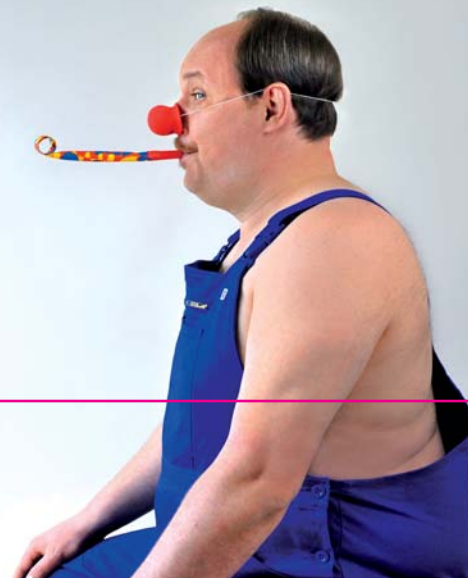


Mehr gibt's unter  
[www.jwsl.de](http://www.jwsl.de)

**PausencLOWN**

**FIT IM BERUF**

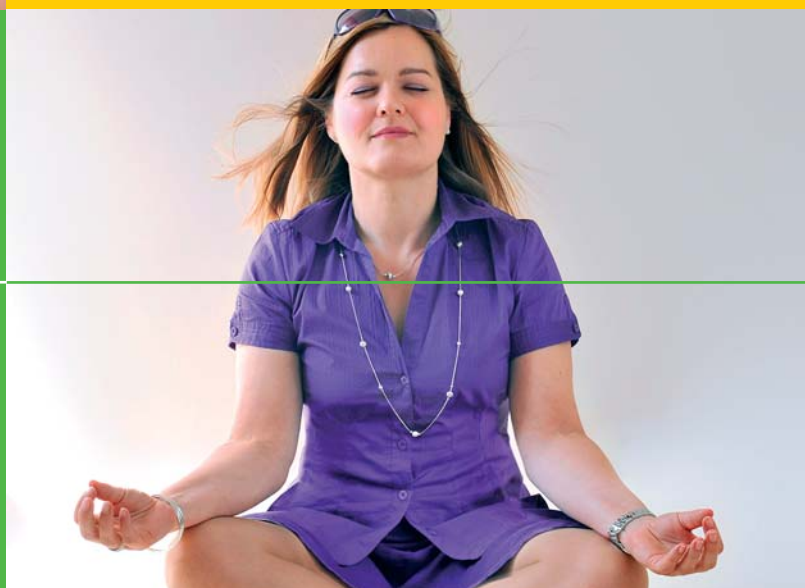


**GESTALTE ...**

**Pausenfüller**

**Pausenknüller**

**DEINE PAUSE**



# Unterrichtskonzept

Seite	
2	Einleitung
4	Der Film
6	Pausenkompetenz – die didaktische Grundstruktur
7	Möglichkeiten für die Unterrichtsgestaltung
9	Alle Medien auf einen Blick
10	Unterrichtsvariante 1: <b>Die Pause – nicht für jeden gleich!</b>
11	Unterrichtsvariante 2: <b>Der Wille zur Pause</b>
12	Unterrichtsvariante 3: <b>Die Bedeutung der Pause</b>
13	Unterrichtsvariante 4: <b>Die Pause – Wissen und Wollen praktisch nutzen</b>
14	Unterrichtsvariante 5: <b>Der Weg zur guten Pause</b>
15	Unterrichtsvariante 6: <b>Richtiges Pausenverhalten – Hilfe und Unterstützung</b>
16	Arbeitsblatt 1: <b>Rechtliche Grundlagen und gute Gründe</b>
17	Arbeitsblatt 2: <b>Richtiges Pausenverhalten – Entscheidungshilfen</b>
18	Arbeitsblatt 3: <b>Bewertung Pausenverhalten</b>
19	Arbeitsblatt 4: <b>Die gesunde Pause – kurz und knapp</b>
20	Warum wir Pausen brauchen
22	Gesetzliche Regelungen
23	Die gesunde Pause – Qualitätskriterien
24	Aktive und bewusste Pausengestaltung im Arbeitsalltag
27	Zahlen und Fakten rund um die Pause

Aus Gründen der Lesbarkeit wurde auf die zusätzliche weibliche Schreibform (Schüler/-innen, Lehrer/-innen etc.) verzichtet. Wir bitten um Verständnis.



# „DIE KUNST DES AUSRUHENS IST EIN TEIL DER KUNST DES ARBEITENS.“

JOHN STEINBECK (1902–1968), AMERIKANISCHER SCHRIFTSTELLER

Ob im Beruf, im Alltag oder in der Freizeit: Unser Körper braucht regelmäßige Pausen, um sich zu erholen und leistungsfähig zu bleiben. Wer ausreichend und richtig Pause macht, bleibt nicht nur körperlich fit. Er kann sich auch leichter konzentrieren, ist kreativer, kann Stresssituationen besser bewältigen und hat sogar ein geringeres Risiko Arbeitsunfälle zu erleiden.

Am Arbeitsplatz dienen Ruhepausen dazu, den Arbeitstag zu strukturieren und die täglichen Anforderungen zu meistern. Hier sind sie als „im Voraus feststehende Unterbrechungen der Arbeitszeit, in denen der Beschäftigte von jeder Leistung freigestellt ist und selbst darüber entscheidet, wie er die arbeitsfreie Zeit zur Erholung verwenden will“ definiert. Das heißt, jeder Beschäftigte hat die Möglichkeit, seine Pausen selbst und frei zu gestalten. Dass dies gar nicht so einfach ist, belegen in diesem Zusammenhang häufig verwendete Begriffe wie Pausenkompetenz, Pausenkultur oder gar Kunst der Pause. Für den Erholungswert kommt es nicht nur darauf an, dass man Auszeiten einhält – viele Beschäftigte machen gar keine Pause – sondern auch, wie man sie gestaltet.

Gute Tipps und Ratschläge, abgestimmt auf die jeweilige berufliche Tätigkeit, finden sich viele. Letztendlich muss jedoch jeder für sich selbst herausfinden, was ihm in der Pause gut tut. Der eine tankt am besten bei einem kurzen Spaziergang neue Energie, der andere genießt das gemeinsame Mittagessen und Gespräch mit den Kollegen in der Kantine. Der Dritte entspannt beim „power napping“, dem kurzen Mittagsschlaf.



## DIE KUNST DER PAUSE

Zwei Mönche machten sich an die Arbeit, um für den Klosterofen Holz zu sägen.

Der eine sägte den ganzen Tag mit großem Fleiß. Der andere machte nach jeder Stunde eine kurze Pause. Dennoch hatte er am Abend mehr Holz gesägt als sein Mitbruder.

Als der ihn befragte, antwortete er: „Ich habe mich in den Pausen erholt und Kraft gesammelt. Vor allem aber habe ich meine Säge geschärft.“

**R**ichtiges Pausenverhalten im Berufsalltag will also gelernt sein. Dies gilt insbesondere für Auszubildende und Berufsanfänger. Der Übergang von der Schule in den Berufsalltag ist mit einer Vielzahl von Veränderungen verbunden – insbesondere auch in Bezug auf die Arbeitszeit und Ruhepausen.

Mit ihrer Aktion „Fit im Beruf – Gestalte Deine Pause“ will die gesetzliche Unfallversicherung jungen Berufstätigen zeigen, wie eine gesunde Pausengestaltung aussieht und wie man sie am eigenen Arbeitsplatz umsetzen kann.

Dazu steht ein umfangreiches Angebot an Lehr- und Infomaterialien zur Verfügung: der Kurzfilm „[auto]Pause“, ein darauf abgestimmtes Unterrichtskonzept mit Arbeitsblättern und Sachinformationen, ein Infoblatt für die Schüler mit Wettbewerb sowie DVD und Internetauftritt.

Im vorliegenden Unterrichtskonzept werden sechs verschiedene Vorschläge zum Thema „Pausenkompetenz“ vorgestellt. Sie umfassen jeweils eine Schulstunde und berücksichtigen unterschiedliche Perspektiven bzw. setzen verschiedene didaktische Schwerpunkte. Eine grafische Entscheidungshilfe, die u.a. auch Hinweise auf mögliche Fortsetzungsstunden gibt, soll den Lehrer bei der Frage unterstützen, wie bzw. wie vertiefend er das Thema behandeln möchte.

**Kevin mit Bianca morgens vor dem Autohaus**

„Kevin, du vergisst nicht was heute für ein Tag ist, ich meine, was wir geplant haben...?“

Bianca scheint ihren Freund zu kennen. Schafft er es wirklich rechtzeitig mit der Arbeit fertig zu werden, damit der Wochenendtrip an die Ostsee klappt?

**Nicole und Kevin am Tisch**

So ein bisschen fühlt sich Kevin von Nicole schon genervt. Sie mischt sich immer wieder in seine privaten Dinge ein. Aber so ganz Unrecht scheint sie nicht zu haben, wenn sie ihn versucht z.B. davon zu überzeugen, dass Fastfood keine Dauernahrung ist. Aber davon will Kevin zumindest jetzt noch nichts hören.

