

Viele Beschäftigte fühlen sich nach der Pause nicht erholt

Ergebnisse einer Befragung von Arbeitnehmern zu ihrer Pausengestaltung

Mannheim, 18.04.2018 – Ein Großteil der Beschäftigten in Deutschland fühlt sich nach der Mittagspause nicht gut erholt, ein Viertel verzichtet ganz auf die Pause – in erster Linie weil das Arbeitspensum sonst nicht schaffbar wäre. Das ergibt eine Umfrage des Weiterbildungsportals kursfinder.de.

Danach sind 79 Prozent der Befragten zwar mit der Dauer ihrer Pause zufrieden (zwischen 30 und 60 Minuten), allerdings geben knapp 80 Prozent an, sich nach der Mittagspause nur "manchmal", "eher selten" oder "eigentlich nicht" erholt zu fühlen. Einer von vier Umfrageteilnehmer lässt sogar die Mittagspause komplett sausen. Der häufigste Grund dafür ist das Arbeitspensum.

Wie die Pause gestaltet wird, ist unterschiedlich. Ganz oben im Kurs stehen Essen (31 Prozent), die Pflege sozialer Kontakte in Form von Unterhaltungen mit Kollegen (28 Prozent) und Bewegung in Form von Spaziergängen (23 Prozent). Kaum eine Rolle spielen bei der Pausengestaltung Lesen, im Internet surfen, Sport oder private Erledigungen.

Wunsch nach einer weiteren Pause

Die Anzahl der Pausen empfinden viele Arbeitnehmer in Deutschland als unzureichend. Nahezu jeder zweite Umfrageteilnehmer würde sich zwei Pausen während des Arbeitstages wünschen. Ebenso viele geben jedoch an, nur eine Pause im Laufe des Tages zu machen: die Mittagspause – und das, obwohl insgesamt über 90 Prozent Pausen als "wichtig" bis "sehr wichtig" einstufen.

Woran merken Beschäftigte, dass es Zeit für eine Pause ist? Nachlassende Konzentrationsfähigkeit ist für über 40 Prozent der Umfrageteilnehmer das Indiz, dass es an der Zeit für eine Arbeitsunterbrechung wäre, rund 31 Prozent brauchen eine Pause, weil sie Hunger oder Durst verspüren. Elf von hundert Befragten merken anhand von Müdigkeit, dass eine Pause angebracht wäre.

Dann auch eine Pause einzulegen, gestaltet sich jedoch für die meisten als schwierig. Nur rund 44 Prozent der Beschäftigten können selbst entscheiden, wann sie Pause machen, für die übrigen 56 Prozent ist das nicht so einfach. Viele sind an bestimmte Zeitfenster gekoppelt, innerhalb der sie frei entscheiden können, bei anderen bestimmt der Produktionsprozess oder Arbeitgeber die Pausenzeit.

Zur Erhebung:

Die Befragung wurde im Zeitraum von Januar bis März 2018 via Online-Fragebogen durchgeführt. 80 Prozent der Befragten geben an, zwischen sechs und neun Stunden am Tag zu arbeiten, nahezu alle arbeiten vor Ort im Unternehmen. Bei fast zwei Drittel der Umfrageteilnehmer handelt es sich um Beschäftigte ohne Führungsfunktion, ein Viertel gehört der mittleren Führungsebene an, lediglich sechs Prozent sind im Management tätig.

Pressekontakt

Vanessa Schäfer
kursfinder GmbH
Tel.: +49 621 437744-06
vanessa.schafer@kursfinder.de

Über kursfinder.de

Seit 2011 unterstützt kursfinder.de Fach- und Führungskräfte darin, die passende berufliche Weiterbildung zu finden. kursfinder.de gehört zur schwedischen Educations Media Group, dem europäischen Marktführer für Bildungsportale.