

Die Kurzarbeit wird bis Mai verlängert

NÖ. Der für den Arbeitsmarkt zuständige Landesrat Martin Eichinger sieht in der von Bundesminister Martin Kocher angekündigten Verlängerung der regulären Kurzarbeit um zwei Monate einen wichtigen Schritt für Niederösterreich: „Betriebe, die seit März 2020 unter den Folgen von Corona leiden, waren in dieser Zeit auf die Kurzarbeit angewiesen. Sie ist weiterhin ein wichtiges Instrument, um Arbeitsplätze zu sichern und Menschen in Beschäftigung zu halten.“ Aktuell sind in Niederösterreich 71.132 Menschen zur Kurzarbeit angemeldet. Der geplante Ausstieg aus der Corona-Kurzarbeit erfolgt mit Ende März 2022. Die maximale Bezugsdauer der regulären Kurzarbeit wird um zwei Monate ausgeweitet, um auch jetzt noch besonders betroffene Betriebe bis zum Sommer abzusichern.

Wertvolle kleine

Die Arbeitswelt hat sich verändert. Pausen, um Kraft zu tanken, sind gerade im Homeoffice sehr wichtig.

BEZIRK. In Spitzenzeiten konzentriert zu arbeiten, ist nur möglich, wenn auf notwendige Pausen und Regeneration geachtet wird. Mitarbeitende, die im Arbeitsprozess fit und erholt sind, sind leistungs-

GESUNDHEIT

MeinBezirk.at/Gesundheit2022

fähiger, belastbarer und motivierter – vor allem und gerade in herausfordernden Zeiten. Stresscoach Brigitte Zadrobilek aus Guntramsdorf appelliert einerseits an die Eigenverantwortung jedes Einzelnen als auch an die Vorbildwirkung von Führungskräften, die Multiplikator und wichtige Res-

source für betriebliche Gesundheitsförderung sind.

Leistungsfähiger durch Pausen

Mikro- und Minipausen über den Tag verteilt sind wahre Energizer. Oft reichen schon kurze Ruhepunkte mit wenigen Sekunden bis 1 Minute für die Selbstfürsorge, weiß die Expertin: „20 bis 30 Mikropausen über den Tag verteilt nehmen nicht mehr als zehn Minuten in Anspruch. Einen „happy moment“ als Mentalübung, in dem man die Augen schließt und an etwas Schönes denkt, kann man immer einbauen.“ Bewegung und Entspannung füllen wertvolle Energie-Reserven auf: Mobilisierungsübungen für Schultern und Rücken, Augen-gymnastik, Atemübungen oder ein Miniurlaub mit der Kraft der Gedanken sind einfach umzusetzen und laden unsere Akkus wieder auf. Solche Energizer fördern das Wohlbefinden und die Arbeit

geht uns wieder leichter von der Hand. Das Gehirn erfährt eine niedrigere Taktung, da sich die Gehirnfrequenzen beruhigen. „Wir können danach wieder klarer und positiver denken, uns besser konzentrieren, sind produktiver und aufnahmefähiger“, erklärt Stresscoach Zadrobilek.

Richtiges Timing

Entscheidend ist es, dass Erholungspausen zum richtigen Zeitpunkt und entsprechend der persönlichen Leistungskurve gesetzt werden. Denn wer gerade ein Leistungshoch hat, den würde es nur mehr Kraft kosten, nach der Unterbrechung wieder in die Arbeit hineinzufinden, daher sollten kleine Ruhepunkte bei den Signalen erster Tiefs eingebaut werden. Freie Zeitfenster dürfen nicht sofort wieder verplant werden. „Unser natürlicher Leistungsrhythmus beträgt maximal 90 Minuten, spätestens dann begin-

Auszeiten



Stresscoach Brigitte Zadrobilek aus Guntramsdorf rät dazu, auch im Arbeitsalltag regelmäßig die Akkus aufzuladen.

Foto: Zadrobilek

nen Ermüdungserscheinungen – bei hoher geistiger Beanspruchung sowie bei Online-Meetings auch schon früher“, so Zadrobilek. Wer ständig online oder in Meetings ist, läuft Gefahr, dass die kognitive Leistung rascher sinkt, dass das Denken zunehmend schwerer fällt und Informationen nicht mehr so gut aufgenommen werden können. Oft bleiben dabei die

notwendige Selbstfürsorge und Regeneration auf der Strecke und Stresssignale wie Konzentrationschwäche oder Kopfschmerzen folgen. „Pausen zu machen, liegt nicht nur in der Eigenverantwortung, sondern muss auch von jenen, die Meetings einberufen und leiten, berücksichtigt werden“, appelliert die Expertin an die Verantwortlichen.