# (auto) Pause



**Entweder der Körper bekommt rechtzeitig Pausen, oder er holt sich diese (auto)matisch. Solche Pausen nennt man dann: Krankheit.**

Kevin ist Auszubildender in einem Autohaus. Kfz-Mechatroniker ist sein Traumberuf. Kevin strengt sich an, versucht allen Anforderungen gerecht zu werden, und schon sind wir mittendrin in seinem „Problem“.

Es ist Freitag. Im Autohaus beginnt der letzte Aktionstag. Rechtzeitig vor der kalten Jahreszeit bietet das Autohaus einen Herbst- und Wintercheck an. Die Aktion kommt bei den Kunden gut an: Klar, dass es an diesem Tag hoch her geht in der Werkstatt.

Mit seiner Freundin Bianca hat Kevin für das bevorstehende Wochenende einen Kurztrip an die Ostsee geplant. Bianca ist dieser Kurzurlaub sehr wichtig, und als sich Kevin morgens von ihr verabschiedet scheint er keinen Gedanken daran zu verschwenden, dass sich ein früher Feierabend und der Aktionstag des Autohauses nur schwer vereinbaren lassen.

Sein Zuspätkommen entschuldigt sein Chef noch mit einer nett gemeinten ironischen Bemerkung, aber für Kevin nimmt am heutigen Tag das Unheil seinen Lauf. Gestern sollte er beispielsweise Scheibenwischer vom Großhändler abholen, sie werden für die Herbst-Winteraktion gebraucht. Aber Kevin hat es nicht geschafft seinen Arbeitstag gut zu strukturieren und handelt sich prompt Ärger mit seinem Meister ein. Ohne die Scheibenwischer können die Servicearbeiten an den Kundenfahrzeugen nicht abgeschlossen werden.

Zwischen privaten Telefonaten und SMS versucht Kevin den Arbeitstag zu bewältigen. Die Zeit läuft ihm davon. Bianca wartet, die Kunden warten auf ihre Fahrzeuge, klar, dass man sich in dieser Situation keine Zeit für Pausen nimmt. Und wenn zwischendurch ein Happen gegessen werden muss, dann ist Fastfood für Kevin die bessere und vor allem schnellere Alternative als Obst oder Salat.



#### Kevin steht hinter Eder in der Werkstatt

„Meister! Sie sagen mir immer, solange mein Problem eine Hundehütte ist, soll ich zu Ihnen kommen. Jetzt ist es ein Hochhaus.“ Diese Selbstoffenbarung gegenüber seinem Meister fällt Kevin sichtlich schwer. Aber auch in der rauen Schale des Meisters steckt ein verständnisvoller Kern.



#### Kevin unterm Reifenstapel

Wer Pausen auslässt, bezahlt dies mit mangelnder Konzentration. Kevins Selbstüberschätzung wird ihm zum Verhängnis. „Ich bin doch kein Anfänger“ sagte er noch wenige Sekunden vor dem Unfall zu seinem Meister.



#### Kevin hält eine Rede vor den Köppens

„Herr Köppen, Sie haben recht mit Ihren Vorwürfen. Aber ich arbeite seit heute früh ohne Pause. Ich bin müde und habe Hunger. Und wenn ich so weiter mache, schaffe ich gar nichts mehr. Außer mich selbst.“ Träumt Kevin, oder ist die Szene real? Auf jeden Fall ist es eine wertvolle Erkenntnis.



Kevin gönnt sich keine Pause. Ruht sich nicht aus, um Kraft für die Arbeit zu schöpfen. Er nimmt sich keine Zeit, um seine Arbeit zu planen. Scheinbar betreibt er nur noch „Krisenmanagement“ und versucht zu retten was zu retten ist. Das Ergebnis ist alles andere als erfolgreich und endet in einem Riesenkrach mit seinem Chef.

An dieser Stelle stoppt der Film. In der Folge bieten wir dem Zuschauer drei unterschiedliche Reaktionen und Verhaltensweisen von Kevin an:

#### Schlussvariante 1 „Unfall“

In der ersten Schlussversion des Films setzt er sein Anfangsverhalten nahtlos fort. Quasi als Symbol für sein pausenloses und unüberlegtes Handeln steht am Ende dieser Version ein Unfall. Kevin wird unter einem einstürzenden Reifenstapel begraben.

#### Schlussvariante 2 „Ein erster Schritt“

In der zweiten Schlussversion des Films begreift Kevin, dass er eine Entscheidung fällen muss. Den zahlreichen an ihn gestellten Verpflichtungen kann er zeitgleich einfach nicht nachkommen. Unter diesem Druck stehend ist er bereit mit seinem Meister über seine Situation zu sprechen. Mit Erfolg, er handelt einen für ihn tragbaren Kompromiss aus. Mit Bianca einigt er sich darauf den Kurzurlaub zu verschieben und beendet den Arbeitstag unfallfrei – auch wenn da der Zufall etwas mitgeholfen hat.

#### Schlussvariante 3 „Kevin begreift“

In der dritten Schlussversion schließlich wird Kevin geläutert. In symbolhaften Filmsequenzen erkennt er, dass Pausen und Ausruhen genauso zum Arbeitstag gehören wie die Arbeit selbst. „...ich arbeite seit heute früh ohne Pause. Ich bin müde und habe Hunger. Und wenn ich so weiter mache, schaffe ich gar nichts mehr. Außer mich selbst.“

Auf eine eingehende Begründung für seine Verhaltensänderung verzichtet der Film. Die Gegenüberstellung der verschiedenen Schlussversionen ist dabei ein stylistisch-methodisches Mittel, auf das die folgenden Unterrichtsvorschläge zurückgreifen.



# Pausenkompetenz

## – die didaktische Grundstruktur



Pausenzeiten sind eine unerlässliche Voraussetzung für eine hochwertige Arbeitsqualität sowie Arbeitssicherheit und Gesundheitsschutz am Arbeitsplatz. Ihrer Bedeutung entsprechend sind sie durch klare rechtliche Regelungen definiert. Diese gesetzlich dokumentierte Absicht kann im Arbeitsalltag aber nur dann umgesetzt werden, wenn jeder Einzelne die ihm zustehenden Pausen auch tatsächlich nutzt. Dazu bedarf es einer praktischen Fähigkeit – der Pausenkompetenz – die Wissen, Wollen und Können (vgl. Abb. 1) sinnvoll miteinander verknüpft.

Das Wissen ist Voraussetzung dafür, mögliche Handlungsfolgen überhaupt zu kennen und einschätzen zu können. Es bleibt aber wirkungslos, wenn die Pausenqualität keine Wertschätzung erfährt und die Bereitschaft zur Umsetzung, also das „Wirklich-Pause-machen-Wollen“ fehlt. Wissen und Wollen bilden ein unerlässliches Fundament; die Pause kann ihre Wirkung nur dann entfalten, wenn sie auch konkret und praktisch umgesetzt wird.

Die Entwicklung von Pausenkompetenz im Rahmen des Unterrichts ist eine didaktische Herausforderung: Kompetenz entsteht in der aktiven Auseinandersetzung mit authentischen Lebenssituationen<sup>2</sup>, die im Unterricht fehlen. Dieses Dilemma lässt sich mit Hilfe des situierten Lernens bewältigen.

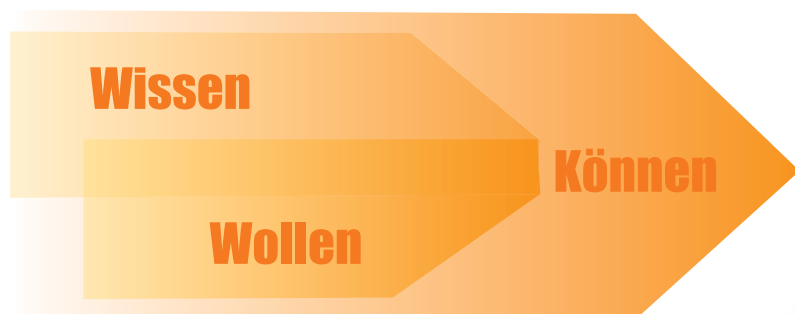
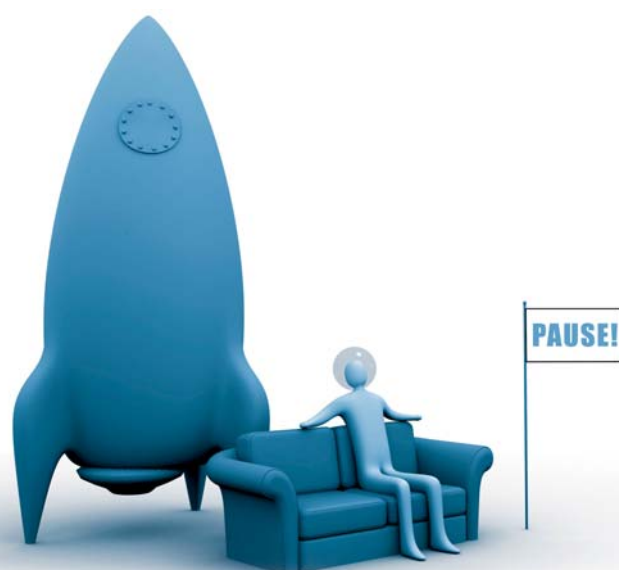


Abb. 1: Die drei Elemente der Kompetenz<sup>1</sup>



<sup>1</sup> Vgl. Weinert, F. E. (2001): Vergleichende Leistungsmessung in Schulen – eine umstrittene Selbstverständlichkeit. In: Weinert, F. E. (Hrsg.): Leistungsmessungen in Schulen. Weinheim u. a.: Beltz, S. 17 – 31.

