
ONLINE

ARBEIT UND ARBEITSRECHT

ZWISCHEN FÜRSORGE PFLICHT UND PERFORMANCE

**DAS WOHL DER MITARBEITENDEN ALS
SCHLÜSSEL ZUR LEISTUNGSSTEIGERUNG**



30. SEPTEMBER 2025

WWW.ZEITMAGNET.DE

„Russland bereitet sich auf einen Krieg mit dem Westen vor“, warnt der BND-Chef

Deutschland auf vorletztem Platz – OECD senkt Wachstumsprognose deutlich

Veröffentlicht am 17.03.2025 | Lesedauer: 2 Minuten

Erderwärmung lag 2024 im Schnitt bei 1,6 Grad Celsius

Veröffentlicht am 13.01.2025 | Lesedauer: 5 Minuten

Studie "Jugend in Deutschland"
So pessimistisch wie noch nie
Stand: 23.04.2024 11:00 Uhr
Eine neue Studie mit mehr als 2.000 Befragten zeigt: Die junge Generation in Deutschland blickt düster in die Zukunft. Viele klagen über mentale Belastung und sind politisch unzufrieden. Davon profitiert offenbar vor allem die AfD.

Großte Oliv Immer mehr Arbeitnehmer kommen in die Jugend Oliv gestresst und enttäuscht

Weltwetterbehörde warnt – Klimawandel-Folgen teils unumkehrbar

Stand: 21.03.2025 | Lesedauer: 3 Minuten

Nächster Job-Hammer

S will 6000 Stellen

neut

m Griff der Rezession

Feil

15.01.2025 | 15:00

< | ☆

STRESSFREI ?

Die deutsche Wirtschaft bleibt 2024 in der Rezession. Ein schwacher Konsum, hohe Energiepreise und strukturelle Probleme belasten die Entwicklung. Kommt 2025 die Wende?

Fußballer spricht über Arbeitsmoral

Podolski kritisiert junge Leute: „Keiner will heutzutage mehr malochen“



LETZTES JAHRESGEHALT: CA. 8 MIO. €

STRESSFREI ?

