



Keine Chance dem Montagsblues

Die gute Nachricht

Soziale und ökologische Kriterien wie Mitarbeiterzufriedenheit oder die Reduktion von CO₂-Emissionen gewinnen bei der Vorstandsvergütung immer mehr an Bedeutung. Das zeigt eine durch die Hans-Böckler-Stiftung geförderte Studie. 2021 hatten demnach alle Unternehmen im DAX und 41 von 50 MDAX-Unternehmen „nichtfinanzielle beziehungsweise nachhaltige Kriterien in ihre Vergütungssysteme integriert oder die Einführung für das Geschäftsjahr 2022 angekündigt“. 2013 waren es lediglich zehn Unternehmen im DAX und sechs im MDAX.

[Info](#)

Inhalt

Postfächer werden immer voller: S.3

Jeder Berufstätige erhält im Schnitt 42 Mails pro Tag. [>](#)

Arbeitsmarktprobleme für Ukrainer: S.4

Sprachbarriere ist häufigstes Hindernis [>](#)

Immer wieder montags kommt der Blues

Das bedrückende Gefühl zu Beginn einer neuen Arbeitswoche kennen viele Beschäftigte. Fachleute sprechen vom „Montagsblues“. Oft fängt die Unruhe sogar schon am Sonntagabend an: die „Sunday Scaries“. Doch es gibt Auswege, um der schlechten Stimmung zu entkommen.

„Der Übergang in die neue Woche bindet viele Ressourcen und geht mit einem Rückgang an Energie einher. Diesen Effekt beschreiben wir auch als Montagsblues-Effekt,“ sagt Dr. Oliver Weigelt vom Wilhelm-Wundt-Institut für Psychologie der Universität Leipzig gegenüber AOK Original. Verantwortlich für den Stimmungsabfall sei „insbesondere der Kontrast zwischen dem – im Idealfall – entspannten und selbstbestimmten Sonntag und dem – im ungünstigen Fall – durch Termine und Verpflichtungen fremdbestimmten Montag.“

Beschäftigte können etwas gegen diese diffusen Ängste tun. Der erste Tag der Arbeitswoche sei nämlich besser als sein Ruf, so der Arbeits- und Organisationspsychologe. So zeige sich in

Webtipp

Das AOK-Programm „Stress im Griff“ hilft, dem Montagsblues gelassener zu begegnen.

> [Link](#).

repräsentativen Studien an diesem Tag kein Unterschied im Wohlbefinden verglichen mit anderen Wochentagen. Es ist also vor allem die Erwartungshaltung an die neue Arbeitswoche, die sich auf die Stimmung zu Wochenbeginn auswirkt. In einer Tagebuchstudie mit 87 Personen konnte das Wilhelm-Wundt-Institut für Psychologie beispielsweise zeigen, dass Vorfreude auf spannende Aufgaben den Montagsblues-Effekt abschwächt.

„Wichtig ist, sich darüber klar zu werden, was der Auslöser für den ‚Blues‘ ist,“ sagt Dr. Sylvia Böhme, Psychologin und Psychotherapeutin bei der AOK. Meist sei er in der Beziehung zur eigenen Arbeit begründet: „Die Menschen haben Ängste, den Anforderungen der bevorstehenden Woche nicht gerecht werden zu können.“ Sie rät dazu, das eigene Verhältnis zum Job auf den Prüfstand zu stellen und nach Möglichkeiten zu suchen, Rahmenbedingungen oder Abläufe in der Arbeit zu verbessern. Unerlässlich sei dafür „eine klare Trennung zwischen Arbeit und Freizeit.“ Dabei helfe es, freitags noch am Arbeitsplatz einen Plan für die kommende



Woche zu machen. Um Überforderungen zu vermeiden, empfiehlt sie, den Kalender dabei so zu lichten, dass Freiräume für unerwartete Aufgaben bleiben. Am Wochenende selbst sollten dann Erholung und positive Aktivitäten im Vordergrund stehen. Auf Initiative des Betriebsrates könnten Fachleute eingeladen werden, die über die Aspekte informieren.