Dabei wird die grundsätzlich bestehende Kluft zwischen schulischem Lernen und der Bewältigung von Situationen der Lebenswelt in drei Schritten überwunden:

1. Problemorientierte Filmsequenzen mit authentischen Ausgangssituationen stellen den Anschluss an persönliche Erlebnisse der Alltagssituation her.
2. Die filmisch dargestellten Probleme werden danach stellvertretend unter Bezugnahme auf das eigene Wissen und die eigenen Erfahrungen im Unterricht bearbeitet.
3. Der Transfer der unterrichtlich entwickelten Problemlösungen in die außerunterrichtliche Lebenswelt wird über erweiternde Aufgabenstellungen angebahnt.

Dieses Muster des situierten Lernens bildet in allen nachfolgend vorgestellten Unterrichtsvarianten die methodische Grundstruktur. Sie hat sich mittlerweile vielfältig bewährt, u.a. auch im Rahmen der bisherigen Kampagnen der Aktion „Jugend will sicher-leben“ (JWSL)<sup>3</sup>.



<sup>2</sup> Bransford, J. D./Brown, A. L./Cocking, R. R. (Hrsg.) (2000): How people learn. Brain, mind, experience, and school. Washington, DC: National Academic Press.

<sup>3</sup> Wiechmann, J. (2009): Briefe an Maria – eine Bilanz des situiert angelegten Unterrichtskonzepts „Bella Mia“.

## Möglichkeiten für die Unterrichtsgestaltung

Im Folgenden werden sechs Unterrichtsvarianten vorgeschlagen, die jeweils unterschiedliche Aspekte der Pausenkompetenz, d.h. Wissen, Wollen und Können, betonen (vgl. Abb. 2):

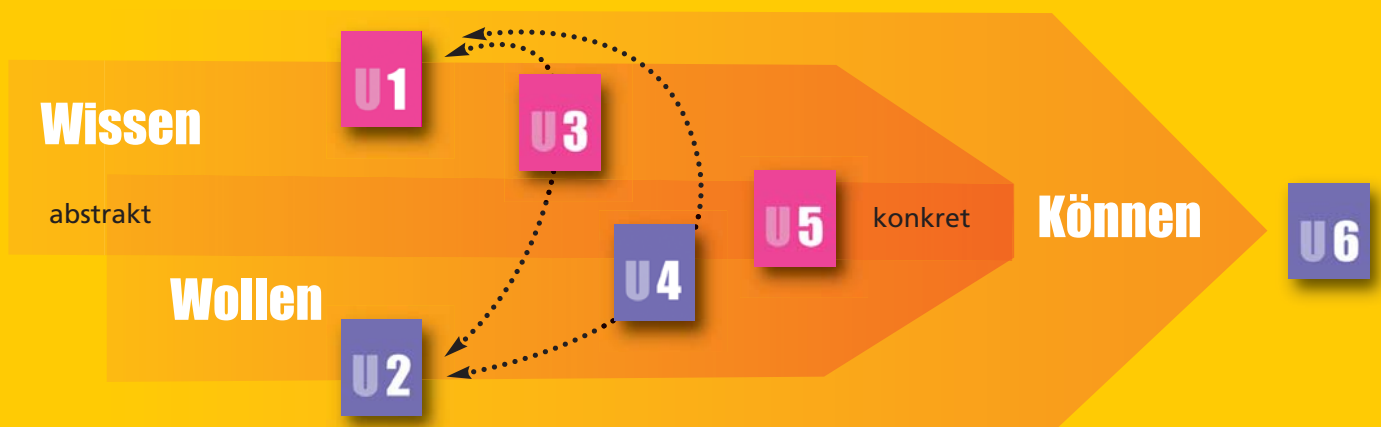


Abb. 2: Übersicht der Unterrichtsvarianten U1 – U6. Die gestrichelten Linien zeigen an, wie sich ggf. Wissenslücken durch Rückbezug auf andere Varianten schließen lassen.



## Varianten U1 und U2

Variante U1 „Die Pause – nicht für jeden gleich!“ und Variante U2 „Der Wille zur Pause“ bearbeiten das Thema überwiegend in abstrakter Form, indem sie die Elemente des Wissens bzw. des Wollens vor allem aus der reflektierenden Perspektive des Films betrachten und erst über die Hausaufgaben eine Beziehung zur eigenen Person herstellen.

## Varianten U3 und U4

Variante U3 „Die Bedeutung der Pause“ und Variante U4 „Die Pause – Wissen und Wollen praktisch nutzen“ binden das individuelle Vorwissen der Schüler stärker ein und bahnen damit bereits im Unterricht eine Verknüpfung von Film und Lebenswelt an.

## Variante U5

Variante U5 „Der Weg zur guten Pause“ orientiert sich zentral an der eigenen Pausengestaltung, indem der Unterricht unmittelbar von der Ausgangssituation des Films in die eigene Lebenswelt als parallele Situation übergeht.

## Variante U6

Variante U6 „Richtiges Pausenverhalten – Hilfe und Unterstützung“ geht schließlich davon aus, dass die Pausenkompetenz in erheblichem Maße durch das erfahrungsbezogene Lernen am eigenen Arbeitsplatz erfolgt. Dazu gehören die Erfahrungen des eigenen Scheiterns ebenso wie das Erleben und die Bedeutung kollegialer Unterstützung.

Die Entscheidung für den passenden Einstieg zum Thema Pausenkompetenz kann selbstverständlich nur in Kenntnis der jeweiligen Klassensituation erfolgen. Falls bei der Bearbeitung der gewählten Unterrichtsvariante bei den Schülern Lücken im Grundlagenbereich des Wissens und Wollens erkennbar werden, können auch vorhergehende Unterrichtsvarianten in weiteren Unterrichtsstunden genutzt werden (vgl. S. 7, Abb. 2). Und falls das gewählte Unterrichtsthema ein deutliches Interesse in der Klasse findet, lassen sich weitere Unterrichtsvarianten in fortschreitender Nummerierung wählen.

## Kreativpreis – Ich bin eine Pause!

Wer wie Kevin pausenlos unterwegs ist, macht sich das Leben selber schwer. Kevin scheint das Gefühl für ein ausgewogenes Verhältnis zwischen Arbeit und Erholung abhanden gekommen zu sein. Wer ständig aktiv ist, der hat keine Quelle, aus der er neue Kraft schöpfen kann.

**Und hier ist Eure Aufgabe:** Stellt Euch vor Ihr seid eine Pause! Schreibt uns einen kleinen Text in dem Ihr erzählt, warum die Menschen Euch brauchen. Erzählt, was Ihr – als Pause – alles zu bieten habt, wie Ihr aussieht, warum Ihr wichtig seid. Der Text kann in Gedichtform oder als Kurzgeschichte geschrieben werden. Er soll eine Länge von 1500 Zeichen nicht überschreiten. Darüber hinaus könnt Ihr den Text mit Bildern oder Grafiken versehen, ihn sprechen und als Audiodatei schicken oder ihn auf Video aufnehmen. Die besten Einsendungen werden unter [www.jwsl.de](http://www.jwsl.de) veröffentlicht und mit Preisen prämiert.



# Alle Medien auf einem Blick



## Das Plakat

Kündigt den Wettbewerb an und kann in den Schul- und Klassenräumen aufgehängt werden.



## Das Unterrichtskonzept

Leitfaden für Lehrer, u. a. mit sechs ausgearbeiteten Unterrichtsvarianten und vier Arbeitsblättern zum Kopieren und Verteilen an die Schüler. Eine leicht abgeänderte Form der Unterrichtsvariante 3 finden Sie als Selbsterinheit im Internet unter [www.jwsl.de](http://www.jwsl.de).



## Das Infoblatt

Zum Verteilen an die Schüler mit Meinungsumfrage und Teilnahmekarten zum Einsenden.



## Die DVD

DVD-Videoteil: Aktions- und Informationsfilme  
DVD-Datenteil: Alle Unterrichts- und Unterweisungsmedien zum Herunterladen sowie weitere Infos.



## Das Internet

Infos zum aktuellen und zu vergangenen Wettbewerben: [www.jwsl.de](http://www.jwsl.de)

Grundwissen zur Pausenqualität kennen und verstehen

# Die Pause – nicht für jeden gleich!

## Einleitung und Präsentation des Grundfilms (ca. 12')

Der Lehrer nennt bzw. begründet kurz das Unterrichtsthema und zeigt den Grundfilm.

## Grundlageninformation: Pausengestaltung (ca. 10')

Nach einer kurzen Sammlung von ersten Eindrücken zum Film präsentiert der Lehrer rechtliche Grundlagen und vor allem die Qualitätskriterien einer individuellen Pausengestaltung. Dabei werden sowohl allgemeine Qualitätsansprüche als auch verschiedene Pausentypen vorgestellt – entweder in Form eines Lehrervortrages (unterstützt durch eine Overhead-Folie der Arbeitsblätter 1 und 2) mit anschließender Ausgabe der Arbeitsblätter 1 und 2 oder als kurze Schülerlektüre des Infoblatts mit anschließender Informationssammlung im Klassengespräch.

