

# Beruf & Karriere

Anzeigenannahme  
Telefon: (089) 5306 - 222  
Fax: (089) 5306 - 640  
Internet: merkur.de

Ihr Print- und Online-Stellenmarkt  
für München und Oberbayern  
[jobs.merkur.de](http://jobs.merkur.de)



## Öfter mal Pause machen

### Lange Arbeitstage meistern

Überstunden sind für viele an der Tagesordnung: Mehr als jeder zweite Beschäftigte (59 Prozent) arbeitet regelmäßig länger als vertraglich vereinbart, wie der Deutsche Gewerkschaftsbund ermittelt hat. Dazu macht mancher nicht einmal richtig Pause. „Wer was auf sich hält, arbeitet durch“ – so lautet die Devise in vielen Firmen, sagt der Diplompsychologe Karl Kubowitsch aus Regensburg. Bei rund jedem fünften Erwerbstätigen (23 Prozent) zwischen 18 bis 24 Jahren fallen Pausen im Job regelmäßig aus. Das geht aus einer neuen Veröffentlichung der Bundesanstalt für Arbeitsschutz und Arbeitsmedizin (Baua) hervor. Ihr liegt eine repräsentative Befragung von jungen Erwerbstätigen zugrunde. Überdurchschnittlich häufig kommt das bei Beschäftigten in Dienstleistungsberufen vor – darunter Mitarbeiter in Hotels und Gaststätten sowie Sozial- und Erziehungsberufen. Hier arbeitet mehr als jeder Dritte (36 Prozent) regelmäßig durch.

Laut dem Arbeitszeitgesetz steht Erwerbstätigen ab 18 Jahren bei einer Arbeitszeit von über sechs Stunden eine Pause von mindestens 30 Minuten zu. Bei einer Arbeitszeit von über neun Stunden ist eine Pause von mindestens 45 Minuten Pflicht.

Auch Jugendliche berichten davon, dass Pausen im Job ausfallen. Von den 15- bis 17-jährigen Erwerbstätigen sagt jeder Fünfte (20 Prozent), dass dies regelmäßig geschieht. Ihnen steht nach dem Jugendarbeitsschutzgesetz bei einer Arbeitszeit von über vier Stunden eine Pause



**Kurze Auszeit:** Um effizient zu arbeiten, sind regelmäßige Pausen ein Muss.

FOTO: DPA

von mindestens 30 Minuten zu, bei einer Arbeitszeit von über sechs Stunden sind es mindestens 60 Minuten. Für die Umfrage wurden 2012 rund 3200 junge Erwerbstätige im Alter zwischen 15 bis 24 Jahren befragt.

Doch um effizient zu arbeiten, sind regelmäßige Auszeiten ein Muss. Die gesetzlich vorgegebenen Pausen seien dabei als Minimum zu verstehen, erklärt Kubowitsch. Er empfiehlt, mittags eine Pause von einer halben Stunde zu machen, vor- und nachmittags eine Auszeit von fünfzehn Minuten und dazu eine Kurzentspannung von fünf Minuten nach jeder vollen Stunde.

Mancher denkt nun: Wer so viele Pausen macht, hat ja kaum noch Zeit zum arbeiten. Studien zeigten jedoch, dass Mitarbeiter, die sich an diese Zeiten halten, im Ergebnis

genauso produktiv sind wie jene, die nur eine halbe Stunde Mittagspause machen, erläutert Kubowitsch. Um aus der Pause möglichst viel herauszuholen, gehen Mitarbeiter am besten so vor:

#### Woche für Woche:

Rund 300 Jobangebote in Ihrer Zeitung und fast 10 000 Angebote online unter [jobs.merkur.de](http://jobs.merkur.de)

■ **Mittagspause:** Der größte Fehler ist, in der Mittagspause verdeckt weiterzuarbeiten, erklärt Kubowitsch. Beim Essen die Probleme vom Vormittag mit den Kollegen durchzugehen, trage kaum dazu bei, das Stresslevel zu senken. Dazu

kommt: Am besten wählen Mitarbeiter eine Tätigkeit, die im Gegensatz zur Arbeit steht. Wer im lauten Großraumbüro sitzt, genießt es mittags vielleicht, 30 Minuten seine Ruhe zu haben. Wer den ganzen Vormittag am Bürostuhl klebt, sollte sich bewegen. Ein Bauarbeiter muss dagegen in der Mittagspause keinen Spaziergang machen – er kann guten Gewissens die Füße hochlegen.

■ **15-Minuten-Pause:** Nach Möglichkeit verlassen Arbeitnehmer vor- und nachmittags am besten kurz ihren Arbeitsplatz. Sonst kreisen die Gedanken häufig auch in der Pause um die Arbeit. Wer kann, sollte frische Luft schnappen. Das erhöht die Konzentrationsfähigkeit.

