

**Sie bilden aus?**  
Mit diesem Unterweisungskonzept können Sie sich und Ihren Azubis Einblick in ein oft unterschätztes Thema verschaffen. Mehr gibt's unter [www.jwsl.de](http://www.jwsl.de)

**FIT IM BERUF**



**Pausenc clown**



**GESTALTE ...**

**Pausenfüller**

**Pausenknüller**

**DEINE PAUSE**



# Unterweisungskonzept für Ausbilder in Betrieben



Eine Aktion der Deutschen Gesetzlichen Unfallversicherung (DGUV)





EINLEITUNG

# Pausen braucht jeder!

Alle Menschen – auch Auszubildende – brauchen regelmäßig Pausen, um sich zu erholen und leistungsfähig zu bleiben. Wer ausreichend und richtig Pause macht, bleibt körperlich fit. Er kann sich auch leichter konzentrieren, ist kreativ, kann Stresssituationen besser bewältigen und hat sogar ein geringeres Risiko Arbeitsunfälle zu erleiden.

## Richtige Pause = erfolgreich + sicher Arbeiten

Am Arbeitsplatz dienen Ruhepausen dazu, den Arbeitstag zu strukturieren und die täglichen Anforderungen zu meistern. Aber wie man richtig und erholsam seine Pause verbringt, das wissen viele Auszubildende nicht.

Statt sich zu erholen und sich gesund zu ernähren, verbringen viele Azubis die Pausen mit Tätigkeiten, die eine Erholung erst gar nicht aufkommen lassen: Telefonieren, Einkäufe, Erledigung privater Dinge, Fastfood-Ernährung etc. Man könnte auch sagen: Viele Azubis haben keine Pausenkompetenz!

## Richtig Pausen machen – Unterweisung von Auszubildenden

Wenn man Auszubildende fragt, ob sie Pausen benötigen, werden die meisten mit einem überzeugenden JA antworten. Bei genauerem Hinsehen fällt aber auf, dass viele Azubis sich in den Pausen nicht gut und richtig erholen. Das hat verschiedene Gründe:

- entweder sie WOLLEN eine gute Pause machen, WISSEN aber nicht wie.
- oder sie WISSEN was eine gute Pause ist, WOLLEN aber ihr Wissen aus verschiedenen Gründen nicht umsetzen,

## Wissen + Wollen = Können

WISSEN und WOLLEN bilden also ein unerlässliches Fundament. Wirksam wird die Pausengestaltung erst ab der konkreten praktischen Umsetzung: Pause machen.

## Vorschläge zur Durchführung der Unterweisung

Damit Sie als Ausbilder eine entsprechende Unterweisung ohne allzu große Vorbereitung durchführen können, haben wir in Zusammenarbeit mit Berufsschullehrern zwei kurze Unterweisungseinheiten erarbeitet. Sie können diese Unterweisungsvarianten mit sehr geringem zeitlichen Vorbereitungsaufwand umsetzen.

- Variante A:** Im Mittelpunkt steht die **Motivation:** „Pause-machen-wollen“
- Variante B:** Im Mittelpunkt steht die **Kenntnisvermittlung:** „Welche Bedeutung hat die Pause?“

## Materialien für die Unterweisung

Zur Durchführung der Unterweisung finden Sie auf der beiliegenden DVD den Aktionsfilm **[auto]Pause**. Dieser soll vorgeführt werden, er ist Bestandteil der Unterweisungseinheit.

Auf den folgenden beiden Seiten sind die Unterweisungseinheiten A und B im Detail beschrieben.



## Pausen-machen muss man machen-wollen

# A

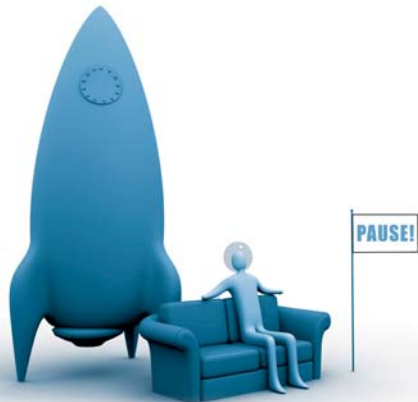
### 1 Einführung in das Arbeitsziel und Vorführung des Grundfilms (ca. 15')

Der Ausbilder begründet kurz das Arbeitsthema. Pausen sind nur dann erholsam, wenn man sie erholsam gestalten will. Wer sich über die Art wie er seine Pause verbringt keine Gedanken macht, läuft Gefahr, dass die eigene Erholung auf der Strecke bleibt. Dies kann negative Auswirkungen auf die Arbeitsleistung, Arbeitsqualität und Gesundheit haben. Anschließend wird der Grundfilm der DVD vorgeführt.



### 2 Die drei „Pausentypen“ und die Verknüpfung mit dem Film (ca. 8')

Nach einer einleitenden Sammlung von Eindrücken zum Film lenkt der Ausbilder den Blick auf das Verhalten von Kevin („Der macht eigentlich nicht Pause sondern Stress“) und notiert drei Umsetzungstypen „Pausenverweigerer“, „Pausenvergeuder“, „Pausennutzer“ als Impuls am Flipchart. Im folgenden Gespräch soll Kevin einer der drei Gruppen zugeordnet werden. Außerdem soll nach den Gründen für die nicht ausreichend genutzte Pausenzeit gesucht werden („Was will er erreichen und welche Probleme übersieht er?“). Die Aussagen der Azubis werden stichwortartig auf dem Flipchart notiert. Im nächsten Schritt werden Vermutungen über die Auswirkungen der unzureichenden Pause im zweiten Teil des Films geäußert.