\* Falls eine differenzierte Arbeit in der Klasse sinnvoll ist, können neben Kevin auch andere Personen betrachtet werden (empfehlenswert ist vor allem Nicole, denkbar sind aber auch der Meister Horst Eder, Anette Köppen oder Harry Köppen).

## Analyse des Pausenverhaltens an Hand des Films (ca. 20')

Die Lehrkraft verbindet die erarbeiteten Kriterien zur Pausenqualität mit der Filmpräsentation und bewertet mit der Klasse anschließend Kevins Pausenverhalten (z.B. Pausenzeit eingehalten)\*. Nach ersten Aussagen der Klasse wird das **Arbeitsblatt 3** ausgeteilt und exemplarisch ausgefüllt. Danach gibt der Lehrer den Arbeitsauftrag, bei einer zweiten Betrachtung eines Filmausschnittes das Pausenverhalten genauer zu analysieren. Hierfür wird wieder der Grundfilm genutzt. Die Arbeitsergebnisse der Schüler werden abschließend im Klassengespräch gesammelt und bewertet.

## Ende der Stunde / Hausaufgabe

Zum Ende der Stunde wird das Infoblatt verteilt. Die Teilnahmekarten sollen möglichst sofort nach dem Ausfüllen wieder eingesammelt werden. Die Lehrkraft verweist auf den Test „Welcher Pausentyp bin ich?“ im Internet ([www.jwsl.de/aktion2009/test.html](http://www.jwsl.de/aktion2009/test.html)) und formuliert die Bearbeitung des Tests als verbindliche Hausaufgabe.

Dauer	Unterrichtsphase	Material
12'	• Einstieg, 1. Filmpräsentation	• Grundfilm
10'	• Grundlageninformation	• Arbeitsblätter/Overhead-Folien 1, 2; ggf. Infoblatt
20'	• Analyse Pausengestaltung	• Arbeitsblatt 3, Grundfilm
Hausaufgabe	• Meine Pause	• Infoblatt, <a href="http://www.jwsl.de">www.jwsl.de</a>

Die Bedeutung der Handlungsbereitschaft zur Pause verstehen

# Der Wille zur Pause

## Einleitung und Präsentation des Grundfilms (ca. 12')

Der Lehrer nennt bzw. begründet kurz das Unterrichtsthema und zeigt den Grundfilm.

## Grundlageninformation: Pausenverhalten, Verknüpfung mit dem Film (ca. 15')

Nach einer einleitenden Sammlung von Eindrücken zum Film weist der Lehrer auf Kevins Verhalten hin („Der macht ja eigentlich keine richtige Pause!“) und notiert die Begriffe „Pausenverweigerer“, „Pausenvergeuder“, „Pausennutzer“ als Impuls an der Tafel. Im folgenden Klassengespräch wird Kevins Pausenverhalten eingeordnet und nach Ursachen für die unzureichende Pausennutzung gesucht. Die Schüleraussagen werden unter Bezugnahme auf die Filmszenen stichwortartig unter der entsprechenden Rubrik an der Tafel ergänzt. Anschließend äußern die Schüler Vermutungen über die möglichen Auswirkungen der unzureichenden Pause auf das Ende des Films.

## Beabsichtigte und unbeabsichtigte Folgen (ca. 15')

Der Lehrer zeigt eine der drei Schlussvarianten des Films: „Unfall“, „Ein erster Schritt“ oder „Kevin begreift“. Im Regelfall sollte die Variante „Unfall“ gewählt werden, die das Gefahrenpotenzial einer mangelhaften Pause hervorhebt. Hat die Klasse dieses Problem bereits deutlich formuliert, bietet sich auch die Wahl einer anderen – den Schülererwartungen widersprechenden – Variante an. Abschließend sammelt der Lehrer die Eindrücke der Klasse, diskutiert die Ursachen der jeweiligen Filmvariante und leitet zur Hausaufgabe über.

## Ende der Stunde / Hausaufgabe

Zum Ende der Stunde wird das Infoblatt verteilt. Die Teilnahmekarten sollen möglichst sofort nach dem Ausfüllen wieder eingesammelt werden. Die Lehrkraft verweist auf den Test „Welcher Pausentyp bin ich?“ im Internet ([www.jwsl.de/aktion2009/test.html](http://www.jwsl.de/aktion2009/test.html)) und formuliert die Bearbeitung des Tests als verbindliche Hausaufgabe.

Dauer	Unterrichtsphase	Material
12'	• Einstieg, 1. Filmpräsentation	• Grundfilm
15'	• Grundlageninformation	• Tafel, ggf. Moderationskarten
15'	• Analyse Pausenbedeutung	• Film (Schlussvariante: „Unfall“, „Ein erster Schritt“ oder „Kevin begreift“)
Hausaufgabe	• Meine Pause	• Infoblatt, <a href="http://www.jwsl.de">www.jwsl.de</a>

Die Bedeutung der Pause für die Qualität der Arbeit verstehen

# Die Bedeutung der Pause

## Einleitung und Präsentation des Grundfilms (ca. 12')

Der Lehrer begründet das Unterrichtsthema mit der häufigen Missachtung der Arbeitspausen und zeigt den Grundfilm.

## Grundlageninformation: Gesetzliche Pausenregelung (ca. 5')

Nach dem Sammeln erster Eindrücke zum Film werden Vermutungen und Begründungen der Klasse zum weiteren Verlauf des Films nach der Mittagspause gesammelt und stichwortartig an der Tafel notiert. Im Anschluss informiert der Lehrer kurz über die rechtlichen Vorgaben zur Pausengestaltung und problematisiert deren arbeitsrechtliche Bedeutung.

## Erarbeitung: die gesundheitliche Bedeutung der Pause (ca. 15')

Die Schüler erarbeiten in Kleingruppen maßgebliche Qualitätskriterien der Pause für die Gesundheit am Arbeitsplatz (Arbeitsblatt 4) und stellen die Ergebnisse im Klassengespräch kurz vor. Anschließend werden die im vorigen Abschnitt benannten Vermutungen zum Ausgang des Films erneut problematisiert und mit den Arbeitsergebnissen begründend verbunden.

## Prüfung der Prognosen zu den Filmvarianten (ca. 10')

Die Lehrkraft präsentiert nun eine der drei Schlussvarianten des Films. Es sollte eine der am wenigsten vermuteten Varianten gewählt werden, um anschließend die Ursachen für abweichende Konsequenzen diskutieren zu können. Bei Zeitmangel oder bei einer schwierigen Klassensituation sollte dagegen Variante 1 oder 2 verwendet werden.

## Ende der Stunde / Hausaufgabe

Zum Ende der Stunde wird das Infoblatt verteilt. Die Teilnahmekarten sollen möglichst sofort nach dem Ausfüllen wieder eingesammelt werden. Die Lehrkraft verweist auf den Test „Welcher Pausentyp bin ich?“ im Internet ([www.jwsl.de/aktion2009/test.html](http://www.jwsl.de/aktion2009/test.html)) und formuliert die Bearbeitung des Tests als verbindliche Hausaufgabe.

**Anmerkung:** Eine Version dieser Unterrichtsvariante als Selbstlern-einheit finden Sie im Internet unter [www.jwsl.de/aktion2009/u3.html](http://www.jwsl.de/aktion2009/u3.html). Sie können die Lerneinheit auch downloaden und stationär auf Ihrem PC installieren.

Dauer	Unterrichtsphase	Material
12'	• Einstieg, 1. Filmpräsentation	• Grundfilm
5'	• Sammeln erster Eindrücke	• Tafel
15'	• Grundlageninformationen	• Arbeitsblatt 4, <a href="http://www.jwsl.de">www.jwsl.de</a>
10'	• Prüfung der Prognosen zum Fortgang	• Film (Schlussvariante: „Unfall“, „Ein erster Schritt“ oder „Kevin begreift“)
Hausaufgabe	• Meine Pause	• Infoblatt, <a href="http://www.jwsl.de">www.jwsl.de</a>



Individuelle Pausenmuster analysieren und Pausenkompetenz anbahnen

# Die Pause Wissen und Wollen praktisch nutzen

## Einleitung und Präsentation des Films (ca. 16')

Der Lehrer begründet das Unterrichtsthema mit der hohen Bedeutung der Pausen für die Arbeitsfähigkeit sowie Gesundheit und zeigt den Grundfilm mit der Schlussvariante 2 „Ein erster Schritt“.

## Analyse der Pausenmuster im Film (ca. 15')

Nach dem Sammeln erster Eindrücke zum Film weist der Lehrer auf die unterschiedlichen Formen der Pausennutzung durch die auftretenden Personen hin.

Dazu notiert er eine Tabelle an die Tafel mit den Begriffen „Pausenverweigerer“, „Pausenvergeuder“ und „Pausennutzer“ als Spaltenköpfe und den im Film auftretenden Personen als Zeilenköpfe. Im Klassengespräch werden Letztere in eine der drei Spalten eingeordnet („Wer macht wie Pause?“). Die Aussagen werden mit begründenden Stichworten notiert.

## Das eigene Pausenmuster erkunden (ca. 10')

Der Lehrer leitet vom Film zum persönlichen Pausenverhalten der Schüler über. In einer kurzen Partnerarbeitsphase wird nach Übereinstimmungen und Unterschieden zu den filmisch handelnden Personen gesucht. Im abschließenden Klassengespräch werden die Ergebnisse zusammengetragen und im offenen gemeinsamen Gespräch die Ursachen von Pausenverweigerung oder Pausenvergeudung diskutiert.

