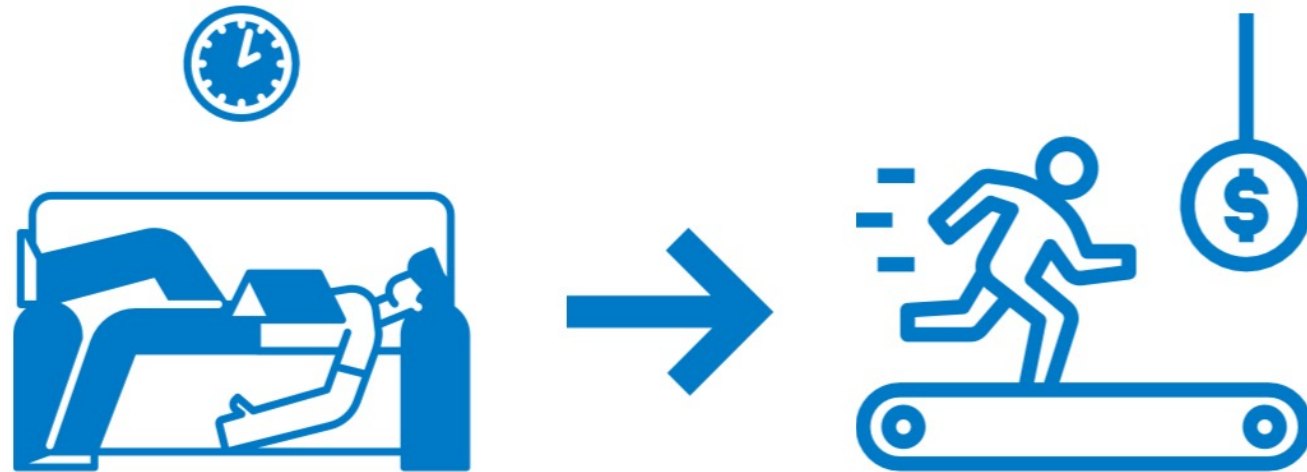


Jun-Prof. Dr. Amrei Bahr

# Es gibt kein richtiges Ausruhen im falschen

Warum wir das Ausruhen um des Ausruhens willen pflegen sollten



## Ausruhen hat Konjunktur

- Abkehr von Überarbeitung als Statussymbol
- Allgegenwart des Schlagworts „Work-Life-Balance“
- Arbeitgeber\_innen bieten Achtsamkeitsseminare, Yogakurse etc. an

-> zuträglich für Beschäftigte, Diversität etc.?!

- nicht alle können unentwegt Überstunden ansammeln
- die, die es können, erleiden häufig gesundheitliche Probleme

Stehen wir also an der Schwelle zu einer gerechteren, inklusiveren und gesünderen Arbeitswelt?



## Zweckgebundenes Ausruhen

- Ausruhen als Mittel zum Zweck, um Leistungsfähigkeit zu erhalten und zu verbessern
  - Angebote von Arbeitgeber\_innen sind kalkulierte Maßnahme zur Leistungssteigerung
- > Ausruhen wird zur neuen Anforderung an das Individuum
- > strukturelle Probleme werden individualisiert und stabilisiert, indem sie individuell abgedeckt werden



## Ausruhen zurückerobern!

- Zweckgebundenes Ausruhen ist am Ende häufig gar keins!
- Ausruhen als Stressfaktor führt sich selbst ad absurdum
- auch Ausruhen können sich nicht alle gleichermaßen erlauben

Deshalb:

- > Ausruhen um des Ausruhens willen – nicht als neuer Wettbewerb und Mittel zur Leistungssteigerung!
- > Druck erhöhen, strukturelle Probleme zu beseitigen!

