

# ORIGINAL

Der AOK-Newsletter für Betriebs- und Personalräte



07/04/2012



## UND WANN PAUSIEREN SIE?

In Deutschland gilt die ausführliche Mittagspause noch am ehesten als Standard: 28 Prozent der Arbeitnehmer nehmen sich eine ganze Stunde Zeit dafür. Ob es die Arbeiter auf dem Rockefeller Center (Foto) so lange in luftiger Höhe ausgehalten haben, ist nicht überliefert. Eingeschlafen ist jedoch keiner von ihnen... >>

### News!

**Weibliche Berufstätige in Deutschland** arbeiten im Vergleich zu Frauen in anderen EU-Ländern überdurchschnittlich häufig in Teilzeit. 2010 waren hierzulande insgesamt 69,6 Prozent der 20- bis 64-jährigen Frauen erwerbstätig. 54,4 Prozent davon arbeiteten in Vollzeit, 45,6 Prozent in Teilzeit. Im EU-Durchschnitt war die Teilzeitquote mit 30,8 Prozent deutlich niedriger.

■ **Kennen Sie den Namen Ihres Gegenüber?** Wir sagen Ihnen, wie Sie sich Namen besser merken können

Seite 3 >>

■ **Psychische Krankheiten** nehmen zu.

weiter auf Seite 4 >>

■ **Gewinnspiel**

auf der letzten Seite >>

# Mach mal eine kleine Pause

**Die Grenze zwischen Privat- und Berufsleben wird immer unschärfer. Technologische Fortschritte machen es möglich, immer und überall Zugriff auf Arbeitsunterlagen zu haben. Das bedeutet: Viele machen keine Pausen mehr.**

Fast ein Drittel der Arbeitnehmer weltweit ist bereit, auf eine Mittagspause zu verzichten. Die Befragten essen während der Arbeit oder lassen die Pause komplett ausfallen.

Fast jeder fünfte Arbeitnehmer verlässt seinen Schreibtisch immerhin für eine Viertelstunde. Ein Drittel nimmt sich mindestens 30 bis 45 Minuten Zeit und 18 Prozent beanspruchen in der Regel eine ganze Stunde zur Erholung und für ein geregeltes Essen. Das sind Ergebnisse einer internationalen Umfrage des Karriereportals Monster, bei der mehr als 10.000 Arbeitnehmer zu ihrer typischen Mittagspause befragt wurden.

Deutsche (28 Prozent) und französische (32 Prozent) Befragte machen am ehesten eine volle Stunde Mittagspause. Das kann darauf zurückgeführt werden, dass das Mittagessen – zumindest traditionell betrachtet – in Deutschland als Hauptmahlzeit angesehen wird. Auch 23 Prozent der Spanier nehmen

sich eine ganze Stunde Zeit für ihre Siesta. Befragte in Großbritannien scheinen am stärksten unter Zeitdruck zu leiden: Fast die Hälfte (45 Prozent) macht keine Mittagspause oder isst während der Arbeit. In den USA sind es 38 Prozent, dicht gefolgt von Kanada mit 32 Prozent

Ganz anders sieht es in Schweden aus. Vergleichsweise geringe elf Prozent essen hier während der Arbeit oder lassen die Pause entfallen. Fast die Hälfte der befragten Schweden nimmt sich 30 bis 45 Minuten Zeit zum Essen. Ganz ähnlich antworteten auch die Umfrageteilnehmer aus Mexiko.

Der Wunsch besonders engagiert zu wirken, kann ein Grund dafür sein, dass Arbeitnehmer ihre Mittagspause ausfallen lassen, vermuten Fachleute. Studien belegen jedoch, dass regelmäßige Pausen die Produktivität und Leistung steigern sowie Burnout vorbeugen.

Es gibt bereits viele Fitnessmaßnahmen für die Mittagspause, Yoga steht oben an. Selbst von AOKs wird Yoga angeboten. Zum Beispiel in Nürnberg, ab dem 7. Mai 2012. Für AOK-Mitglieder ist der Kurs kostenlos.