## Ende der Stunde / Hausaufgabe

Zum Ende der Stunde wird das Infoblatt verteilt.

Die Teilnahmekarten sollen möglichst sofort nach dem Ausfüllen wieder eingesammelt werden.

Die Lehrkraft verweist auf den Test „Welcher Pausentyp bin ich?“ im Internet ([www.jwsl.de/aktion2009/test.html](http://www.jwsl.de/aktion2009/test.html)) und formuliert die Bearbeitung des Tests als verbindliche Hausaufgabe.

**Anmerkung:** Falls sich in dieser Unterrichtsphase deutliche Kenntnismängel bezüglich der Bedeutung von Pausen zeigen sollten, empfiehlt sich die Bearbeitung von Unterrichtsvariante 1 oder 2 als Fortsetzungsstunde.

Dauer	Unterrichtsphase	Material
16'	• Einstieg, Filmpräsentation	• Grundfilm mit der Schlussvariante 2 „Ein erster Schritt“
10'	• Analyse Pausenmuster	• Tafel
15'	• Das eigene Pausenmuster erkunden	• Notizen und Tafel
Hausaufgabe	• Meine Pause	• Infoblatt, <a href="http://www.jwsl.de">www.jwsl.de</a>

Zielsetzung: Persönliche Handlungsperspektiven entwerfen

# Der Weg zur guten Pause

U5

## Einleitung und Präsentation des Grundfilms (ca. 15')

Der Lehrer stellt das Unterrichtsthema vor, indem er auf die Bedeutung der Pausen für die Arbeitsfähigkeit und Gesundheit sowie das Pausendilemma eingeht („Man hat Pause, nutzt sie aber nicht“). Im Anschluss wird der Grundfilm gezeigt.

## Analyse des Handlungshintergrunds (ca. 10')

Nach dem Sammeln erster Eindrücke zum Film problematisiert der Lehrer mit der Klasse das Handlungsdilemma von Kevin („Warum verzichtet Kevin auf eine echte Pause, obwohl er sie braucht? Was übersieht er dabei?“). Die von den Schülern genannten Stichworte werden an der Tafel unter den Rubriken „Kevins Erwartung“ und „unberücksichtigte Folgen“ notiert. Anschließend erfragt der Lehrer ähnliche Erfahrungen aus der Arbeitssituation der Schüler, um das persönliche Erleben der Handlungssituation zu fördern. Damit leitet er zur nächsten Arbeitsphase über, in der die Erlebnisse des Films in das eigene Handlungsfeld übertragen werden.

**Anmerkung:** Falls sich in dieser Unterrichtsphase deutliche Kenntnismängel bezüglich der Bedeutung von Pausen zeigen sollten, empfiehlt sich die Bearbeitung von Unterrichtsvariante 1 oder 2 als Fortsetzungsstunde.

## Vorschläge zur Verbesserung der eigenen Pausenqualität (ca. 15')

Die Klasse entwickelt dazu in Partner- oder Kleingruppenarbeit Möglichkeiten zur Realisierung von Pausenqualität im eigenen Handlungsrahmen. („Das kennt Ihr sicher auch: Obwohl man es besser weiß, vergeudet man seine Pause! Entwickelt Vorschläge, wie Ihr Euch in Eurem Betrieb vor solchen Fehlern schützen könnt.“) Die Vorschläge der Schüler werden im anschließenden Klassengespräch kurz vorgetragen, an der Tafel notiert und gemeinsam auf ihre Wirksamkeit überprüft, indem sie aus der Perspektive von Kevin betrachtet werden. Eine Zusammenfassung der als besonders wirksam bewerteten Hilfen bildet den Abschluss der Stunde.

## Ende der Stunde / Hausaufgabe

Zum Ende der Stunde wird das Infoblatt verteilt. Die Teilnahmekarten sollen möglichst sofort nach dem Ausfüllen wieder eingesammelt werden. Die Lehrkraft verweist auf den Test „Welcher Pausentyp bin ich?“ im Internet ([www.jwsl.de/aktion2009/test.html](http://www.jwsl.de/aktion2009/test.html)) und formuliert die Bearbeitung des Tests als verbindliche Hausaufgabe.

Dauer	Unterrichtsphase	Material
15'	• Einstieg, Filmpräsentation	• Grundfilm
10'	• Analyse Handlungshintergrund	• Tafel
15'	• Vorschläge zur Umsetzung der Pausenqualität	• Notizen und Tafel
Hausaufgabe	• Meine Pause	• Infoblatt, <a href="http://www.jwsl.de">www.jwsl.de</a>

Kollegen bei der Pausengestaltung sinnvoll unterstützen

# Richtiges Pausenverhalten

## Hilfe und Unterstützung

### Einleitung und Präsentation des Films (ca. 16')

Der Lehrer begründet das Unterrichtsthema mit der hohen Bedeutung der Pausen für die Arbeitsfähigkeit sowie Gesundheit und zeigt den Grundfilm mit der Schlussvariante 1 „Unfall“.

### Analyse des eigenen Handlungshintergrunds (ca. 10')

Nach dem Sammeln erster Eindrücke zum Film provoziert der Lehrer die Bezugnahme auf eigene Erfahrungen („Der Unfall war ja fast zu erwarten. Jeder von uns kennt das vermutlich: Wir wissen es eigentlich besser, handeln aber trotzdem fahrlässig!“). Nach dem Berichten der Schüler von eigenen analogen Erfahrungen wird die Frage nach Handlungsalternativen aufgeworfen. Appellative Vorschläge an die Fähigkeit zur autonomen Verhaltensänderung werden dabei mit Blick auf die gerade berichteten Erfahrungen problematisiert, Vorschläge zur kollegialen Unterstützung möglichst konstruktiv aufgegriffen.

**Anmerkung:** Bei der Nutzung einer weiteren Unterrichtsstunde kann auch nach Beispielen erlebter kollegialer Hilfe bei fehlender Pausennutzung im Sinne einer vorbereitenden Hausaufgabe gefragt werden.

### Vorschläge zur kollegialen Unterstützung (ca. 15')

„Gerade in stressigen Situationen ist man allein schnell überfordert. Da ist die Unterstützung von Kollegen mehr als wünschenswert. Stellt Euch vor, Kevin würde in Eurem Betrieb arbeiten. Wie könntet Ihr ihm helfen?“ Die Klasse entwickelt zunächst in Partner- oder Kleingruppenarbeit Vorschläge für sinnvolle Unterstützungsformen von Kevin, um ihn bei der Realisierung der Pause zu unterstützen. Diese Vorschläge werden im anschließenden Klassengespräch kurz vorgetragen, an der Tafel notiert und dann gemeinsam auf ihre Wirksamkeit aus der eigenen Sicht überprüft („Was würdet Ihr an Kevins Stelle von diesen Vorschlägen halten?“). Eine Zusammenfassung wirksamer Unterstützungsmöglichkeiten bildet den Abschluss.

### Ende der Stunde / Hausaufgabe

Zum Ende der Stunde wird das Infoblatt verteilt. Die Teilnahmekarten sollen möglichst sofort nach dem Ausfüllen wieder eingesammelt werden. Die Lehrkraft verweist auf den Test „Welcher Pausentyp bin ich?“ im Internet ([www.jwsl.de/aktion2009/test.html](http://www.jwsl.de/aktion2009/test.html)) und formuliert die Bearbeitung des Tests als verbindliche Hausaufgabe.

Dauer	Unterrichtsphase	Material
16'	• Einstieg, Filmpräsentation	• Grundfilm mit der Schlussvariante 1 „Unfall“
10'	• Analyse des eigenen Handlungshintergrundes	• Tafel
15'	• Vorschläge zur kollegialen Unterstützung	• Notizen und Tafel
Hausaufgabe	• Meine Pause	• Infoblatt, <a href="http://www.jwsl.de">www.jwsl.de</a>

# Rechtliche Grundlagen und gute Gründe

## Die rechtlichen Grundlagen

Für Azubis unter 18 Jahren gilt das  
Jugendarbeitsschutzgesetz (JArbSchG):

<b>0 – 4,5 Std.</b>	keine Pause vorgeschrieben
<b>4,5 – 6 Std.</b>	mind. <b>30 Min.</b> Pause. Die erste Pause muss spätestens nach <b>4,5</b> Stunden stattfinden.
<b>6 Std.</b>	mind. <b>60 Min.</b> Ruhepause

Zwischen Feierabend und Arbeitsbeginn müssen  
mind. **12 Std.** Pause liegen.

Mindestdauer einer Pause: **15 Min.**

Ab 18 Jahre gilt das Arbeitszeitgesetz (ArbZG):

<b>0 – 6 Std.</b>	keine Pause vorgeschrieben
<b>6 – 9 Std.</b>	mind. <b>30 Min.</b> Pause. Die erste Pause muss spätestens nach <b>6</b> Stunden stattfinden.
<b>9 Std.</b>	mind. <b>45 Min.</b> Ruhepause

Zwischen Feierabend und Arbeitsbeginn müssen  
mind. **11 Std.** Pause liegen.

