

Effizient arbeiten – mit Mikropausen

Wie Sie kurze Ruhezeiten in der Praxis sinnvoll gestalten

Wagen Sie den Perspektivenwechsel: Nehmen Sie sich kurz Zeit und denken Sie – anstatt an die vielen Aufgaben – an die Pausen, die Sie in den Praxisalltag heute einplanen. Arbeitsunterbrechungen – vom Patienten oder vom Bildschirm – sind wichtig, um effizient zu arbeiten. Das zeigen Erkenntnisse aus der Psychologie und der Arbeitswissenschaft. Wer Pausen im Praxisalltag mit einplant, erledigt seine Arbeit insgesamt effizienter.

Tun Sie: nichts

Nennen Sie es Time Out, kreative Auszeit oder Karenzzeit: Zu jeder Arbeitsphase gehören auch Erholungsphasen, in denen Stress abgebaut und neue Kraft geschöpft werden kann. Sogenannte Mikropausen dauern nur einige Sekunden oder Minuten, können jedoch effizient genutzt werden.

Stehen Sie zum Beispiel kurz auf, schauen Sie aus dem Fenster, öffnen Sie es, atmen Sie bewusst durch. Wenn es die Situation erlaubt, schließen Sie kurz die Augen, entspannen Sie die Muskeln. Auch wenn dieses Vorgehen zunächst ungewohnt erscheint und Sie lieber das Smartphone checken oder einen Kaffee trinken wollen, gehen Sie zurück in die Ruhe und tun Sie in einer Kurzpause das, wofür sie da ist: nichts.

Das Ziel von Arbeitsunterbrechungen ist es, Leistungsphasen effizient zu nutzen und Erschöpfung auf Dauer zu vermeiden.

Machen Sie es wie Spitzensportler

Suchen Sie die perfekte Mischung aus Belastung und Entlastung für den Praxisalltag. Probieren Sie beispielsweise das Arbeiten nach dem BRAC-Prinzip (BRAC = Basic Rest Activity Cycles). Es empfiehlt Pausen nach jeweils 90 Minuten Arbeit und orientiert sich dabei an den Schlafphasen des Menschen. Er hat nachts innerhalb von 90 Minuten mehrere Leicht- und Tiefschlafphasen. Auch bei Tag durchläuft der Körper innerhalb von 90 Minuten verschiedene Phasen höherer oder niedrigerer Konzentration. Wer diese erkennt und entsprechend handelt, vermeidet über den Tag verteilt größere Erschöpfung und erhält sich so langfristig leistungsfähig.

Weniger Fehler, mehr Motivation

Wer dem BRAC-Prinzip nicht vertraut, startet alternativ ein Projekt der Selbstwahrnehmung. Beobachten Sie sich selbst im Praxisalltag. Wann sind Sie müde? Wann leicht reizbar? Wann sind Sie unmotiviert, nicht (mehr) so tatkräftig, wie Sie es sich wünschen? Wann machen Sie mehr Fehler? Dann ist es eventuell Zeit für eine Pause, um neue Energie zu schöpfen.

Denn: Wer versucht, länger durchzuhalten als der natürliche Rhythmus es vorgibt, tut sich keinen Gefallen. Die meiste Energie wird dann für die Willenskraft benötigt, trotzdem weiterzumachen. Das Ergebnis: Müdigkeit und mehr Fehler.

Mit bestem Gewissen

Fehlt nur noch, das schlechte Gewissen zu überwinden, das den einen oder anderen beschleicht, der Mikropausen in seinen Arbeitsalltag integriert. Dabei hilft zum einen, sich noch einmal die Vorteile des neuen Verhaltens bewusst zu machen (Leistungsfähigkeit, Effizienz), zum anderen, die neue Gewohnheit in den Alltag zu integrieren. So werden die Pausen zu einem festen Bestandteil der Praxisabläufe und rücken nicht erst mit einem Perspektivenwechsel in den Fokus.

Pausen

Positive Effekte

- 1 Produktivität steigt
- 2 Fehlerquote nimmt ab
- 3 Motivation wächst
- 4 Konzentrationsfähigkeit nimmt zu
- 5 Stress verringert sich

Berufsgenossenschaft für Gesundheitsdienst und
Wohlfahrtspflege (BGW) · www.bgw-online.de

BGW

Linda Quadflieg-Kraft