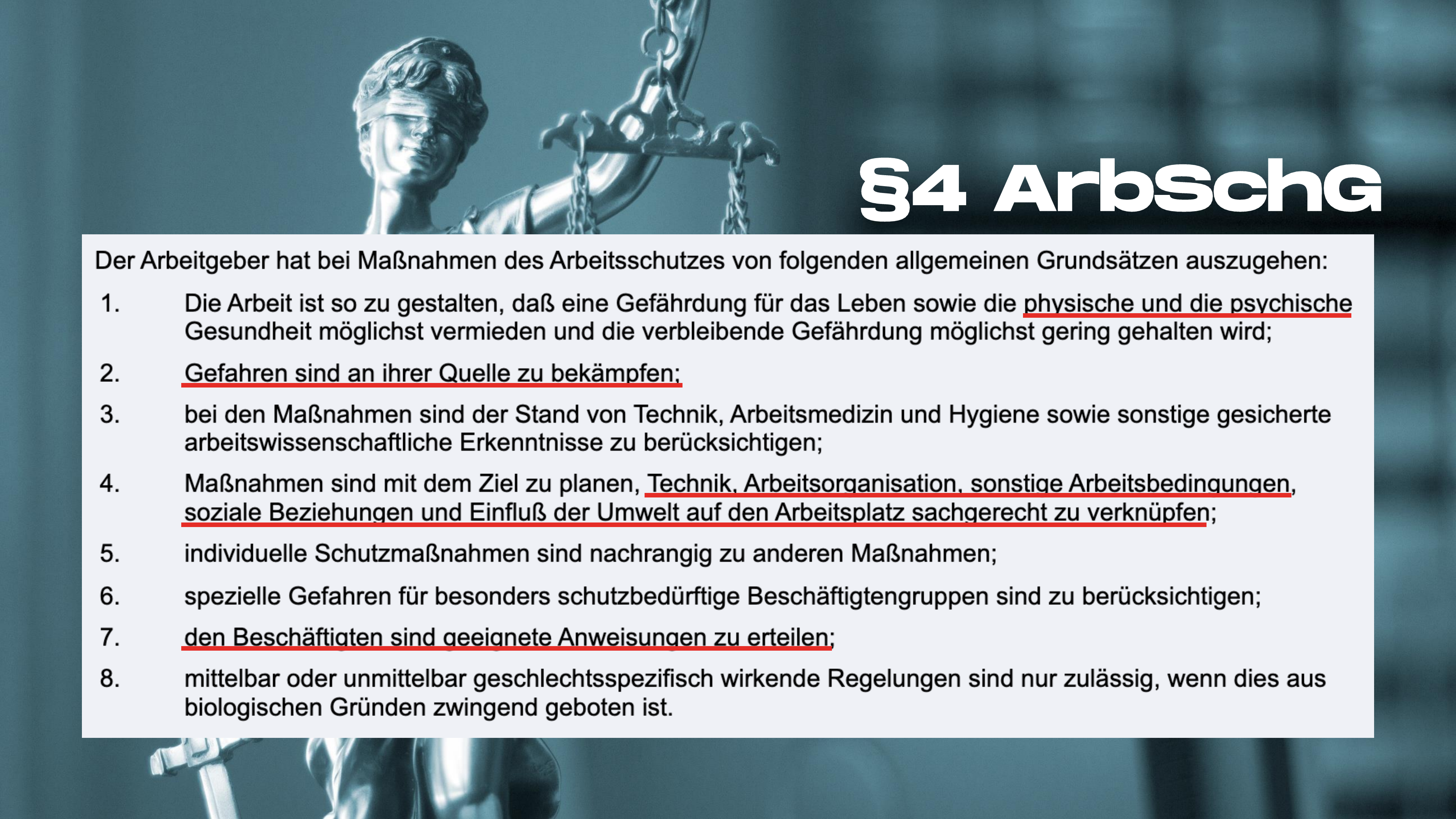
WER BIN ICH?





§3 ArbSchG

(1) Der Arbeitgeber ist verpflichtet, die erforderlichen Maßnahmen des Arbeitsschutzes unter Berücksichtigung der Umstände zu treffen, die Sicherheit und Gesundheit der Beschäftigten bei der Arbeit beeinflussen. Er hat die Maßnahmen auf ihre Wirksamkeit zu überprüfen und erforderlichenfalls sich ändernden Gegebenheiten anzupassen. Dabei hat er eine Verbesserung von Sicherheit und Gesundheitsschutz der Beschäftigten anzustreben.



§4 ArbSchG

Der Arbeitgeber hat bei Maßnahmen des Arbeitsschutzes von folgenden allgemeinen Grundsätzen auszugehen:

1. Die Arbeit ist so zu gestalten, daß eine Gefährdung für das Leben sowie die physische und die psychische Gesundheit möglichst vermieden und die verbleibende Gefährdung möglichst gering gehalten wird;
2. Gefahren sind an ihrer Quelle zu bekämpfen;
3. bei den Maßnahmen sind der Stand von Technik, Arbeitsmedizin und Hygiene sowie sonstige gesicherte arbeitswissenschaftliche Erkenntnisse zu berücksichtigen;
4. Maßnahmen sind mit dem Ziel zu planen, Technik, Arbeitsorganisation, sonstige Arbeitsbedingungen, soziale Beziehungen und Einfluß der Umwelt auf den Arbeitsplatz sachgerecht zu verknüpfen;
5. individuelle Schutzmaßnahmen sind nachrangig zu anderen Maßnahmen;
6. spezielle Gefahren für besonders schutzbedürftige Beschäftigtengruppen sind zu berücksichtigen;
7. den Beschäftigten sind geeignete Anweisungen zu erteilen;
8. mittelbar oder unmittelbar geschlechtsspezifisch wirkende Regelungen sind nur zulässig, wenn dies aus biologischen Gründen zwingend geboten ist.



