



Warum Übermotivation Stress erzeugt >

Die gute Nachricht

Die Bundesregierung und ihre Partner setzen die Nationale Weiterbildungsstrategie fort und entwickeln sie weiter. Mit gebündelten Aktivitäten hat sie das Ziel, Beschäftigte und Unternehmen angesichts der Transformation der Wirtschaft, des Arbeitsmarktes und der Gesellschaft noch stärker für Weiterbildung und Qualifizierung zu gewinnen. Mit dabei sind zwei Bundesministerien, die Bundesländer, Wirtschaftsverbände und die Sozialpartner.

> [Infos.](#)

Inhalt

Geld für Weihnachtspresents: S.3

54 Prozent aller abhängig Beschäftigten erhalten 2022 eine Sonderzahlung. >

Sehnsucht nach frühem Ruhestand: S.4

Mehrheit möchte mit 62 in Rente gehen. >

Der Drang zum Sofort-Erledigen

Wer ein ungeliebtes Projekt vor sich herschiebt oder sich vor der Steuererklärung drückt, leidet an Prokrastination, im Volksmund „Aufschieberitis“. Doch auch ihr Gegenteil, die Präkrastination, der Wunsch, alles immer sofort zu erledigen, kann im Berufsleben zu starkem Stress führen.

„Präkrastination klingt zunächst einmal sehr motiviert. Die Betroffenen möchten ToDos direkt abarbeiten, um sie aus dem Kopf zu haben – oder auch, um sich Anerkennung zu verschaffen. Man kann sich damit aber auch schnell in ein Burnout manövrieren“, sagt Dr. Sylvia Böhme, Präventionsexpertin des AOK-Bundesverbandes, zu AOK Original. Das ständige Abarbeiten von Aufgaben, meist unter Hochdruck und ohne Pausen, bringt zudem häufig nicht die gewünschte Entlastung. Denn wenn eine Aufgabe erledigt ist, wartet schon die nächste. „Durch die moderne Technik sind wir überall und ständig erreichbar und die Erwartungshaltung steigt.“ Das zeigt sich laut Böhme zum Beispiel an dem Begriff „asap“ – „as soon as possible“.

Webtipp

Das AOK-Programm „Stress im Griff“ liefert Tipps und Techniken für einen stressfreieren Berufsalltag.

[> Link](#)

Die Übermotivation kann auch negativen Einfluss auf die Qualität der Arbeit haben. „Wir sind nur noch daran interessiert, eine Aufgabe möglichst schnell abhaken zu können und vernachlässigen den Prozess. Dabei kann es leicht zu Ungenauigkeiten und Fehlern kommen oder auch zu falschen Entscheidungen“, erläutert die Psychotherapeutin.

Den Begriff „Präkrastination“ hat der amerikanische Psychologe David A. Rosenbaum 2014 durch ein Experiment bekannt gemacht. Dabei arbeitete er mit 250 Studierenden, die einen von zwei Eimern Wasser von einem zum anderen Ende eines Ganges bringen sollten. Die Gefäße standen unterschiedlich weit weg. Statt den hinteren Eimer zu nehmen und einer geringeren körperlichen Belastung ausgesetzt zu sein, griffen die Teilnehmenden zum nächststehenden. Rosenbaum schloss daraus, dass der psychische Druck der unerledigten Aufgabe größer war als die erwartete körperliche Anstrengung.

Wie können Beschäftigte einen Mittelweg zwischen Prä- und Prokrastination finden? „Die



Last unerledigter Aufgaben löst bei Präkrastinierenden so starken Stress aus, dass sie die Aufgaben schnell erledigen möchten. Diese Last lässt sich mit einem überlegten Arbeitsmanagement und gezielten Pausen jedoch ebenso leicht reduzieren“, bringt es Böhme auf den Punkt. So hilft es, sich vor Arbeitsbeginn erstmal einen Überblick zu verschaffen und die Aufgaben nach Wichtigkeit zu ordnen. E-Mails sollten nicht direkt, sondern zu einem bestimmten Zeitpunkt nach Wichtigkeit und Dringlichkeit abgearbeitet werden. In Meetings empfiehlt es sich, nicht parallel das Handy zu nutzen, um Stress durch Multitasking zu umgehen. Am Ende eines jeden Arbeitstages sollten Beschäftigte ein persönliches Fazit ziehen: „Was habe ich erreicht?“ und „Was kann ich morgen besser machen?“. [> Infos.](#)