Mindestdauer einer Pause: **15 Min.**



Steigert die Leistungsfähigkeit

## Gute Gründe für die Pause



Erleichtert den Umgang mit Stress



Stärkt die Konzentration



Senkt das Unfallrisiko



Macht körperlich fit

# Richtiges Pausenverhalten – Entscheidungshilfen

## Allgemeine Regeln für die Pause!

- Bewusst Pause machen, d. h.: Tätigkeit unterbrechen und den Arbeitsplatz verlassen
- Auf gesunde Ernährung achten und die Pausenmahlzeit auf die ausgeübte Tätigkeit abstimmen.
- Schreibtischarbeit verbraucht vergleichsweise wenig Kalorien; körperlich anstrengende Arbeit entsprechend mehr
- Ausgleich zur Tätigkeit schaffen,  
z. B. Lärm → Ruhe, Sitzen → Bewegung,  
Alleinarbeit → Kommunikation  
Hitze oder Kälte → Klimaausgleich

## Verschiedene Menschen – verschiedene Pausen



Bewegung



Kommunikation



Entspannung, Ruhe



# Bewertung Pausenverhalten der Filmpersonen

Für die Bewertung wird folgende Person gewählt: \_\_\_\_\_

	ja	zum Teil	nein	Stichwort zur Filmszene
Gesetzliche Regelungen erfüllt?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	_____
Pausenzeit eingehalten?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	_____
Arbeitsplatz wird verlassen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	_____
Richtige Ernährung?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	_____
Aktiver Ausgleich?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	_____
Entspannung?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	_____
Kommunikation?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	_____

Sonstiges \_\_\_\_\_

# Die gesunde Pause – kurz und knapp



**1.** Eine gesunde Pause ist immer eine bewusste Pause. Das heißt, die bisherige Tätigkeit wird unterbrochen und die Auszeit ganz gezielt zur Erholung genutzt.

**2.** Der Arbeitsplatz sollte zur Pause unbedingt verlassen werden.

**3.** Was man in der Pause macht, sollte immer einen Ausgleich zur beruflichen Tätigkeit darstellen.

**4.** Die Ernährung sollte abwechslungsreich und an die ausgeübte Tätigkeit angepasst sein.

**5.** Jeder sollte beim Pause machen auch auf den eigenen Körper hören und auf dessen Bedürfnisse eingehen. Wer seinen Pausentyp und den eigenen Arbeits- und Erholungsrhythmus kennt, kann seine Arbeitsunterbrechungen gezielter gestalten und sich besser erholen.

**6.** Mehrere kurze Pausen sind wirkungsvoller und erholsamer als eine längere. Der größte Erholungseffekt findet in den ersten Pausenminuten statt. Zudem findet man nach längerer Unterbrechung schwerer zur Arbeit zurück.





## TIPPS UND INFOS

# Warum wir Pausen brauchen

### **Fünf gute Gründe für die Pause**

- verhilft zu körperlicher Fitness und guter Konzentrationsfähigkeit und senkt dadurch das Unfallrisiko
- fördert berufliche Kompetenz
- erleichtert die Stressbewältigung
- wirkt einseitigen Belastungen entgegen, sorgt für Einklang und Balance am Arbeitsplatz
- berücksichtigt den natürlichen Biorhythmus

Der menschliche Körper ist nicht auf Dauerbetrieb und ständige Höchstleistungen eingestellt. Er benötigt regelmäßige Pausen oder Ruhephasen, in denen er sich erholen kann. Nur so kann er auf lange Sicht gesund und leistungsfähig bleiben.

Wer über einen längeren Zeitraum hinweg ohne Pausen durcharbeitet, mutet seinem Körper zu viel zu. Als typische Folgen zeigen sich meist Stress, Erschöpfung und verminderte Leistungsfähigkeit bis hin zum Burn-out-Syndrom. Schließlich kann sogar die Freude am eigentlich gern ausgeübten Job verloren gehen. Besonders die reinen „Schreibtischarbeiter“ machen häufig zu wenig Pausen. Bei körperlich anstrengender Arbeit werden in der Regel häufiger Auszeiten eingelegt.

Auch während eines Arbeitstages ist unsere Leistungsfähigkeit mehr oder weniger starken Schwankungen unterworfen. Niemand kann über 8 Stunden ein gleichmäßiges Leistungsniveau aufrechterhalten. Zudem hat jeder Mensch seinen ganz persönlichen, genetisch festgelegten Biorhythmus. Der bestimmt, wann wir abends einschlafen, ob wir eher zu den Frühaufstehern oder Langschläfern gehören oder zu welcher Zeit wir besonders leistungsfähig sind.

### Höchste Zeit für die Pause

Wenn der Körper diese Signale aussendet, braucht er dringend eine Pause:

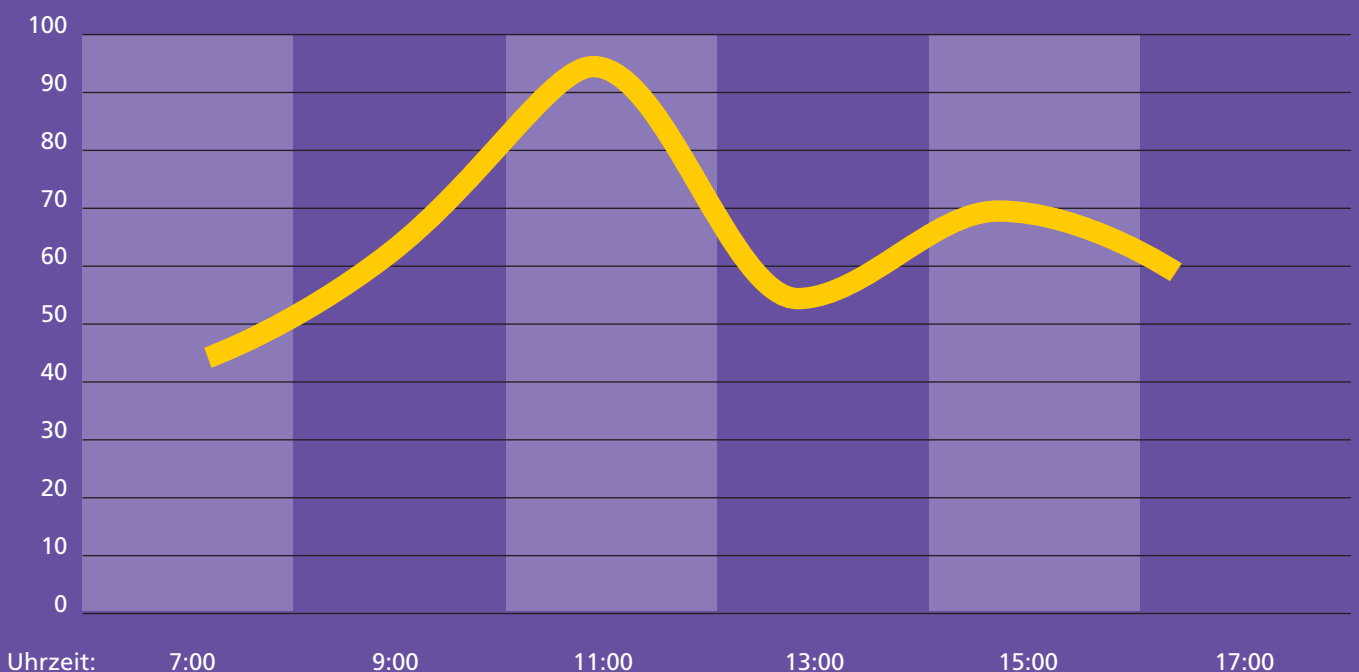
- vermehrtes Strecken und Gähnen
- die Augen fallen zu
- die Gedanken schweifen ab
- die Arbeitsgeschwindigkeit nimmt ab
- Heißhunger meldet sich etc.

Die folgende durchschnittliche Leistungskurve mit einem deutlichen Hoch am Vormittag, einem Leistungsabfall zur Mittagszeit und einem Wiederanstieg am späteren Nachmittag gilt jedoch für die meisten Menschen.

Nach arbeitswissenschaftlichen Erkenntnissen ist beispielsweise:

- um 11:00 Uhr die Konzentrationsfähigkeit besonders hoch, also ein günstiger Zeitpunkt für geistig anspruchsvolle Tätigkeiten,
- um 12:00 Uhr die beste Zeit für das Mittagessen plus ca. 20 Minuten Ruhepause und
- um 15:00 Uhr im zweiten Aktivitätshoch das Langzeitgedächtnis besonders gut und die manuelle Geschicklichkeit hoch

### Durchschnittliche Leistungskurve des Menschen im Tagesverlauf (in %)





## Gesetzliche Regelungen

Das Arbeitszeitgesetz (ArbZG) ist die rechtliche Grundlage für Arbeitszeit, Pausen und Überstunden. Ruhepausen sind gesetzlich ab einer Gesamtarbeitszeit von 6 Stunden vorgeschrieben. Sie sollen der Erholung und der Nahrungsaufnahme dienen und frühzeitiger Ermüdung und Leistungsminderung während der Arbeit vorbeugen.

Während der Ruhepausen muss keinerlei Arbeit verrichtet werden; die Beschäftigten können sie selbst gestalten. Bei besonderen Belastungen am Arbeitsplatz, z.B. durch Hitze, Kälte, Nässe, das Tragen von Arbeitsschutzkleidung oder Bildschirmarbeiten stehen den Beschäftigten zusätzlich sogenannte Erholungszeiten zu. Während dieser Zeiten können leichte, nicht belastende Arbeiten ausgeführt werden.

