



Gesundheit bei der Arbeit

Editorial

Liebe Leserin, lieber Leser,

die Corona-Pandemie hat für viele die Arbeitsbedingungen stark verändert: zahlreiche Unternehmen haben auf Home-Office umgestellt, einschließlich digitaler Arbeit, digitaler Führung und Onlinekommunikation, Arbeitswege und Mobilität wurden reduziert, die Überschneidung von Arbeits- und Freizeitraum vergrößert und neue Herausforderungen in der Work-Life-Balance geschaffen. In diesem Newsletter beschäftigen wir uns mit den Fragen: Wie gelingt gesundes Arbeiten im Jahr 2021 - physisch, mental und emotional - im Homeoffice sowie in Präsenz? Wie bleiben Sie langfristig leistungsfähig und motiviert? Wie können Sie sich aktiv erholen und zur Ruhe kommen? Wir möchten mit Ihnen hierzu zehn effektive und einfach umsetzbare Tipps für ein gesundes Arbeiten teilen und wünschen Ihnen viel Freude beim Lesen und Umsetzen der Ideen.

Information zu unserem aktuellen [Seminarprogramm](#) für das Sommersemester 2021 und zu neuen Entwicklungen und Projekten am Center for Leadership and People Management (CLPM) finden Sie unter "Aktuelles".

Wie halten Sie sich gesund? Wir freuen uns, von Ihnen zu hören.

Ihr Team des LMU Center for Leadership and People Management



10 Tipps für mehr Gesundheit bei der Arbeit

1. Tagesplanung

Eine feste Tagesstruktur schaffen und den Tag bewusst gestalten: Das Setzen konkreter Tagesziele und die Planung fester Zeiten für Arbeit, Pausen, Erledigungen, Freizeit und Entspannung kann dabei helfen, Privat- und Arbeitsleben zu trennen, motiviert zu bleiben und Ziele zu erreichen. Es empfiehlt sich, konkrete Vorhaben für bestimmte Zeitslots zu planen und bewusst Termine für Sport, Workouts, Bewegung oder Yoga in den Kalender einzutragen. Das Reflektieren der erreichten Ziele zum Ende des Tages kann dazu beitragen, Erfolge bewusst wahrzunehmen und Prioritäten für die kommenden Tage zu setzen.

2. Morgenroutine

Den Tag bewusst beginnen, z.B. mit Sport (Joggen im Park, Workouts oder Yoga zu Hause) oder einer kurzen Meditation: Lässt man das Handy für die erste Stunde des Tages ausgeschaltet und tut sich und seiner Gesundheit etwas Gutes, startet man entspannter in den Tag. Sport, z.B. Joggen, und Meditation können Stress reduzieren und eine Ausschüttung der Glückshormone Serotonin und Dopamin unterstützen (vgl. Bujatti & Riederer, 1976).

3. Gesundheitsfreundlicher und schöner Arbeitsplatz

Den Arbeitsplatz gesundheitsfreundlich, störungsarm und ansprechend gestalten: Am Arbeitsplatz verbringt man einen Großteil des Tages, daher ist es umso wichtiger, beispielsweise auf einen rückenfreundlichen Tisch und Stuhl zu achten und wenn möglich einen schönen Ausblick zu schaffen. Wenn es mit der Arbeit vereinbar ist, kann auch



ab und an Musik zu einer guten Arbeitsatmosphäre beitragen. Musik kann unsere Stimmung und unsere Leistung positiv beeinflussen. Forschung zeigt, dass das Hören einer Mozart Sonate die Stimmung fördert, anregend wirkt und dadurch kurzfristig etwa Testleistungen in räumlichen Fähigkeiten verbessern kann (Thompson, Schellenberg, & Husain, 2001).

4. Pausen

Regelmäßig Pausen zwischen Aufgaben einplanen: Gerade im Homeoffice sind digitale Pausen wichtig, in denen man Computer und Handy einfach einmal ausschaltet. Pausen helfen, aufmerksam, leistungsstark und motiviert zu bleiben (Rees, Wiggins, Helton, Loveday, & O'Hare, 2017) und können Kreativität und das Bilden neuer Verknüpfungen und Ideen fördern.

5. Trennung zwischen Arbeitszeit und Erholung

Gerade im Homeoffice ist dies nicht ganz einfach, da eine räumliche Trennung oft nicht gegeben ist. Doch man kann aktiv dazu beitragen, indem man morgens und abends beispielsweise einen "Arbeitsweg" einlegt und einmal um den Block läuft oder sich für die Arbeit entsprechend kleidet. Eine klare Grenze zwischen Arbeit und Freizeit kann auch das Ausschalten des Computers nach der Arbeit ziehen und das bewusste Entspannen, z.B. mit Sport, Spaziergängen oder einem anderen Hobby. Erreichbarkeiten und Nicht-Ereichbarkeiten sollten dem/r Vorgesetzten und dem Team klar kommuniziert und eingehalten werden.

6. Bewegung

Im Arbeitsalltag kommt Bewegung oft zu kurz. Es geht nicht darum, jede Woche einen Marathon zu laufen - zu hohe Ziele können demotivierend wirken. Doch schon kleine Schritte, wie mindestens ein Spaziergang pro Tag an der frischen Luft (am besten bei Tageslicht), können sich positiv auswirken. Ebenso, das regelmäßige Aufstehen und Bewegen während der Arbeit (ca. alle 60 min). Vorschlag: 50% sitzend, 25% stehend und 25% gehend arbeiten (z.B. beim Telefonieren).