Geld zu Weihnachten

Beschäftigte in tarifgebundenen Betrieben erhalten mit 79 Prozent fast doppelt so häufig Weihnachtsgeld wie Mitarbeitende von Betrieben ohne Tarifvertrag (42 Prozent). Insgesamt bekommen 54 Prozent aller Beschäftigten in Deutschland in diesem Jahr eine solche Zahlung, ergab eine Auswertung des Internetportals Lohnspiegel.de, das vom Wirtschafts- und Sozialwissenschaftlichen Institut (WSI) der Hans-Böckler-Stiftung betreut wird. Die Daten beruhen auf einer Online-Befragung von mehr als 63.000 Beschäftigten.

Die Zahlung von Weihnachtsgeld wird entweder durch Tarifverträge bestimmt oder beruht auf freiwilligen Leistungen des Arbeitgebers. „Angesichts historisch hoher Inflationsraten ist für viele Beschäftigte das Weihnachtsgeld so wichtig wie nie zuvor“, betonte der Leiter des WSI-Tarifarchivs, Prof. Thorsten Schulzen.

> **Infos.**

Problem mit Jobcentern

Im Zuge der Coronapandemie haben viele Jobcenter bis heute ihre Erreichbarkeit stark eingeschränkt, wie die Bundesarbeitsgemeinschaft der Freien Wohlfahrtspflege beklagt. Dadurch verschärften sich Problemlagen für Hilfesuchende und es komme zum verspäteten Bezug von Leistungen der Existenzsicherung, was bis zum Verlust der Wohnung führen könne.

Befragt wurden fast 1.000 Mitarbeitende von mehr als 600 Beratungsstellen. Rund 60 Prozent von ihnen gaben an, dass zugesandte oder eingeworfene Unterlagen nicht oder deutlich verspätet die zuständigen Bearbeitenden erreichten und die Wahrung von Fristen erschwert sei (49 Prozent). Hilfesuchenden fehlten relevante Informationen, gaben 57 Prozent an.

> **Infos.**



Rechtskolumne

§ Auskünfte

Nach einer Kündigung dürfen Arbeitgeber nur bedingt Angaben zu früheren Mitarbeitenden machen. Das urteilte das Landesarbeitsgericht Rheinland-Pfalz. Geklagt hatte eine Leitende Fachkraft für den Bereich Alltagspaten aufgrund von Äußerungen ihres einstigen Geschäftsführers. Er hatte ihrem neuen Arbeitgeber ungefragt telefonisch Auskünfte über seine vormalige Beschäftigte erteilt und ihr dabei unter anderem unwahre Angaben hinsichtlich ihres Lebenslaufes, Datenschutzverstöße und unentschuldigtes Fehlen vorgeworfen. Daraufhin verlangte die Klägerin eine Unterlassungserklärung. Das Gericht entschied, dass das Persönlichkeitsrecht der Klägerin verletzt worden sei und erklärte: „Die Auskünfte, zu denen der Arbeitgeber berechtigt ist, betreffen nur Leistung und Verhalten des Arbeitnehmers während des Arbeitsverhältnisses.“ Darüber hinaus habe die Klägerin „ein berechtigtes Interesse daran, den Verlauf vorangegangener Arbeitsverhältnisse entsprechend ihrer persönlichen Wahrnehmung zu schildern und nicht befürchten zu müssen, dass subjektive Wahrnehmungen der Beklagten ihren Ruf schädigen“.

6 Sa 54/22



Arbeiten ohne Perspektive

Die Arbeit als Geldquelle und nicht mehr? Ein Großteil der abhängig Beschäftigten in Deutschland sieht im Beruf nur wenig Perspektiven. Die Mehrheit möchte gerne mit 62 Jahren in den Ruhestand gehen.