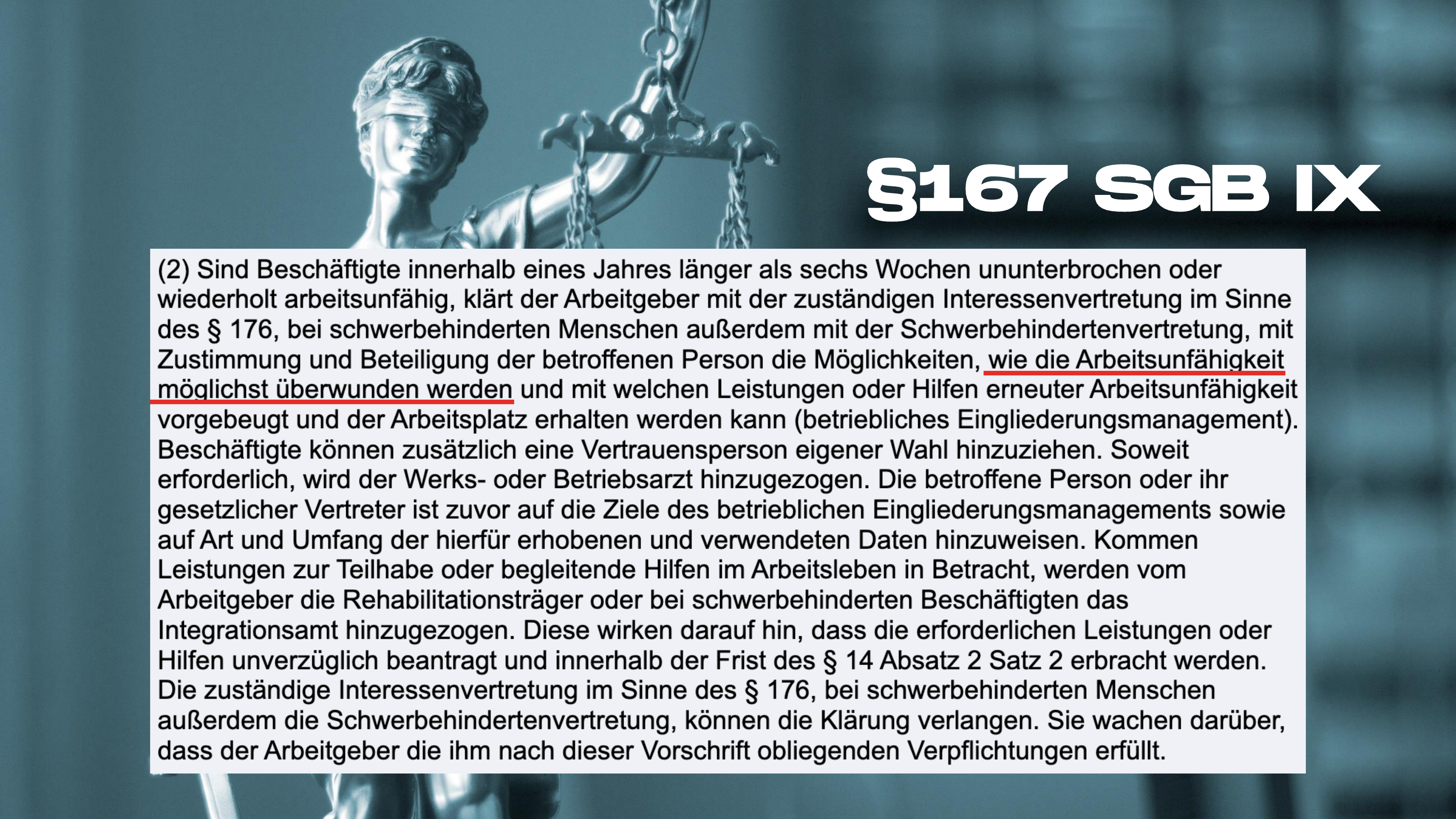
§5 ArbSchG

(1) Der Arbeitgeber hat durch eine Beurteilung der für die Beschäftigten mit ihrer Arbeit verbundenen Gefährdung zu ermitteln, welche Maßnahmen des Arbeitsschutzes erforderlich sind.