■ **5-Minuten-Pause:** Die ersten 2,5 Minuten nutzen

Mitarbeiter am besten dazu, kurz herunterzufahren. „Man kann sich in Gedanken an einen Ort begeben, der einen entspannt“, sagt Kubowitsch. Wem dazu die Fantasie fehlt, kann entsprechende Seiten im Netz nutzen. Unter [donothingfor2minutes.com](http://donothingfor2minutes.com) zum Beispiel gibt es ein Bild von einem Sonnenuntergang am Meer – Meeresrauschen inklusive. Die restliche Zeit nutzen Arbeitnehmer am besten, um sich kurz zu strecken. Dann geht es mit der Arbeit weiter.

Wer täglich längere Strecken zur Arbeit pendeln muss, ist auch davon häufig gestresst. Die einen nervt die verlorene Zeit, die nächsten, dass sie sich so wenig bewegen. Daher sollten auch Pendler darauf achten, dass sie sich regelmäßig Auszeiten gönnen, um wieder aufzutanken. Bei der Arbeit kann man sich zum Beispiel vornehmen, einmal pro Stunde fünf Minuten Lockerungsübungen zu machen. Dafür müssen Berufstätige gar nicht unbedingt den Platz verlassen. Es reicht schon, mehrmals die Füße bewusst vom Ballen auf die Zehenspitzen abzurollen oder mit den Händen an die Schulter zu greifen und dann mit den Ellbogen Kreise in die Luft zu malen.

Wer mit dem Auto zur Arbeit fährt, bewegt sich an manchen Tagen kaum. Morgens von der Haustür bis zur Garage gegangen – und dann bei der Arbeit vom Firmencarplatz bis zum Schreibtisch gelaufen. Besser ist deshalb, das Auto ein oder zwei Kilometer von der Arbeit entfernt zu parken und mit einem kleinen Spaziergang in den Tag zu starten. DPA

## ANZEIGE

### ARBEITGEBER der Woche



#### Gute Pflege braucht gute Bedingungen.

Um dem Anspruch an exzellente Medizin- und Behandlungsqualität gerecht zu werden, braucht die Schön Klinik die richtigen Mitarbeiter! Und Sie als Mitarbeiter brauchen optimale Rahmenbedingungen, um in Ihrer täglichen Arbeit das Beste geben zu können. Daher bieten wir unseren Mitarbeitern eine strukturierte Einarbeitung, ein breites Fortbildungsprogramm, eine hohe Dienstplansicherheit mit Unterstützung bei der Kinderbetreuung, attraktive Vergütungsmodelle sowie Angebote zur Gesundheitsvorsorge. „Eine Klinik ist nur so gut wie ihre Mitarbeiter“ – für uns ist dies keine Floskel, sondern Teil unseres Leitbilds. Verstärken Sie unsere Pflegeteams in unseren Kliniken in München oder Starnberg.

Mehr Infos unter: [www.schoen-kliniken.de/karriere](http://www.schoen-kliniken.de/karriere)  
[bewerbung@schoen-kliniken.de](mailto:bewerbung@schoen-kliniken.de)

## JOBSUCHE

### Lücken im Lebenslauf ehrlich erklären

Kündigung im März, neuer Job im November: Wer im Lebenslauf eine Lücke von mindestens sechs Monaten hat, sollte sie in einer Bewerbung erklären. Bei manchen Arbeitgebern ist das auch schon bei kürzeren Unterbrechungen zwischen zwei Stellen sinnvoll, rät die Karriereberaterin Svenja Hofert: „In einer sehr konservativen Branche will man vielleicht auch schon für zwei Monate eine Erklärung.“ Die Erläuterung der Lücke sollte in der Regel direkt im Lebenslauf stehen. Im Anschreiben kommt sie möglicherweise zu spät, so die Expertin: „Das lesen die Personaler meistens erst, wenn der Lebenslauf passt.“ Die Erklärung der Lücke sollte dann möglichst ehrlich sein, schließlich müssen sich Bewerber im Ernstfall auch den Fragen dazu stellen können. Eine längere Stellensuche fälschlicherweise zur „Weltreise“ zu erklären,

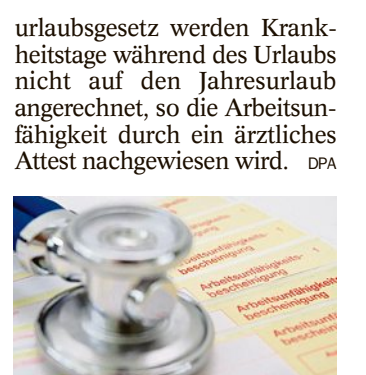
ist keine gute Idee. Allerdings sollte die Erklärung der Lücke auch nicht so formuliert sein, dass sie die Jobchancen schmälert. „Bei Krankheiten sollte also zum Beispiel möglichst dabei stehen, dass man wieder voll rehabilitiert ist“, rät Hofert. „Wichtig ist, da einen positiven Ausblick zu vermitteln.“ Ansonsten würden solche Umstände eher für Ängste oder Bedenken bei dem potenziellen Arbeitgeber sorgen. Deshalb hat die Offenheit auch ihre Grenzen. „Je länger eine Erwerbslosigkeit dauert, desto geringer sind die Chancen auf Einladung, das ist leider einfach so“, sagt Hofert. Sie empfiehlt daher, das Wort Arbeitslosigkeit möglichst nicht in den Lebenslauf zu schreiben. Stattdessen sollten Bewerber knapp auf andere Dinge wie Weiterbildungsmaßnahmen verweisen, die sie in der Zeit gemacht haben. DPA

