenn es um wirkliche Nachhaltigkeit geht. Denn diese beginnt schon innerhalb der Unternehmensstrukturen und bezieht dabei sowohl wirtschaftliche, ökologische als auch soziale Aspekte mit ein. Ein Beispiel für nachhaltiges Engagement ist das schwedische Dentalunternehmen TePe.

Bei TePe legt man seit Jahren viel Wert auf Nachhaltigkeit und Klimaschutz, was sich auch im Produktsortiment widerspiegelt. Denn bei der Herstellung der Produkte werden nachwachsende Rohstoffe in einem ISCC-zertifizierten Verfahren verwendet. Jedoch ist die Verwendung erneuerbarer Ressourcen nur ein Baustein im Gerüst

eines nachhaltigen Betriebes. Eigens vom Unternehmen durchgeführte LCAs (Lebenszyklusanalysen) zeigten weitere Möglichkeiten zur Reduzierung des CO₂-Fußabdrucks, wie z.B. Transport und Energie. Daher gibt es entsprechende Massnahmen, die diese und weitere Aspekte positiv beeinflussen.

So wird am Produktionsstandort

Malmö die gesamte Herstellung mit 100% erneuerbarer Energie versorgt, die unter anderem mittels einer eigenen Solaranlage auf dem Dach des Werkes generiert wird.

Nachhaltigkeit in allen Dimensionen

Für das Unternehmen sowie dessen Mitarbeiter ist es unerlässlich, dass alle Personen fair, mit Integrität, Ehrlichkeit, Rücksicht und Respekt behandelt werden. Zugleich strebt TePe nach Vielfalt und Gleichstellung der Geschlechter auf allen Geschäftsebenen. So lag zum Beispiel 2021 der Frauenanteil innerhalb der Führungsebene bei 52 Prozent. Berücksichtigt werden aber auch Sicherheit und Arbeitsumfeld der Partner und Zulieferer. Der Verhaltenskodex für Lieferanten (Supplier Code of Conduct) umfasst die Bereiche Umweltschutz, Achtung der Menschenrechte, faire Beschäftigung und sichere Arbeitsbedingungen sowie Anti-Korruption.

Alle Ziele vereint

Es wird gemeinsam daran gearbeitet, Ziele, Vorgaben und Handeln an den Nachhaltigkeitszielen der Vereinten Nationen auszurichten. Auf dieser wurden bereits 2019 und 2020 Nachhaltigkeitsinitiativen in drei Bereiche unterteilt – Good People, Good Practice und



Bei TePe legt man seit Jahren viel Wert auf Nachhaltigkeit und Klimaschutz. Dies spiegelt sich auch im Produktsortiment wider.

Fotos: Tepe

Good Products. Es wurden intern 7 der 17 UN-Nachhaltigkeitsziele identifiziert, welche besondere Relevanz in Bezug auf ihre Wirksamkeit und das Geschäftsfeld haben.

Nichts geht ohne Bildung

Auch für gelebte Nachhaltigkeit sind Bildung und Wissen essentiell. Daher teilt TePe seine Erfahrungen in Sachen Mundhygiene und Nachhaltigkeit in diversen Vorträgen, Schulungen und über die eigene Wissensplattform TePe Share (www.tepe.com/share-de).

Wer es genau wissen will

TePe garantiert eine qualitativ hochwertige Produktion sowie sichere Arbeitsbedingungen und

steht für Nachhaltigkeitsarbeit. Die Nachhaltigkeitspolitik gilt für die gesamte Unternehmensgruppe und umfasst u. a. Richtlinien zu Geschäftsethik, Interessenkonflikten, Verantwortung, Produktion, Lieferung, Transport und Energie sowie einen Verhaltenskodex.

Für alle, die mehr Informationen zum Thema haben möchten: Der jährlich erscheinende Nachhaltigkeits-Report kann jederzeit eingesehen werden unter www.tepe.com/de/nachhaltigkeit

Kontakt:

TePe D-A-CH GmbH
Langenhorner Chaussee 44 a
DE-22335 Hamburg



Bis Ende 2022 sollen alle Produkte und Verpackungen CO₂-neutral sein.