### Grundsätzliche Pausenregelung für Erwachsene

Arbeitszeit	Pausendauer
bis 6 Stunden	keine Pausen vorgeschrieben
mehr als 6 bis zu 9 Stunden	mindestens 30 Minuten Pause
mehr als 9 Stunden	mindestens 45 Minuten Pause

- Zwischen Feierabend und Arbeitsbeginn müssen mindestens 11 Stunden Pause liegen (Verkürzung in besonderen Fällen auf 10 Stunden möglich)
- Die erste Pause muss spätestens nach 6 Stunden stattfinden.
- Die Mindestdauer einer Pause liegt bei 15 Minuten.
- Gesetzliche Sonderregelungen gelten für stillende Mütter (Mutterschutzgesetz), für Fahrpersonal oder Arbeiten unter Druckluft.

### Für Azubis unter 18 Jahren gilt das Jugendarbeitsschutzgesetz (JArbSchG)

Arbeitszeit	Pausendauer
4,5 bis 6 Stunden	mindestens 30 Minuten
mehr als 6 Stunden	mindestens 60 Minuten

- Die erste Pause muss spätestens nach 4,5 Stunden stattfinden.
- Die Mindestdauer einer Pause soll 15 Minuten betragen.
- Zwischen Feierabend und Arbeitsbeginn müssen mindestens 12 Stunden Pause liegen.



# Die gesunde Pause

## Qualitätskriterien

Arbeitspausen stehen für Erholung, langfristige Erhaltung der Leistungsfähigkeit und ein geringeres Unfall- und Krankheitsrisiko. Damit diese Ziele auch erreicht werden, sollten die folgenden Kriterien erfüllt sein.

### 1. Eine gesunde Pause ist immer eine bewusste Pause.

Die bisherige Tätigkeit wird unterbrochen und die Auszeit ganz gezielt zur Erholung genutzt. Wer in der Pause weiterarbeitet, vielleicht im Internet surft oder telefoniert, kann nicht richtig abschalten und sich dementsprechend nicht so gut erholen. Ob bzw. wie gut man sich während einer Arbeitsunterbrechung erholt, lässt sich sogar messen, beispielsweise am Blutdruck und dem Anteil der Stresshormone.



### 2. Den Arbeitsplatz zur Pause verlassen.

3. Was man in der Pause macht, sollte immer einen Ausgleich zur beruflichen Tätigkeit darstellen. Bei Arbeiten in Hitze oder Kälte ist ein klimatischer Ausgleich angesagt. Wer mit vielen Menschen, Hektik oder Lärmbelastung zu tun hat, ist in einer ruhigen Pausenumgebung gut aufgehoben. Als Ausgleich für eine monotone Arbeit bietet sich Abwechslung, z.B. Gespräche und Austausch mit den Kollegen an und PC-Arbeiter sollten sich nach dem langen Sitzen etwas Bewegung gönnen.

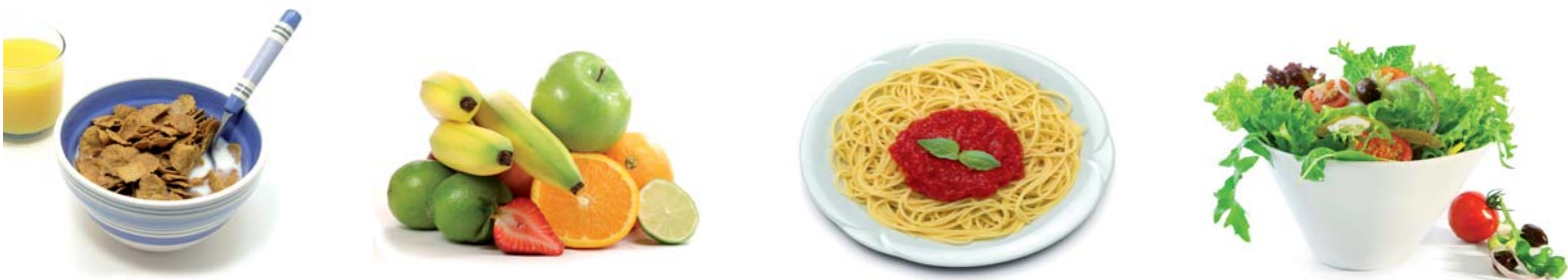
### 4. Bewusst, abwechslungsreich und an die ausgeübte Tätigkeit angepasst ernähren.

5. Auf den eigenen Körper hören und auf seine Bedürfnisse eingehen. Bewegungstyp, Begegnungstyp oder Entspannungstyp – eher Einzelgänger oder gesellig? Wer seinen Pausentyp und den eigenen Arbeits- und Erholungsrhythmus kennt, kann seine Arbeitsunterbrechungen gezielter gestalten und sich besser erholen.

6. Mehrere kurze Pausen sind wirkungsvoller und erholsamer als eine längere. Die meisten Beschäftigten kennen die Erfahrung, dass man nach längerer Unterbrechung schwerer zur Arbeit zurückfindet. Für kurze Pausen spricht zudem die arbeitswissenschaftliche Erkenntnis, dass der größte Erholungseffekt in den ersten Pausenminuten stattfindet.



# Aktive und bewusste Pausengestaltung im Arbeitsalltag



## **Pausenbrot, Kantine oder Schnellimbiss – Ernährung in der Arbeitspause**

Die Mahlzeiten sollten ausgewogen zusammengesetzt sein und eine angemessene Kalorienmenge enthalten. Wer überwiegend am Schreibtisch sitzt, verbraucht vergleichsweise wenig Kalorien; wer auf dem Bau körperlich anstrengende Arbeit verrichtet, entsprechend mehr.

Um einen ganzen Arbeitstag lang, also rund 8 Stunden leistungsfähig zu bleiben, muss dem Körper immer wieder neue Energie und ausreichend Flüssigkeit zugeführt werden. Ein gutes Frühstück ist die beste Voraussetzung für einen guten Start. Durch das Vormittagstief helfen Jogurt, Obst oder Vollkorngebäck besser als Schokolade und Kekse. Süßes lässt den Blutzucker zwar schnell ansteigen, hält aber nur kurzfristig fit.

Für die Mittagspause sollte man den Arbeitsplatz verlassen, sich Zeit nehmen und das Essen ganz gewusst genießen – auch wenn es sich „nur“ um das belegte Brot von zu Hause handelt. Zu große und üppige Mahlzeiten machen müde und schwächen die Konzentration.

## **Tipps für gesunde Pausenmahlzeiten**

- |                    |   |
|--------------------|---|
| <b>Kantine:</b>    | <ul style="list-style-type: none"><li>• Fruchtsaft oder Salat als Vorspeise</li><li>• Soßen meiden</li><li>• fettarme Gerichte bevorzugen</li><li>• max. 2 – 3 mal/Woche Fleisch</li><li>• falls möglich, Bio-Angebote nutzen</li></ul> |
| <b>Pausenbrot:</b> | <ul style="list-style-type: none"><li>• Vollkornbrot/-brötchen mit Belag</li><li>• Obst, Gemüse, Rohkost, Salate</li><li>• Milchprodukte</li></ul>  |
| <b>Fast-Food:</b>  | <p>darf ab und zu schon einmal sein, wenn die restlichen Mahlzeiten des Tages ausreichend Salat, Obst und Gemüse enthalten</p>  |

## Bewegung, Stille oder Kommunikation – Ausgleichsmöglichkeiten in der Pause

Neben der Ernährung ist der körperliche bzw. geistige Ausgleich das zweite tragende Element der gesunden Pause am Arbeitsplatz.

Grundsätzlich ist es die Aufgabe und Pflicht des Arbeitgebers, jeden Arbeitsplatz so zu gestalten, dass er für den Beschäftigten in jeder Hinsicht gesundheitlich

unbedenklich ist. Doch auch bei Beachtung aller ergonomischen und arbeitsorganisatorischen Erfordernisse gibt es Arbeitsbedingungen – z.B. Bildschirm- oder Hitze-arbeitsplätze – oder einzelne Arbeitssituationen – z.B. Zeitdruck, die eines Ausgleichs bedürfen.

Die folgende Tabelle zeigt, welche ausgleichenden Maßnahmen jeder zusätzlich für sich selbst ergreifen kann, um dauerhaft körperlich und geistig fit zu bleiben.



