



## Ausgeschlafen in den Arbeitstag

### Die gute Nachricht

Die duale Ausbildung bleibt ein Erfolgsmodell. 71,6 Prozent der Azubis sind mit ihrer Ausbildung zufrieden, wie der Ausbildungsreport 2025 der DGB-Jugend zeigt. Am besten bewerteten in diesem Jahr erneut die angehenden Industriemechaniker und -mechanikerinnen ihre Lehre, gefolgt von den Fachinformatikern. Je größer die Firma, desto höher die Zufriedenheit der Azubis.

[> Infos.](#)

### Inhalt

#### Neues Rekordhoch S. 3 >

Immer mehr Menschen arbeiten in Teilzeit.

#### Arbeiten unter Druck S. 4 >

Wie Beschäftigte Stress und Überlastung entgegenwirken können.

---

# Besser schlafen: Wie Firmen Beschäftigten helfen können

**Schlafstörungen sind weit verbreitet und können schwerwiegende gesundheitliche Folgen haben. Sie beeinträchtigen den Arbeitsalltag gravierend, denn sie schränken die Leistungsfähigkeit ein. Betriebe können hier viel für ihre Beschäftigten tun.**

„Für ein wirtschaftlich erfolgreiches Unternehmen sind ausgeschlafene Beschäftigte die Voraussetzung“, sagt der Schlafmediziner Dr. Hans-Günter Weeß vom Pfalzkrankenhaus in Klingenberg. Zu wenig Schlaf habe direkte Auswirkungen auf Konzentrations- und Gedächtnisfunktionen, das Entscheidungsvermögen und die Arbeitssicherheit. Studien hätten gezeigt, dass mehr als 80 Prozent der Erwerbstätigen zwischen 35 und 65 über Schlafprobleme klagten und 43 Prozent bei der Arbeit müde seien, so der Psychologe zu AOK Original. Besonders betroffen seien Schichtarbeiter, weil sie entgegen der menschlichen Natur arbeiten und schlafen müssten. Zudem neige diese Gruppe verstärkt zu Grübeleien, Schlafstörungen und schlafhinderlichen Verhaltensweisen.

Betriebe können laut Weeß eine Menge in die Wege leiten, um Schlafstörungen ihrer Mitarbeitenden im Rahmen des Betrieblichen Gesundheitsmanagements (BGM) vorzubeugen oder zu lindern. Betroffene profitierten etwa von Trainings und Workshops, die Techniken aus der Verhaltenstherapie vermitteln. Außerdem könne

schlafmedizinisches Wissen durch Impulsvorträge, digitale Angebote, Schlafsprechstunden, Infostände, ein Wissensquiz oder Expertentalks vermittelt werden, erläutert der Experte, der mit seinem Team selbst Schlaf-Coachings in Unternehmen anbietet. Aber auch flexible Arbeitszeiten, die sich am Schlaf-Wach-Rhythmus der Beschäftigten orientieren, sind hilfreich, ebenso wie Bewegung und Entspannungstechniken. Ergänzt werden können diese Angebote durch Selbsttests für Beschäftigte oder Beratungen zur Schichtplanung.

Insgesamt nehmen Schlafstörungen zu, etwa durch die weltweiten Krisen und Existenzängste. Ein Dorn im Auge sind Weeß die frühen Aufstehzeiten hierzulande. In Deutschland klingelt der Wecker im Durchschnitt um 6.18 Uhr. Viele Menschen geraten dadurch unter der Woche immer mehr in ein Schlafdefizit hinein. Der Buchautor rät darüber hinaus, dass Beschäftigte nicht nach Feierabend noch erreichbar sein sollten. Wichtige Hinweise zu einem gesunden



Führungsverhalten und zu gesunden Pausen gibt die AOK auf ihren Online-Portalen.

Deutsche Unternehmen unterschätzen die Kraft eines Nickerchens am Tage, wie Weeß beklagt. „Der Power-Nap sollte Karriere machen“, sagt er. Wer regelmäßig Schläfchen von zehn bis 20 Minuten mache, steigere sein Leistungsvermögen, erhöhe Aufmerksamkeit und Konzentration und habe eine höhere Lebenserwartung.

> **Infos.**

**Webtipp**

**Video-Tipps für einen guten Schlaf.**

> **Infos.**

## Challenge gegen Übergewicht

Übergewicht ist ein wachsendes Problem in Deutschland. Viele Menschen möchten abnehmen, scheitern aber am Durchhaltevermögen. Eine neue AOK-Kampagne soll daher zu einer nachhaltigen Gewichtsreduktion motivieren und die Botschaft vermitteln: „Dranbleiben lohnt sich.“ Im Schnitt dauert es 66 Tage, bis eine neue Verhaltensweise etabliert ist.

Im Mittelpunkt der Aktion steht daher eine 66-Tage-Challenge. Sie will Menschen in den sozialen Medien mit Videos dabei unterstützen, schlechte Gewohnheiten abzulegen, gesunde Routinen zu etablieren und so ihr Gewicht zu managen. Das Programm basiert auf wissenschaftlichen Erkenntnissen. Es bietet fünf Challenges in den Bereichen Ernährung und Bewegung an. Via Direktmails gehen sie an die Teilnehmenden. Die Aktion dauert vom 29. September bis 30. November.

> **Infos.**



## Rekord bei Teilzeit

Noch nie haben so viele Menschen in Teilzeit gearbeitet. Im zweiten Quartal 2025 ist die Quote im Vergleich zum Vorjahreszeitraum um 0,5 Prozentpunkte auf 40,1 Prozent gestiegen. Das zeigen Zahlen des Instituts für Arbeitsmarkt- und Berufsforschung (IAB).