## KRANK IN DEN FERIEN

### Arbeitnehmer holen selten Urlaubstage nach

Wer im Urlaub krank wird, macht nur selten seine entgangenen Urlaubstage beim Arbeitgeber geltend. Zu diesem Ergebnis kommt eine Umfrage des Meinungsforschungsinstituts YouGov im Auftrag der Deutschen Presse-Agentur. Demnach hat die große Mehrheit – nämlich 82 Prozent der Befragten – noch nie beim Chef gemeldet, dass er oder sie Urlaubstage krank im Bett verbracht hat. Lediglich 15 Prozent gaben an, das schon mal getan zu haben. Laut Bundes-

urlaubsgesetz werden Krankheitstage während des Urlaubs nicht auf den Jahresurlaub angerechnet, so die Arbeitsunfähigkeit durch ein ärztliches Attest nachgewiesen wird. DPA



Die Mehrheit meldet Krankheitstage während des Urlaubs nicht. FOTO: DPA

## BERUFSBILDER

Der Tagesablauf eines Krankenpflegers kann je nach Schicht ganz unterschiedlich aussehen. Morgens hilft er Patienten bei der Körperpflege und macht die Betten. Im Laufe des Tages misst er Blutdruck und Puls. Und später begleitet er Patienten zu Untersuchungen. „Krankenpfleger sind für die eigenverantwortliche Planung, Organisation sowie Durchführung der Pflege und deren Dokumentation zuständig“, erklärt Ralf Neiheiser, Personalreferent bei der Deutschen Krankenhausgesellschaft in Berlin.

Um Krankenpfleger zu werden, muss man sich bei den Schulen der Krankenhäuser bewerben. Alternativ bietet sich ein duales

Studium an. Dabei wird die Ausbildung zum Krankenpfleger mit einem Bachelorstudium kombiniert.

Die Arbeit als Gesundheits- und Krankenpfleger liegt aber nicht jedem. Manche können kein Blut sehen. Und der Schichtdienst passt nicht zu jedem Lebensrhythmus. Daher sollten Bewerber erst ein Praktikum machen, rät Angela Jester vom Bildungszentrum für Gesundheitsberufe der Asklepios-Kliniken in Hamburg. An einigen Krankenpfleger-Schulen ist ein Praktikum ohnehin Pflicht. Meist wird außerdem ein guter Realschulabschluss vorausgesetzt.

Vor allem im ersten Jahr müssen die Auszubildenden viel Theorie lernen. Bewerber sollten sich vor allem für naturwissenschaftliche Fächer und sozialwissenschaftliche Themen interessieren. „Sie sollten auch Spaß daran haben, diese verschiedenen Wissensinhalte zu verknüpfen und gleich auszuprobieren“, sagt Jester. Fachwissen ist aber nicht alles in dem Beruf – Krankenpfleger müssen vor allem gut

mit Menschen umgehen können. „Es ist wichtig, mit den Patienten zu kommunizieren und dabei Rücksicht zu nehmen auf ihr Alter, ihre Krankheit oder ihren kulturellen Hintergrund“, erklärt Jester. Solche Dinge lernen angehende Krankenpfleger zwar auch in der Ausbildung. „Aber eine gesunde Portion Sozialkompetenz sollte man von Anfang an mitbringen“, meint Neiheiser. Außerdem müssen Krankenpfleger gut im Team arbeiten können und Organisationstalent haben. Schließlich betreuen sie gleichzeitig mehrere Patienten. Pfleger brauchen



**Immer da für die Patienten:** Medizinische Kenntnisse sind in der Ausbildung genauso wichtig wie soziale Kompetenzen.

darüber hinaus auch ein gesundes Selbstbewusstsein, ergänzt Bahrgäbel. In der Ausbildung wechseln angehende Krankenpfleger alle paar Wochen in eine andere Station und

lernen so alle Bereiche eines Krankenhauses kennen: die Chirurgie, die Neurologie, die Geriatrie oder den OP.

Nach der Ausbildung haben Krankenpfleger gute Perspektiven. „Das Gesundheitswesen ist eine Wachstumsbranche“, sagt Neiheiser, „weswegen immer mehr Personal in diesem Bereich benötigt wird.“

Zudem belegen Studien, dass in den nächsten 10 bis 15 Jahren mit einem deutlichen Fachkräftemangel in der Pflege zu rechnen ist. DPA



**Infusionen vorbereiten und legen:** Gesundheits- und Krankenpfleger müssen in jeder Situation die Nerven behalten. FOTO: DPA