**Hier gibt's mehr Informationen dazu >>**



## Was mache ich mittags?

**Die Rheinische Post hat Vorschläge entwickelt, was man außer essen mittags machen kann:**

- **Liebeserklärung machen.** Rufen Sie Ihren Schatz an und machen Sie ihm oder ihr eine nette Liebeserklärung
- **Den Abend planen.** Wer sich in der Mittagspause für abends verabredet, lenkt sich schon durch das Telefonieren von der Arbeit ab
- **Spazieren gehen.** Raus an die frische Luft
- **Fitnessstraining.** Ein paar einfache Übungen machen den Kopf frei
- **Ab ins Studio.** Viele Sport- und Yoga-Studios bieten bereits spezielle Kurse in der Mittagspause an – auch die AOK
- **Einkaufen.** Auch eine kleine Shoppingtour zwischendurch hebt die Stimmung

# Name ist nicht Schall und Rauch

**„Hallo Frau Fischer, guten Morgen Herr Krämer.“ Es klingt so leicht und ist für viele doch so schwer. Dabei lohnt es sich, Namen stets parat zu haben.**

Sie können sich einfach keine Namen merken? Das sollten Sie ändern, denn gerade im Geschäftsleben ist ein gutes Namensgedächtnis ein echtes Plus. Menschen, die auf diese Weise persönlich angesprochen werden, fühlen sich wahrgenommen, ernst genommen, wertgeschätzt. Das erleichtert die Beziehung von Anfang an.

### Gut zuhören und nachsprechen

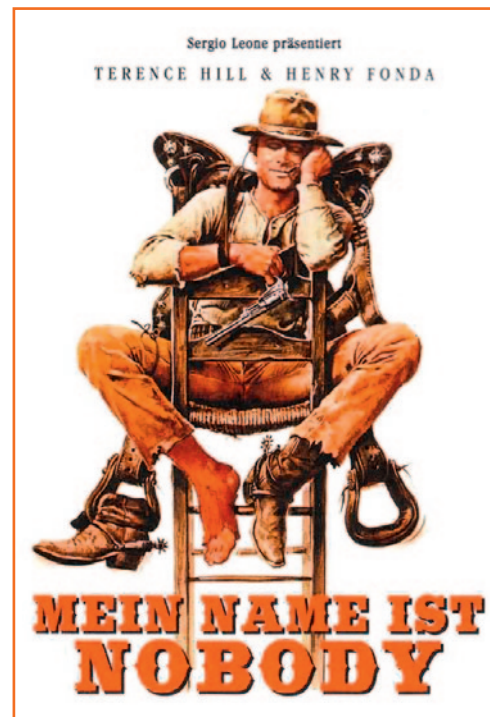
Stellt sich Ihnen jemand vor, sollten Sie ganz genau hinhören. Falls Sie den Namen nicht exakt verstanden haben, fragen Sie nach – im Zweifelsfall ruhig auch nach der Schreibweise. Denn die ist eine wichtige Erinnerungshilfe, insbesondere bei komplizierten, ungewöhnlichen oder ausländischen Wörtern.

Sagen Sie den Namen dann im Stillen mehrmals vor sich hin. Falls Sie eine Visitenkarte bekommen, lesen Sie ihn laut vor. Schließt sich ein Gespräch an, benutzen Sie

den neuen Namen so oft, wie es sich anbietet. Denn all das trainiert die Erinnerung.

### Wer schreibt, der bleibt

Wenn die Gelegenheit es erlaubt, schreiben Sie sich den Namen auf. Das dient nicht nur dazu, die Information später nachlesen



Nur einer darf sich „Nobody“ (Niemand) nennen: Terence Hill im gleichnamigen Film

zu können. Auch das Schreiben an sich hilft beim Einprägen. Bekommen Sie die Visitenkarte, schreiben Sie den Namen trotzdem noch einmal oder mehrmals für sich auf.

### Die Kraft der Bilder

Nutzen Sie außerdem die gute alte Eselsbrücke. Ihre neue Bekannte heißt Schneider? Stellen Sie sie sich mit Nadel und Garn in der Hand vor. Setzen Sie dabei Ihrer Phantasie keine Grenzen. Gerade bei abstrakten oder nicht deutschen Namen ist Vorstellungskraft gefragt: Ein Herr Röhm trägt eine römische Toga und hält den Buchstaben H in der Hand.

Sollte trotz aller Tipps und Tricks gelegentlich der Blackout eintreten, hilft nur noch Ehrlichkeit: Geben Sie es zu. Und zwar gleich. Das mag peinlich sein, viel peinlicher ist es aber, so zu tun, als ob man genau wisse, um wen es geht - und mitten im Gespräch zugeben zu müssen, dass man völlig auf dem Schlauch steht.

