

Studie zum Pausenverhalten in Deutschland

Berufstätige machen viele Pausen, nutzen sie aber selten richtig

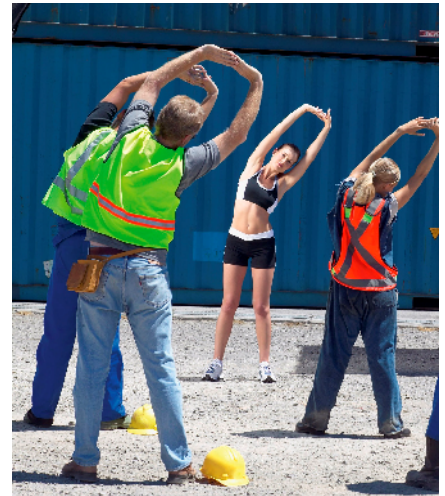
Repräsentative Studie: Pausen sind fester Bestandteil des Arbeitsalltags, werden aber kaum gezielt zur Steigerung von Produktivität oder Motivation genutzt

89 Prozent der deutschen Beschäftigten machen neben der Mittagspause bis zu sechs zusätzliche Pausen. Die Mehrheit der Berufstätigen nimmt so bis zu 40 Minuten Extra-Pause pro Tag. Aber weniger als 40 Prozent nutzen diese Pausen gezielt, um für die Arbeit wieder frisch zu sein.

Mehr als die Hälfte glauben nicht einmal, dass sie konzentrierter und effektiver arbeiten, wenn sie häufig Pausen machen. Das sind die Ergebnisse einer vom Getränkeautomatenhersteller KLIX in Auftrag gegebenen Telefonumfrage bei 1.000 Berufstätigen in Deutschland. Damit zeige sich, dass es für deutsche Unternehmen viel Potenzial gibt, die positive Wirkung von Pausen zu nutzen, so KLIX. Fachleute weisen immer wieder darauf hin, dass durch richtig geplante Pausen die Produktivität und die Freude an der Arbeit gesteigert werden.

Die Studie zeige, dass nur wenige Unternehmen eine Kultur geschaffen haben, in der die Pause als integraler Bestandteil der Arbeit gesehen wird, so KLIX. 75 Prozent der befragten Beschäf-

**Pressemeldung
vom 07. 12. 2006**



Es muss nicht gleich Aerobic sein – aber häufige Arbeitsunterbrechungen mit einer gezielten Erholung steigern die Produktivität und die Motivation.

**Druckfähiges Bildmaterial und
Texte zum Download unter
<http://klix.talkabout.de>**

tigten gaben an, dass das „Pausemachen“ in Ihrem Unternehmen nicht durch besonderen Angebote zur Pausengestaltung unterstützt wird, wie zum Beispiel durch kostenlose Pausenverpflegung, spezielle Pausenregelungen, Entspannungsmöglichkeiten, Bewegungsprogramme oder Ruheräume. Dementprechend verbringen fast die Hälfte der Befragten ihre Pause am eigenen Arbeitsplatz oder dem eines Kollegen. 47 Prozent der Befragten nutzen die Pause vor allem dazu, um sich mit Kollegen auszutauschen.

Pausenplanung steigert Produktivität

„Die Pause zwischendurch ist ein wichtiges Element des Arbeitsalltages“, sagt Friedrich Georg Lischke, Deutschlandchef des KLIX-Getränkeautomaten-Herstellers Four Square. „Viele Berufstätige haben noch immer ein tendenziell schlechtes Gewissen, wenn sie Pausen machen, das ist aber kontraproduktiv.“ Wenn die Pause geplant sei, man sich ein bisschen bewege und etwas zu trinken hole oder eine Kleinigkeit esse, kehre man wesentlich konzentrierter und motivierter an den Arbeitsplatz zurück, so Lischke. „Die verlorene Zeit holt man anschließend leicht wieder auf.“ Nach Ansicht der Spezialisten kommt es sehr darauf an, wie man die Pause nutzt: Kaum Wirkung zeigen unstrukturierte und „getarnte“ Pausen wie surfen im Internet, private E-Mails lesen oder auf dem Weg zum WC links und rechts ein paar Worte wechseln. Psychologen empfehlen, bereits nach 20 Minuten angestrenzter Denkarbeit eine Pause einzulegen. Pausen funktionieren am besten zu festen Zeitpunkten, maximal 15 Minuten lang und aktiv gestaltet.

Weitere Informationen:

KLIX im Internet:
www.KLIX.com

Ansprechpartner Presse:

talkabout communications gmbh
Annette Bolte
Rablstraße 24
81669 München
Tel.: +49 89 459954-23
E-Mail: ABolte@talkabout.de

Bilder und Texte im Online-Pressoffice:

<http://KLIX.talkabout.de>

Über KLIX

Die Marke KLIX steht für hochwertige Getränkeversorgung über nahezu ausfallsichere Getränkeautomaten. KLIX Systeme bieten eine große Auswahl an heißen- und kalten Markengetränken sowie -suppen und kommen aus dem Hause Four Square – einer Tochter der Unternehmensgruppe Mars. Das 1955 in Großbritannien gegründete Unternehmen verkauft jährlich europaweit über 800 Millionen Getränke aus KLIX-Getränkeautomaten. In Deutschland befinden sich derzeit circa 18.000 Geräte im Einsatz. Four Square hat seinen Hauptsitz in Basingstoke, Nähe London. Andere Niederlassungen befinden sich in Roissy/Frankreich, Tokio/Japan und Hackettstown/USA. Four Square hat weltweit 759 Mitarbeiter. In Deutschland ist das Unternehmen in Verden, bei Bremen vertreten; 135 Mitarbeiter sind deutschlandweit tätig.