„In den Neunzigern war Teilzeit noch die Ausnahme, heute ist sie mit 17 Millionen Beschäftigten Normalität“, sagt IAB-Experte Enzo Weber. Erstmals überschreite die Teilzeitquote die 40-Prozent-Marke. Die Zahl der Erwerbstätigen stieg im zweiten Quartal minimal gegenüber dem Vorjahr auf 46 Millionen Personen. Saison- und kalenderbereinigt stagnierte die Erwerbstätigkeit gegenüber dem Vorquartal. Das Arbeitsvolumen sank um 0,5 Prozent und lag bei 14,5 Milliarden Stunden. Saison- und kalenderbereinigt ergibt sich eine Abnahme um 0,1 Prozent.

> **Infos.**

## § Rechtskolumne

### Dienstwagen

Dürfen Beschäftigte ihren Firmenwagen weiterhin privat nutzen, wenn sie länger als sechs Wochen krankgeschrieben sind – und die Entgeltfortzahlung bereits ausgelaufen ist? Mit dieser Frage befasste sich das Hessische Landesarbeitsgericht. Konkret ging es darum, ob ein Arbeitgeber in diesem Fall verlangen kann, dass ein Arbeitnehmer die Leasing-

raten übernimmt. Das LAG Hessen entschied: Zwar darf der Arbeitgeber den Wagen nach Ablauf der Lohnfortzahlung zurückfordern. Eine Pflicht des Arbeitnehmers, ab diesem Zeitpunkt die Leasingraten zu übernehmen, sei jedoch unwirksam. Sie benachteilige Beschäftigte unangemessen.

„Die Überlassung eines Firmenwagens auch zur privaten Nutzung stellt einen geldwerten Vorteil sowie Sachbezug dar und ist damit Teil der Arbeitsvergütung“, so das Gericht. Läuft die Entgeltfortzahlung nach sechs Wochen aus, ende auch die Nutzungsmöglichkeit. Ohne Lohnzahlung schuldet der Arbeitgeber also keine Dienstwagenüberlassung mehr – und Beschäftigte müssen umgekehrt keine Leasingkosten übernehmen.



10 SLa 1164/24

# Umgang mit Zeit- und Leistungsdruck

**Viel zu tun bei wenig Zeit: Im Arbeitsalltag geraten Beschäftigte schnell in eine Spirale aus Stress und Überlastung. Doch der Kreislauf lässt sich mit gezielten Maßnahmen durchbrechen, wie Expertinnen und Experten zeigen.**

Zeit- und Leistungsdruck zählen zu den größten Belastungsfaktoren in der Arbeitswelt. Laut Erhebungen der Bundesanstalt für Arbeitsschutz und Arbeitsmedizin (BAuA) fühlen sich etwa 48 Prozent der Beschäftigten davon betroffen.

Mitarbeitende erleben vor allem Zeitdruck, wenn Arbeitsmenge und verfügbare Zeit nicht zusammenpassen. Eng gesteckte Termine oder kurze Fristen verschärfen die Situation. Damit verbunden ist Leistungsdruck: Unter Zeitmangel fällt es schwer, Erwartungen an eine qualitativ hochwertige Arbeit zu erfüllen. Wer unter Druck steht, arbeitet oft hektisch, parallel an mehreren Aufgaben, verzichtet auf Pausen und macht Überstunden. Das erhöht Fachleuten der AOK zufolge auch das Risiko für körperliche Beschwer-

den wie Ermüdung oder Herz-Kreislauf-Erkrankungen sowie für psychische Erkrankungen bis hin zu Depressionen. Gleichzeitig sinken Motivation und Leistungsfähigkeit, was das Betriebsklima belastet. Umso wichtiger ist eine kluge Arbeits- und Zeitgestaltung.

Die aktuelle BAuA-Broschüre „Zeit- und Leistungsdruck: Gestaltungsansätze für Betriebe“ benennt dafür die folgenden fünf Handlungsfelder:

- Arbeitsabläufe und Transparenz verbessern: zum Beispiel mit einem „Organisationswiki“, das Wissen bündelt, oder einem Ressourcenplan zur aktuellen Auslastung.
- Anforderungen und Ressourcen ins Gleichgewicht bringen: unter anderem durch eine angemessene Personalausstattung und durchdachte Vertretungsregelungen.
- Autonomie stärken und Bürokratie abbauen: durch angemessene Handlungs- und Entscheidungsspielräume mit Hilfe von Maßnahmen wie dem „Bureaucracy Buster“, für den in Workshops oder über Online-Tools bürokratische Hürden erfasst und abgebaut werden.
- Leistungskultur gesund gestalten durch



realistische Erwartungen und dazu passende Leistungsnormen.

- Gegenseitige Fürsorge im Unternehmen fördern: etwa durch eine gute Pausengestaltung und einen wertschätzenden Umgang miteinander.

Auch ein AOK-Programm macht deutlich, wie wichtig gesunde Pausen für Wohlbefinden und Gesundheit sind. Das AOK-Training „Gesund führen“ wiederum unterstützt Vorgesetzte insgesamt dabei, die Gesundheit ihrer Mitarbeitenden zu fördern. Betriebsräte können diese Prozesse intensiv begleiten, da sie die Anliegen der Beschäftigten aus erster Hand kennen.

## > 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; Grafik: Geertje Steglich; Fotos: S.1: AOK, S.2: AOK, S.3: AOK, S.4: AOK; Informationen zum Datenschutz finden Sie hier: [www.aok-original.de/datenschutz.html](http://www.aok-original.de/datenschutz.html)

## Apps & Links

> **Tipps bei Arbeitsdichte und Zeitdruck**

> **Gesund Führen**