Was aber tun, wenn trotzdem trübe Gedanken aufkommen? Das sei Übungssache, so Böhme. Betroffene sollten sich bewusst machen, dass „Sorgen keinerlei Effekt auf den Workload in der kommenden Woche haben.“ Beschäftigte seien vielmehr am leistungsfähigsten, wenn sie das Wochenende genießen und sich viel bewegen. Wichtig sei zudem guter Schlaf. Bleibe es jedoch dauerhaft bei einem schlechten Gefühl, sollte das Gespräch mit Vorgesetzten gesucht und die eigene Unzufriedenheit thematisiert werden. Notfalls könne auch über einen Jobwechsel nachgedacht werden, rät die Psychologin.

> [Infos](#).

Immer mehr Mails

E-Mails sind aus den Büros nicht wegzudenken. Zu viele können aber Stress erzeugen. Durchschnittlich 42 Mails gehen täglich in jedem beruflichen Postfach in Deutschland ein. Vor zwei Jahren waren es noch 26, 2018 nur 21 und 2014 lediglich 18 Mails. Das zeigt eine repräsentative Befragung im Auftrag des Digitalverbands Bitkom unter knapp 500 berufstätigen Internetnutzenden.

Insgesamt erhalten nur fünf Prozent der Berufstätigen weniger als zehn E-Mails am Tag. Bei 28 Prozent sind es zwischen zehn und 24, bei einem Viertel (24 Prozent) zwischen 25 und 49 pro Tag. Zwischen 50 und 74 Nachrichten finden 13 Prozent täglich im beruflichen Mailpostfach, zwischen 75 bis 99 Mails fünf Prozent. Jede und jeder Zwölfte (acht Prozent) empfängt sogar 100 und mehr geschäftliche Mails. [Infos](#).



Einmal am Stück

Nicht alle Aufgaben im Job machen Spaß. Sollte daher an Tagen mit hoher Arbeitslast lieber die ein oder andere angenehmere Aufgabe eingeschoben werden? Experten der WHU – Otto Beisheim School of Management und anderer Institute meinen „nein“. „An Tagen mit hoher Arbeitsbelastung ergibt es keinen Sinn, sehr unangenehme Aufgaben und sehr angenehme Aufgaben abzuwechseln, weil dann der Kontrast zwischen den Aufgaben besonders deutlich wird“, so WHU-Professorin Fabiola Gerpott.

Besser sei es, nur einmal den inneren Widerstand zu Beginn einer unangenehmen Arbeitsaufgabe überwinden zu müssen und dann dabei zu bleiben, statt eine hohe Variabilität einzubauen. Die Erschöpfung am Ende des Tages sei sonst überproportional höher. Grundlage ist eine Tagebuchstudie mit 86 Beschäftigten über zehn Tage. [Studie](#).

Rechtskolumne

§ Abmahnung

Beschäftigte haben nach Ende ihres Arbeitsverhältnisses Anspruch auf Entfernung einer Abmahnung aus der Personalakte, so das Landesarbeitsgericht Hamm. Geklagt hatte ein Oberarzt, der abgemahnt worden war, weil er während der Rufbereitschaft nicht rechtzeitig im Operationsaal erschien.



Durch sein spätes Eintreffen habe der Patient länger als nötig narkotisiert werden müssen, begründete sein Arbeitgeber, ein Klinikum. Der Oberarzt zweifelte das an und verlangte nach Beendigung des Arbeitsverhältnisses eine Entfernung der Abmahnung. Das Gericht stimmte dem Kläger zu und begründete den Anspruch auf Löschung mit der Datenschutz-Grundverordnung. Die Speicherung der in Verbindung mit dem Abmahnungsschreiben erhobenen, personenbezogenen Daten sei nicht mehr notwendig. Eine Abmahnung weise den Arbeitnehmer nicht nur auf seine vertraglichen Pflichten und deren Verletzung hin. Sie fordere auch ein zukünftiges vertragsgereutes Verhalten ein. Nach Beendigung des Arbeitsverhältnisses sei „die Warnfunktion entfallen“.