(2) Der Arbeitgeber hat die Beurteilung je nach Art der Tätigkeiten vorzunehmen. Bei gleichartigen Arbeitsbedingungen ist die Beurteilung eines Arbeitsplatzes oder einer Tätigkeit ausreichend.

(3) Eine Gefährdung kann sich insbesondere ergeben durch

1. die Gestaltung und die Einrichtung der Arbeitsstätte und des Arbeitsplatzes,
2. physikalische, chemische und biologische Einwirkungen,
3. die Gestaltung, die Auswahl und den Einsatz von Arbeitsmitteln, insbesondere von Arbeitsstoffen, Maschinen, Geräten und Anlagen sowie den Umgang damit,
4. die Gestaltung von Arbeits- und Fertigungsverfahren, Arbeitsabläufen und Arbeitszeit und deren Zusammenwirken,
5. unzureichende Qualifikation und Unterweisung der Beschäftigten,
6. psychische Belastungen bei der Arbeit.



§167 SGB IX

(2) Sind Beschäftigte innerhalb eines Jahres länger als sechs Wochen ununterbrochen oder wiederholt arbeitsunfähig, klärt der Arbeitgeber mit der zuständigen Interessenvertretung im Sinne des § 176, bei schwerbehinderten Menschen außerdem mit der Schwerbehindertenvertretung, mit Zustimmung und Beteiligung der betroffenen Person die Möglichkeiten, wie die Arbeitsunfähigkeit möglichst überwunden werden und mit welchen Leistungen oder Hilfen erneuter Arbeitsunfähigkeit vorgebeugt und der Arbeitsplatz erhalten werden kann (betriebliches Eingliederungsmanagement). Beschäftigte können zusätzlich eine Vertrauensperson eigener Wahl hinzuziehen. Soweit erforderlich, wird der Werks- oder Betriebsarzt hinzugezogen. Die betroffene Person oder ihr gesetzlicher Vertreter ist zuvor auf die Ziele des betrieblichen Eingliederungsmanagements sowie auf Art und Umfang der hierfür erhobenen und verwendeten Daten hinzuweisen. Kommen Leistungen zur Teilhabe oder begleitende Hilfen im Arbeitsleben in Betracht, werden vom Arbeitgeber die Rehabilitationsträger oder bei schwerbehinderten Beschäftigten das Integrationsamt hinzugezogen. Diese wirken darauf hin, dass die erforderlichen Leistungen oder Hilfen unverzüglich beantragt und innerhalb der Frist des § 14 Absatz 2 Satz 2 erbracht werden. Die zuständige Interessenvertretung im Sinne des § 176, bei schwerbehinderten Menschen außerdem die Schwerbehindertenvertretung, können die Klärung verlangen. Sie wachen darüber, dass der Arbeitgeber die ihm nach dieser Vorschrift obliegenden Verpflichtungen erfüllt.



DGUV Barometer Arbeitswelt 2025

Arbeitswelt im Wandel

Steigender Stresspegel

Vier von fünf Befragten bemerken negative Veränderungen: 51 Prozent berichten von höherem Zeitdruck, 43 Prozent von gereizterem Betriebsklima, 29 Prozent von sinkender Fehlerkultur. Gesundheit und Sicherheit werden laut 22 Prozent öfter vernachlässigt.

