

## Effektiveres Arbeiten mit Erkenntnissen der Chronobiologie.

In früheren Zeiten richteten die Menschen ihr Leben nach den **Rhythmen der Natur** aus: Der Tag-Nacht-Zyklus und die Witterung strukturierten den Arbeitstag der meisten Menschen. Je nachdem, welche Aufgaben zu bewältigen waren, wechselten Zeiten hoher Arbeitsintensität mit Zeiten des Müßiggangs.



In der heutigen Zeitwirtschaft - der „**24-Stunden-7-Tage-Gesellschaft**“ ist die **Arbeitsleistung an vorgegebene Arbeitszeiten gekoppelt**. Diese zeitlich und räumlich grenzenlosen Systeme stehen oft im Wederspruch zu den biologischen Rhythmen des Menschen. Wir unterscheiden zwischen nützlicher und unnütz verbrachter Zeit. Die Grundsätze, Leistungs- und Gesundheitsressourcen zu pflegen und verbrauchten Kräften Zeit zur Regeneration zu geben, verloren sich allmählich. (Untersuchungen zeigen, dass eine anhaltende Missachtung der biologischen Rhythmen die Leistungsbereitschaft, Auffassungs- und Konzentrationsfähigkeit, Denkvermögen, Reaktionsgeschwindigkeit und Geschicklichkeit einschränken.)

**Die Folge: Chronische Erschöpfungszustände und psychische Gesundheitsstörungen.** Beeinträchtigtes psychisches Befinden gehört zu den häufigsten Ursachen für mangelhafte Arbeitsleistung und Fehler. Die als „Hurry Sickness“ bezeichnete Neigung zum Multi-Tasking fördert die Orientierungslosigkeit und vermindert die Handlungs- und Entscheidungsfähigkeit.

### Die Lösung: Eine chronobiologische Gestaltung des Tagesablauf

Im **circadianen Verlauf** unterscheidet man eine ergotrope, leistungsorientierte Phase (3 bis 15 Uhr mit Höhepunkt am Vormittag) und eine trophotropen Phase (15 bis 3 Uhr). Hier dominieren Aufbau- und Regenerationsvorgänge. Zwischen 3 und 4 Uhr befindet sich der Organismus in einem absoluten Leistungstief. Die nachts erbringbare geistige Leistung eines arbeitenden Menschen ist mit der Leistung nach Alkoholkonsum oder mit der Tagesleistung nach einer schlaflosen Nacht vergleichbar. Die innere Uhr sorgt dafür, dass der Mensch zur Nachtzeit (üblicherweise) nicht aktiv ist, sondern den Schlaf für Regenerationsvorgänge nutzt.

Dynamik im Denken.  
Dynamik im Leben.

© Renate Heiderich



**Eine chronobiologische Arbeitsgestaltung orientiert sich an folgenden Empfehlungen:**

- Verschaffen Sie sich zu Beginn des Arbeitstages einen **Überblick über die Dinge**, die zu erledigen sind und planen Sie den Tag.
- Die **Konzentrationsfähigkeit ist vormittags gegen 11:00 am größten**. Legen Sie geistig anspruchsvolle Aufgaben auf diesen Zeitpunkt.
- **Ab 12:00 lässt die Leistungsfähigkeit nach**, das Mittagstief beginnt. Diese Zeit eignet sich gut für Telefonate, kurze Besprechungen, Bearbeiten von eMails und Routinetätigkeiten.
- Machen Sie **regelmäßig eine Mittagspause**. Nach dem Mittagessen, das nicht zu üppig ausfallen soll, empfiehlt sich eine 20-minütige Ruhepause.
- Der **frühe Nachmittag ist ideal für Besprechungen und Konferenzen**.
- Ab **15:00 beginnt das zweite Aktivitätshoch** des Tages. Das Langzeitgedächtnis funktioniert besonders gut, die manuelle Geschicklichkeit ist hoch.
- Machen Sie regelmäßig Pausen: **alle 90 – 100 Minuten eine kurze Pause** (3-5 Minuten reichen aus) und suchen Sie Entspannung.
- Versuchen Sie, Innerhalb eines geschlossenen Handlungszyklus **Arbeitsunterbrechungen weitgehend zu verhindern**, um konzentriert arbeiten zu können.
- Das Wochenende soll der Entspannung dienen, und nicht dem Freizeitstress.

**"Die Kunst des Ausruhens ist ein Teil der Kunst des Arbeitens..."**  
(Jon Steinbeck)

Weitere Informationen finden Sie unter: [http://www.shift-thinking.de/fit\\_for\\_balance.php](http://www.shift-thinking.de/fit_for_balance.php)

Dynamik im Denken.  
Dynamik im Leben.

© Renate Heiderich

