

Kaffeepause zur Leistungssteigerung

23.08.2017

Sie fühlen sich unter dem strengen Blick des Chefs wie ein Faulpelz, weil Sie zwei Stunden nach Arbeitsbeginn schon die erste Kaffeepause machen? Das brauchen Sie nicht! Denn was Sie da tun, ist ganz im Sinne Ihrer Produktivität.

Kurze Pausen von der Arbeit tun uns einfach gut. Die Pausengestaltung ist eine der ältesten erforschten Gebiete der Arbeitspsychologie. Bereits in den 20er Jahren des vorigen Jahrhunderts kam man zu der Erkenntnis, dass Arbeitspausen wichtig sind. Mehrere kurze Arbeitspausen können nämlich laut Arbeitspsychologe Tobias Hölbling vom Arbeitsförderungsinstitut Afi die Arbeitsleistung erhöhen.

Aber nicht nur der Geist, sondern auch der Körper profitiert von regelmäßigen Pausen. Gerade wer viel vor dem Computer sitzt, entlastet dabei seine Augen, den Rücken und auch Kopfschmerzen treten erwiesenermaßen seltener auf.

Für den Teamgeist sehr wertvoll ist auch der private Austausch mit den Kollegen, der während der Kaffeepause stattfindet. Denn dadurch werden die Beziehungen zwischen den Mitarbeitern gestärkt und die Zusammenarbeit verbessert.

Zudem werden während Kaffeepausen in einem entspannteren Ambiente oft arbeitsrelevante Themen besprochen. Dadurch werden leichter kreative Lösungen gefunden und es findet ein effizienter. Also bei der nächsten Kaffeepause kein schlechtes Gewissen haben, schlussendlich profitiert davon auch der Chef!



◀ 1/1 ▶