**Namensgedächtnis verbessern – so geht’s ganz einfach >>**



## LAG MAINZ

**Unterschreiben Ausländer ohne Deutschkenntnisse**

**hierzulande einen Arbeitsvertrag, ist der wirksam.** Der Arbeitnehmer muss sich selbst um die Übersetzung kümmern, entschied das Landesarbeitsgericht (LAG) Rheinland-Pfalz. Geklagt hatte ein portugiesischer Lkw-Fahrer, der bei einer deutschen Spedition angestellt war. Wegen fehlender Deutschkenntnisse wurde das Einstellungsgespräch in portugiesischer Sprache geführt. Den deutschsprachigen Formulararbeitsvertrag unterschrieb der Arbeitnehmer ohne Nachfragen. Als er von der Spedition später noch ausstehenden Lohn sowie Fahrkostenpauschalen in einer Gesamthöhe von 3.870 Euro geltend machte, weigerte sich der Arbeitgeber zu zahlen. Laut Arbeitsvertrag müsse der Beschäftigte solche Ansprüche innerhalb von drei Monaten geltend machen, andernfalls seien sie verfallen. Der Lkw-Fahrer argumentierte, dass er von dieser Klausel nichts gewusst habe. Doch das LAG entschied, dass die Unterschrift gilt.

**Az.: 11 Sa 569/11**



## MOTIVATION FÜR DIE PSYCHE

Die Fehlzeiten durch psychische Erkrankungen sind 2011 gegenüber dem Vorjahr um 5,5 Prozent angestiegen. Die Arbeitsunfähigkeitsdaten der rund 2,2 Millionen bei der AOK Bayern versicherten Arbeitnehmer zeigen auch, dass sich seit 2000 die Arbeitsunfähigkeit durch psychische Belastungen sogar um 46 Prozent erhöht hat. Die Einführung neuer Technologien, Zeitdruck oder Informationsüberflutung können in der Arbeitswelt zu psychischen Belastungen führen. Eine hohe Motivation dagegen hilft bei der Bewältigung psychischer Belastungen. Diese wird durch gute Arbeitsorganisation, persönliche Handlungsspielräume und die Wertschätzung der Mitarbeiter durch ihre Vorgesetzten gefördert. So gesehen ist die Gesundheit der Mitarbeiter eine Führungsaufgabe. Jährlich nutzen rund 2.800 Betriebe das Angebot der AOK Bayern, die damit fast ein Fünftel aller Projekte zur betrieblichen Gesundheitsförderung in Deutschland unterstützt.

## BÜNDNIS FÜR GUTE PFLEGE

Zehn Organisationen, darunter der Deutsche Gewerkschaftsbund (DGB) und Verdi, haben ein „Bündnis für gute Pflege“ gegründet. Ziel des Zusammenschlusses ist es, die Situation der Pflegebedürftigen sowie der pflegenden Menschen in Deutschland zu verbessern. Das Bündnis hat seine Forderungen in einem Flyer zusammengefasst, der im Internet abrufbar ist. Darin heißt es, das Bündnis setze sich ein für eine umfassende unabhängige Beratung und Präventionsangebote für Pflegebedürftige, für eine Stärkung der häuslichen Pflege und mehr Leistungen für Demenzkranke. Auch die Angehörigen sollen umfassend beraten und im Bedarfsfall besser entlastet werden. Das Bündnis fordert zudem bessere Lohn- und Arbeitsbedingungen sowie mehr Wertschätzung für die Pflegeberufe.

Infos: [www.buendnis-fuer-gute-pflege.de](http://www.buendnis-fuer-gute-pflege.de)

**FREITAG DER 13.**  
JEDES JAHR HAT MINDESTENS  
EINEN UND HÖCHSTENS DREI  
FREITAGE, DIE AUF EINEN  
DREIZEHNTEN FALLEN. IM JAHR 2012  
HABEN WIR 3 FREITAGE, DEN 13. :

13. JANUAR  
13. APRIL (HEUTE)  
13. JULI



## INTERESSANTE LINKS

- Hier geht's ins Archiv von „Original“  
>> [www.aok-original.de](http://www.aok-original.de)
- Schon mal vormerken:  
>> <http://www.mit-dem-rad-zur-arbeit.de/bundesweit/index.php>



## FRAGE - ANTWORT

**Woher kommt der Satz:  
Name ist Schall und Rauch?**

Gewinnen\* Sie einen  
**50-Euro-Schein!**  
Zugestellt per Post.

Einsendeschluss:  
**20. April 2012**  
Antwort (mit Adresse) an:  
**[aok-original@kompart.de](mailto:aok-original@kompart.de)**

Gewinner des letzten Preisrätsels:  
Nadine Liebhaber, 87739 Bedernau



**Newsletter abonnieren:**  
einfach hier klicken



**Newsletter abbestellen:**  
einfach hier klicken

\*Die Gewinne sind gesponsort und stammen nicht aus Beitragseinnahmen