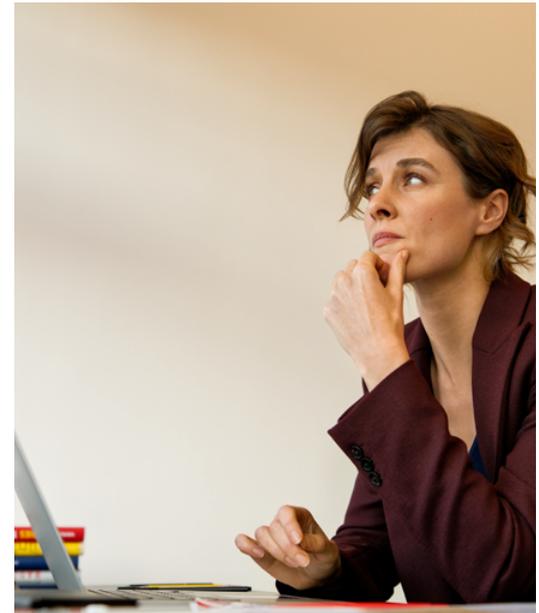
In einer Civey-Umfrage im Auftrag von „Das Demographie Netzwerk“ (ddn) konnten nur 49,5 Prozent der Befragten der Aussage zustimmen, wonach sie in ihrer beruflichen Zukunft „noch viele Möglichkeiten“ erwarten. 62,1 Prozent in der Gruppe 50 bis 64 Jahre und 63,5 Prozent in der Gruppe über 65 Jahre sahen wenige Möglichkeiten für sich. Selbst in der jungen Altersgruppe von 18 bis 29 Jahre erwarteten mehr als ein Drittel nicht viele Möglichkeiten, obwohl der Großteil des Arbeitslebens noch vor ihnen liegt.

Für 83,2 Prozent der befragten Beschäftigten bedeutet Arbeit entsprechend erst einmal Existenzsicherung. Auf Platz zwei der Motive folgt das Ausüben einer sinnvollen Tätigkeit (50,7 Prozent) – gefolgt vom Bedürfnis, Kontakt zu anderen Menschen zu haben (43,8 Prozent). Motive wie „Etwas zur Gesellschaft beitragen“

(34 Prozent) oder „Spaß haben“ (26 Prozent) rangieren mit deutlichem Abstand dahinter. Für 31,4 Prozent gehört persönliche Weiterentwicklung zur Arbeit. 23,6 Prozent sehen ausdrücklich einen Sinn darin, „Wissen an die nächste Generation weiterzugeben“.

Trotz des existenzsichernden Charakters der Arbeit sehnt sich eine Mehrheit nach einem frühen Renteneintritt. 54,2 Prozent der abhängig Beschäftigten wollen mit 62 Jahren oder früher aus dem Berufsleben ausscheiden. Hingegen wollen nur 10,7 Prozent bis 67 oder länger arbeiten. Damit bestätigen sich die Ergebnisse einer Befragung aus dem Vorjahr.

Niels Reith, Vorstandsmitglied beim Demographie Netzwerk, forderte, angesichts der demografischen Entwicklung und des Fachkräftemangels müssten alle Potenziale aktiviert werden. „Umso mehr müssen uns diese Zahlen alarmieren, dass viele Menschen keine Perspektive darin sehen, im Alter zu arbeiten.“ Die Herausforderung für Unternehmen bestehe darin, auf individuelle Erwerbsbiographien und Lebensentwürfe einzugehen und „passgenaue Angebote“ zu schaffen.



ddn setzt sich zusammen aus Unternehmen, Verbänden, Wissenschaftseinrichtungen, Privatpersonen und Kommunen und wurde 2006 auf Initiative des Bundesministeriums für Arbeit und Soziales und der Initiative Neue Qualität der Arbeit ins Leben gerufen.

> Infos.

Impressum

Herausgeber: AOK-Bundesverband GbR; Redaktion und Grafik: KomPart Verlagsgesellschaft mbH & Co. KG 10178 Berlin, Rosenthaler Straße 31, www.kompart.de; Verantwortlich: Frank Schmidt; Redaktion: Thorsten Severin, Stefanie Roloff; Creative Director: Sybilla Weidinger; Fotos: S.1: iStock.com/Geber86, S.2: AOK-Markenportal, S.3: iStock.com/erhui1979, Tom Merton, AOK, S.4: AOK-Markenportal; Informationen zum Datenschutz finden Sie hier: www.aok-original.de/datenschutz.html

Apps & Links

> Energiesparendes Lüften im Büro.

> Programm „Gesund im Homeoffice“.