### 3 Beabsichtigte und unbeabsichtigte Folgen (ca. 10')

Die Präsentation des Films wird dann mit einer der drei Schlussvarianten fortgesetzt. Im Regelfall sollte hierfür die Variante 1 „Unfall“ gewählt werden, da sie das Gefahrenpotenzial einer fehlenden Pausennutzung hervorhebt. Bei Bedarf – beispielsweise für den Fall, dass alle Azubis den Unfall weitgehend einheitlich erahnen – kann auch eine der anderen – nicht erwarteten – Varianten gezeigt werden. Im Anschluss an die Präsentation der Filmsequenz sammelt der Ausbilder die Eindrücke zum Ausgang des Films und diskutiert die Ursachen des nicht erwarteten Endes.



### 4 Verbindung mit dem eigenen Pausenverhalten (ca. 5')

Die Verbindung der erarbeiteten Qualitätselemente mit dem eigenen Pausenverhalten erfolgt über die Erstellung des persönlichen Profils – „Welcher Pausentyp bin ich?“. Dies kann schriftlich erfolgen. Ein entsprechendes Arbeitsblatt finden Sie im Internet unter [www.jwsl.de/aktion2009/test.html](http://www.jwsl.de/aktion2009/test.html).

### 5 Gemeinsame Auswertung (ca. 10')

Als Abschluss empfiehlt sich ein offenes Gespräch zu den Ergebnissen des persönlichen Pausenprofils. Damit wird zum einen die Vielfalt möglicher Pausenprofile deutlich. Zum anderen werden in der Gruppenöffentlichkeit die gemeinsamen Problemlagen erkennbar, die damit zum Gegenstand weiterer, informeller Gespräche werden können. In diesem Abschlussgespräch darf allerdings nicht übersehen werden, dass den Gruppenmitgliedern die Möglichkeit zustehen muss, über ihre persönlichen Daten in der Gruppenöffentlichkeit nicht sprechen zu wollen.

## Wichtige Aspekte der Pausenqualität

# B



### 1 Einführung in das Arbeitsziel (ca. 5')

Der Ausbilder begründet kurz das Arbeitsthema und das weitere methodische Vorgehen (z. B. „Pausen sind sowohl für den Arbeitnehmer als auch für den Betrieb von hoher Bedeutung – trotzdem werden sie häufig nicht sinnvoll genutzt. In dem heutigen Unterweisungsgespräch werden wir uns daher mit diesem Thema ausführlicher beschäftigen. Im Zentrum steht dabei eine interaktive Lernsoftware aus Filmsequenzen und Informationselementen. Ihre Arbeit mit dieser Software wird etwa 30 Minuten in Anspruch nehmen. Nach Abschluss dieser Arbeitsphase treffen wir uns dann wieder gemeinsam zu einer gemeinsamen Schlussbesprechung“).

### 2 Bearbeitung der Lernsoftware (ca. 30')

Entweder individuell (pro Azubi ein PC) oder in Kleingruppen. Die Lernsoftware 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 Ihren PCs installieren.

### 3 Schlussbesprechung (ca. 15')

Ziel der Schlussbesprechung ist es, die individuell erworbenen Kenntnisse in der Gruppe zu kommunizieren. Auf diese Weise wird das erworbene Wissen des einzelnen Azubi um das Wissen der anderen Azubis erweitert. Vor allem aber wird auf diese Weise die spätere Nutzung des Wissens im Rahmen informeller Gespräche vorbereitet. Dies erfolgt in zwei Schritten (s. rechte Seite).



- Zunächst sollte der Ausbilder nach den Erfahrungen im Umgang mit dem Lernmedium fragen (z. B. „Wie hat Ihnen die Arbeit mit der Software gefallen – war sie sinnvoll und hilfreich?“). Die Äußerungen sollten kurz aufgegriffen, vom Ausbilder nicht bewertend kommentiert, aber auch nicht schriftlich fixiert werden. Wenn die Zahl der Kommentare abnimmt, wird dann zur inhaltlichen bzw. fachlichen Auswertung übergeleitet.
- Zur Auswertung der fachlichen Ziele fragt der Ausbilder nach den neu erworbenen Kenntnissen (z. B. „Lassen Sie uns zum Schluss noch einmal sammeln – was macht Pausenqualität aus?“). Die genannten Elemente werden dann – ohne weiteren Kommentar – auf einem Flipchart notiert. Falls möglich werden die Aussagen danach im Sinne zentraler Slogans oder Merksätze zusammengefasst.

### 4 Individuelle Fortsetzung

Zum Abschluss weist der Ausbilder auf die Möglichkeit hin, das individuelle Pausenprofil in Form eines Fragebogens näher zu erkunden ([www.jwsl.de](http://www.jwsl.de)).

## Das Pausen 1x1

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 ein Ausgleich zur beruflichen Tätigkeit sein.
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.

## **Herausgeber**

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

## **In den Arbeitskreisen wirken mit**

Arbeitgeberverbände, Gewerkschaften, Berufsgenossen-  
schaften, Unfallversicherungsträger der öffentlichen Hand,  
Sozial- und Kultusministerien, Gewerbeaufsichtsbehörden,  
Schulaufsichtsbehörden, Betriebsärzte und Sicherheits-  
ingenieure

## **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  
Dr. Johanna Rupp, johanna.rupp@t-online.de  
Prof. Dr. Jürgen Wiechmann

Hinweis: Aus Gründen der Lesbarkeit wurde auf  
die zusätzliche weibliche Schreibform verzichtet.  
Wir bitten um Verständnis.

## **Gestaltung**

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

## **Überreicht durch:**



**Hier könnte Ihr Logo stehen**