7. Gesunde Ernährung

Auf gesunde Snacks und gesunde Mahlzeiten (frisches Obst, Gemüse, Nüsse) achten, die den Körper mit wichtigen Nährstoffen versorgen und leistungsfähig halten. Um nicht über den Hunger hinaus zu essen und den Prozess des Essens selbst als Ressource zu erleben, kann es hilfreich sein, sich für die Mahlzeiten bewusst Zeit zu nehmen und sie zu genießen. Sehr wichtig ist zudem, ausreichend Wasser über den Tag trinken (ca. 2 Liter/Tag). Eine gute Flüssigkeitsversorgung verbessert die physische und kognitive Leistungsfähigkeit (Popkin, D'Anci, & Rosenberg, 2010).

8. Familie und soziale Kontakte

Sich Zeit nehmen für Familie und Freunde und gemeinsame Aktivitäten: Je nach Corona-Vorgaben können beispielsweise gemeinsame Mahlzeiten mit der Familie, Spaziergänge, Telefonate oder Online Meetings mit Freund*innen die mentale Gesundheit fördern. Um sich auch im Team nicht aus den Augen zu verlieren, können regelmäßige Meetings mit Kolleg*innen oder digitale Kaffeepausen / Mittagessen helfen.

9. Dankbarkeit

Dankbarkeit fördert das Glück und schützt gegen Ängste und Depression – und sie lässt sich trainieren (Petrocchi & Couyoumdjian, 2015): Beispielsweise mit einer Dankbarkeitsliste, in die man täglich am Morgen oder am Abend fünf Dinge notieren, für die man dankbar ist – seien es Ereignisse des vorangegangenen Tages, Momente der Freude oder grundlegende Dinge wie gesund zu sein und eine Arbeit zu haben.

10. Entspannung und Meditation



LUDWIG-
MAXIMILIANS-
UNIVERSITÄT
MÜNCHEN

LMU CENTER FOR LEADERSHIP
AND PEOPLE MANAGEMENT



Regelmäßig für Entspannung sorgen: Beispielsweise können kurze Atem- und Stretching-Übungen, Zeit in der Natur, Meditation, ein (neues) Hobby, das Freude macht, Workouts oder Musik das Stresslevel senken. Wichtig ist bei all diesen Übungen: Das Lachen nicht zu vergessen :-).

Referenzen

Bujatti, M., & Riederer, P. (1976). Serotonin, noradrenaline, dopamine metabolites in transcendental meditation-technique. *Journal of Neural Transmission*, 39(3), 257-267.

Petrocchi, N., & Couyoumdjian, A. (2013). The impact of gratitude on depression and anxiety: The mediating role of criticizing, attacking, and reassuring the self. *Self and Identity*, 15(2), 1-15.

Popkin, B. M., D'Anci, K. E., & Rosenberg, I. H. (2010). Water, hydration and health. *Nutrition Reviews*, 68(8), 439-458.

Rees, A., Wiggins, M. W., Helton, W. S., Loveday, T., & O'Hare, D. (2017). The impact of breaks on sustained attention in a simulated, semi-automated train control task. *Applied Cognitive Psychology* 31(3), 351-359.

Thompson, W. F., Schellenberg, E. G., & Husain, G. (2001). Arousal, mood, and the Mozart effect. *Psychological Science*, 12(3), 248-51.

Aktuelle Forschung am CLPM zu Gesundheit

In einem zur Publikation angenommenen Beitrag in der Zeitschrift *Wirtschaftspsychologie* wurden im Rahmen einer Befragung Effekte der Corona-Krise auf das Arbeitsleben von wissenschaftlichem Personal untersucht (Kuonath, Kugler, Mausz, & Frey, in press). Es konnte dabei gezeigt werden, dass persönliche und kontextuelle Ressourcen eine wichtige Rolle bei der Bewertung der Corona-Krise und dem damit verbundenen Stresserleben spielen können. Hier zeigte sich einerseits, dass die kognitive Umbewertung als individuelle Ressource die Beziehung zwischen Stress und Kreativität abpuffert. Andererseits zeigte sich die soziale Unterstützung durch Kolleg*innen als Schutzfaktor im Zusammenhang zwischen Stress und Work-Life-Konflikt.

Kuonath, A., Kugler, S., Mausz, I., & Frey, D. (in press). Die Corona-Krise in der Wissenschaft: Kognitive Umbewertung und soziale Unterstützung als Schutzfaktoren bei wahrgenommenem Stress. *Wirtschaftspsychologie*.

Aktuelles

Das Seminarprogramm für das Sommersemester 2021 ist online!

Wir freuen uns, den Wissenschaftler*innen der LMU unser digitales Weiterbildungsprogramm für das Sommersemester 2021 vorstellen zu können. Wir bieten dieses Semester ein vielfältiges Programm mit ca. 40 Seminaren und Veranstaltungen in den Bereichen Führung, Zusammenarbeit, Kommunikation, Gesundheit, Werte sowie Führung und Motivation im Lehr- und Lernprozess an. Unser Programm sowie die Möglichkeit zur **Online-Anmeldung** finden Sie hier: [Seminarprogramm Sommersemester 2021](#)

Neue Forschungsprojekte

PD Dr. Eva Lermer (LMU-Center for Leadership and People Management), PD Dr. Andreas Schicho (Universitätsklinikum Regensburg) und Prof. Dr. Marzyeh Ghassemie (University of Toronto) wurde von der Volkswagen Stiftung die Förderung für das Projekt "Human-AI-Interaction in Healthcare: Identifying Factors Contributing to Clinical Utility" bewilligt (Laufzeit 4 Jahre; Postdoc: Susanne Gaube, M.Sc.).