### Tätigkeit oder Belastung

### Tipps für den Ausgleich in der Pause

<ul style="list-style-type: none"> <li>• Einseitige Tätigkeiten oder Zwangshaltungen, z.B. sitzen, stehen, gebückt</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Bewegung an der frischen Luft</li> <li>• Lockerungs- und Dehnübungen</li> <li>• Venen- oder Wirbelsäulengymnastik</li> <li>• leichte Pausenmahlzeit</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Klimatische Belastungen, wie Hitze oder Kälte oder Ozon</li> <li>• Lärmbelastung</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Arbeitsplatz unbedingt verlassen und klimatischen Ausgleich suchen</li> <li>• Ernährung anpassen, z.B. bei Hitze viel trinken</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Hektischer Arbeitsplatz mit Stimmen- gewirr und Stress, z.B. Callcenter</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• zur Entlastung des Gehörs ruhigen, stillen Ort für die Pause nutzen</li> <li>• Entspannung, Sammlung</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Monotone Routine, einsamer Arbeitsplatz</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Abwechslung, Gespräche mit den Kollegen in der Kantine, Ortswechsel</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Körperlich anstrengend</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ruheposition einnehmen, für ausreichende Energie- und Flüssigkeitszufuhr sorgen</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Bildschirmarbeit</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Lockerungsübungen für die Augenmuskulatur,</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Psychische Belastung, z.B. Termindruck, besondere Verantwortung</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Erholungszeiten einhalten, Bewegung an der Luft</li> <li>Entspannungsmethoden, z.B. Visualisierung etc., Sammlung</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Konflikte</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Überdenken, Abstand gewinnen, Gespräch</li> </ul>

## 1 Stunde Pause



### 35 Minuten

Mittag in der Kantine/ im Restaurant (mit Salatbeilage)

### 20 Minuten

Spaziergang an der frischen Luft

### 5 Minuten

power napping

## 1/2 Stunde Pause



### 20 Minuten

Walking zum Bäcker oder Supermarkt (Brötchen, Obst, Joghurt)

### 8 Minuten

Treppenjogging und einmal ums Gebäude

### 2 Minuten

Yogaübung

## 1/4 Stunde Pause



### 10 Minuten

Mitgebrachtes Lunchpaket

### 4 Minuten

Strecken und Dehnen am offenen Fenster

### 1 Minuten

Augen zu und tief durchatmen

Nicht alle Arbeitsplätze können in Bezug auf Pausendauer, Ernährungsangebot oder Bewegungsmöglichkeiten optimale Bedingungen bieten. Ob nur 15 Minuten oder eine volle Stunde Mittagspause – die folgende Aufstellung zeigt, wie eine gesunde Pause daraus wird:

Mehr Informationen zum Thema gibt es unter [www.jwsl.de](http://www.jwsl.de).

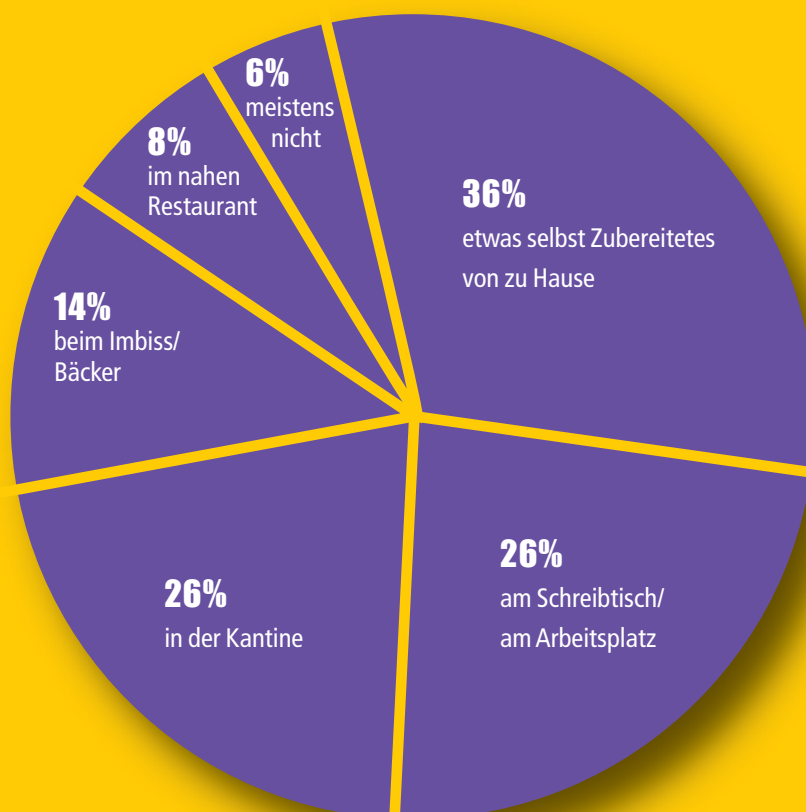
# Zahlen und Fakten

## rund um die Pause

Am besten schmeckt die Pausenmahlzeit, die zu Hause zubereitet und mittags am Arbeitsplatz gegessen wird. Das meinen **36 %** aller Arbeitnehmer, vor allem die Jüngeren. Insgesamt **26 %** nehmen ihr Mittagessen direkt am Arbeitsplatz ein und genau so viele besuchen die Kantine. **14 %** essen beim Imbiss oder holen sich eine Kleinigkeit beim Bäcker und **8 %** in einem Restaurant in der Nähe. Nur **6 %** geben an, dass sie in ihrer Mittagspause gar nichts zu sich nehmen.

### Arbeitnehmer verpflegen sich am liebsten selbst

In der Mittagspause essen Arbeitnehmer in der Regel\* ...







Die Ernährung in der Pause sollte sich an der Art des ausgeübten Berufs orientieren. Die folgende Tabelle gibt den Energieverbrauch für Frauen und Männer für verschiedene

Berufe und Altersgruppen an. (Quelle: Projekt „JOB&FIT“ der Deutschen Gesellschaft für Ernährung e.V., [www.dge.de](http://www.dge.de))

## Energieverbrauch nach Art der Tätigkeit

Art der Tätigkeit	→	Büroangestellte/r	Laborant/in Kraftfahrer/in Fließband- arbeiter/in	Verkäufer/in Kellner/in Mechaniker/in Handwerker/in	Bauarbeiter/in, Landwirt/in Bergarbeiter/in Waldarbeiter/in
↓ Alter	PAL* → Energie →	(1,4 – 1,5) MJ** kcal	(1,6 – 1,7) MJ kcal	(1,8 – 1,9) MJ kcal	(2,0 – 2,4) MJ kcal
	15 – 25 Jahre	10,6 2500	12,2 2900	13,7 3300	15,2 3600
	25 – 51 Jahre	10,2 2400	11,7 2800	13,1 3100	14,6 3500
	51 – 65 Jahre	9,2 2200	10,6 2500	11,9 2800	13,2 3200
	65 Jahre und älter	8,3 2000	9,4 2300	10,6 2500	11,8 2800
	15 – 19 Jahre	8,5 2000	9,8 2300	11,0 2600	12,2 2900
	19 – 25 Jahre	8,1 1900	9,3 2200	10,4 2500	11,6 2800
	25 – 51 Jahre	7,8 1900	9,0 2100	10,1 2400	11,2 2700
	51 – 65 Jahre	7,4 1800	8,5 2000	9,5 2300	10,6 2500
	65 Jahre und älter	6,9 1600	7,5 1800	8,8 2100	9,8 2300

Einige Beispiele für den Energiegehalt von Fastfood: Ein **Gyrosteller** kann mit über **900 kcal** zu Buche schlagen; **Leberkäsebrötchen**, **Bratwurst** oder **250 g Grillhähnchen** bringen es auf rund **600 kcal**, ein **Hamburger** – je nach Typ und Größe – auf **300 bis 500 kcal**. Und eine Portion **Pommes frites** hat rund **400 kcal**. Mehr Infos dazu, wie man überzählige Kalorien durch körperliche Aktivitäten verbrennen kann, gibt's im Internet unter: [www.bkk-mobil-e-mag.de/de/titel\\_2-2009/gesundheit/gesundheit-sport-mountainbiken/sportarten\\_kalorienverbrauch.cfm](http://www.bkk-mobil-e-mag.de/de/titel_2-2009/gesundheit/gesundheit-sport-mountainbiken/sportarten_kalorienverbrauch.cfm)  
[www.die-praevention.de](http://www.die-praevention.de) | [www.10000-schritte.de](http://www.10000-schritte.de) | [www.sellpage.de/adipositas/sport.htm](http://www.sellpage.de/adipositas/sport.htm)

\*PAL: physical activity level, durchschnittlicher täglicher Energiebedarf für körperliche Aktivität als Mehrfaches des Grundumsatzes

\*\*MJ = Mega-Joule; Angaben über die Höhe der Energiezufuhr erfolgen in Mega-Joule oder Kilokalorien (= kcal). Dabei gilt 1 MJ = 239 kcal

# Impressum

## **Herausgeber**

Arbeitskreise für Sicherheit und Gesundheit/Prävention bei den Landesverbänden der Deutschen Gesetzlichen Unfallversicherung

## **In den Arbeitskreisen wirken mit**

Arbeitgeberverbände, Gewerkschaften, Berufsgenossenschaften, Unfallversicherungsträger der öffentlichen Hand, Sozial- und Kultusministerien, Gewerbeaufsichtsbehörden, Schulaufsichtsbehörden, Betriebsärzte und Sicherheitsingenieure

## **Federführend**

Arbeitskreis für Sicherheit und Gesundheit beim Landesverband Mitte der Deutschen Gesetzlichen Unfallversicherung, Postfach 3780, 55027 Mainz

## **Konzeption, Text**

plonsker media gmbh, [plonsker@plonsker.de](mailto:plonsker@plonsker.de)  
Dr. Johanna Rupp, [johanna.rupp@t-online.de](mailto:johanna.rupp@t-online.de)  
Prof. Dr. Jürgen Wiechmann

## **Gestaltung**

Dagmar Brunk, [www.brunk-design.de](http://www.brunk-design.de)

## **Druck, Verarbeitung**

Johnen-Druck, Bernkastel-Kues