6 Sa 87/22

Viele Probleme für Ukrainer auf dem Arbeitsmarkt

Menschen aus der Ukraine in Deutschland begegnen weiter vielen Hemmnissen auf dem Arbeitsmarkt. Doch es gibt Lichtblicke: Mehr als 25 Prozent der deutschen Unternehmen hatten Kontakt mit Geflüchteten von dort.

Die Umfrage des Instituts der deutschen Wirtschaft (IW) im Auftrag des Netzwerks „Unternehmen integrieren Flüchtlinge“ unter Personalverantwortlichen zeigt, dass der persönliche Kontakt der Beschäftigten zu betroffenen Ukrainerinnen und Ukrainern der häufigste Weg ist, um mit Menschen aus dem Kriegsland ins Gespräch zu kommen (47 Prozent). Zudem sind viele Geflüchtete selbst aktiv geworden und kommen direkt mit einer Anfrage auf die Firmen zu (37 Prozent).

Etwa ein Drittel der Firmen, die mit Geflüchteten in Kontakt standen, gab an, dass aus den Bewerbungen eine Anstellung geworden ist. Bei mehr als drei Vierteln (78 Prozent) der entstandenen Arbeitsverhältnisse handelt es sich um Arbeitsverträge. Der Einstieg über ein Praktikum (21 Prozent) oder eine Ausbildung (ein Prozent) spielt eine deutlich kleinere Rolle.

Einen Grund dafür, dass die Übernahme in Beschäftigung aktuell noch schwierig ist, sehen die Personalverantwortlichen in erster Linie in der Sprachbarriere: 71 Prozent bewerten deren Abbau als wesentliche Voraussetzung für eine

Beschäftigung Geflüchteter. Den Wunsch nach einer sicheren Rechtslage thematisiert mit 64 Prozent ebenfalls eine Mehrzahl der Befragten. Die stark vereinfachten Bedingungen für Aufenthalt und Arbeitsmarktzugang, die für ukrainische Geflüchtete geschaffen wurden, werden von vielen Betrieben als wichtig für eine Beschäftigung wahrgenommen.

Auskunft über die Arbeitsmarktchancen geben auch die Ergebnisse des Forschungsprojekts „Geflüchtete aus der Ukraine in Deutschland“, an dem mehrere Bundesbehörden beteiligt sind. Auch hier zeigte sich, dass es zum einen darauf ankommt, wie schnell Qualifikationen hierzulande anerkannt werden, und zum anderen auf die Sprache. 80 Prozent der Ukrainerinnen und Ukrainer sprechen nach eigener Auskunft nur



wenig oder kein Deutsch. Die Deutsche Industrie- und Handelskammer (DIHK) fordert, die Sprachförderangebote flächendeckend auszubauen.

Zum Zeitpunkt der Befragung waren 17 Prozent der Geflüchteten erwerbstätig. 83 Prozent der berufstätigen Ukrainerinnen und Ukrainer sind als Angestellte beschäftigt, acht Prozent als Arbeiter und acht Prozent als Selbstständige.

> Zahlen und Fakten

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/diego_cervo, S.2: AOK Markenportal, S.3: iStock.com/rambo182, travelism, Mykyta Ivanov, S.4: iStock.com/yoh4nn; Informationen zum Datenschutz finden Sie hier: www.aok-original.de/datenschutz.html

Apps & Links

- > Studie „Geflüchtete aus der Ukraine in Deutschland“
- > Yogaübungen fürs Homeoffice (TU Chemnitz).