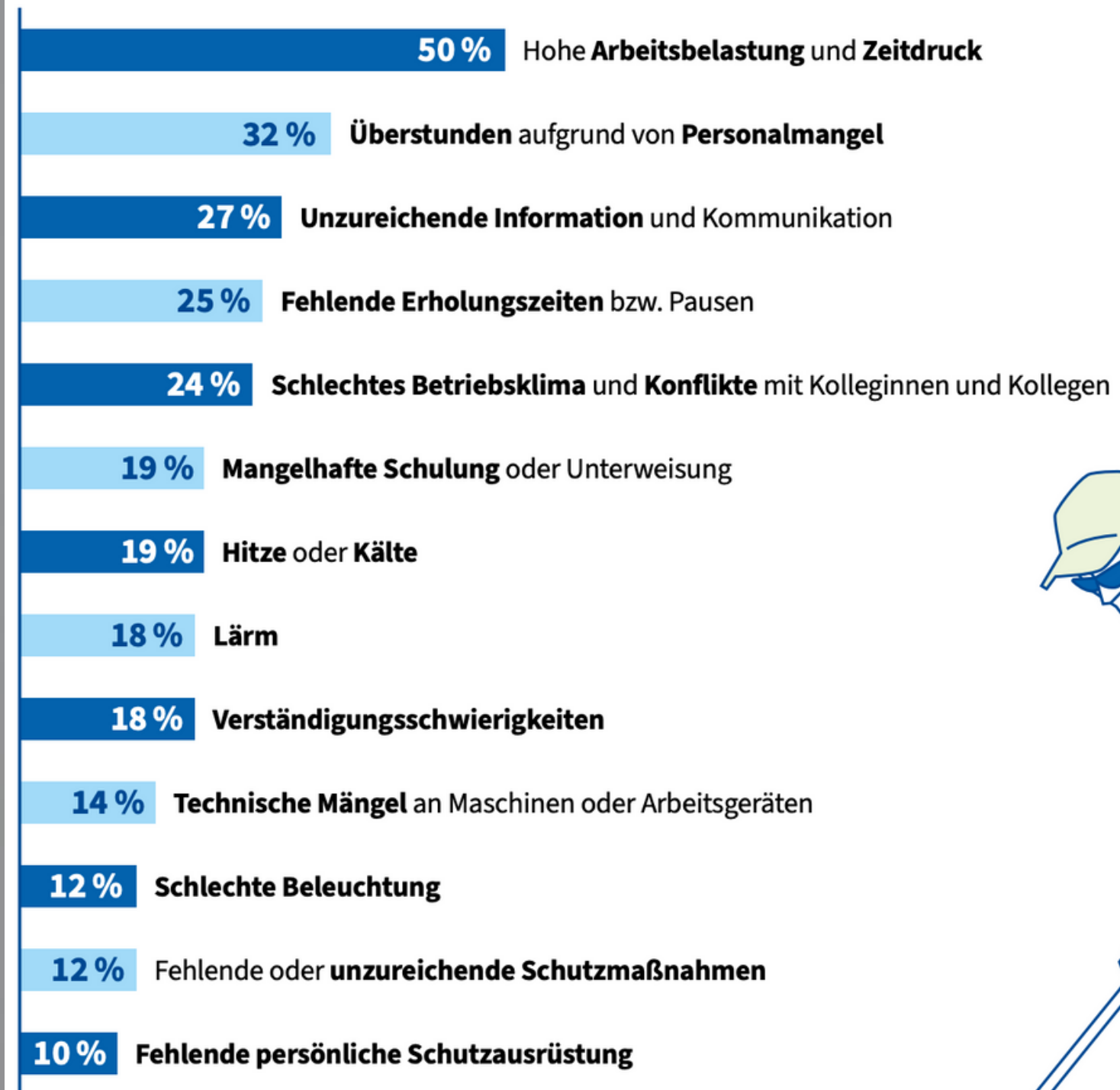
Stress bleibt Risikofaktor Nr. 1

62 Prozent der Befragten sehen steigende Gesundheitsrisiken durch die zunehmende psychische Belastung, 53 Prozent durch veränderte Altersstrukturen. 30 Prozent sehen Risiken durch Informationsverluste. 18 Prozent sehen klimatische Risiken zunehmen, in Bau und Verkehr sind es sogar 34 bzw. 35 Prozent.

Risikofaktor Zeitdruck

50 Prozent der Befragten nennen eine hohe Arbeitsbelastung und Zeitdruck als Hauptursache für Unfälle, gefolgt von Überstunden (32 Prozent), unzureichender Kommunikation (27 Prozent) und fehlenden Pausen (25 Prozent). Lärm, fehlende Beleuchtung oder Mängel an Maschinen nennen weniger als 20 Prozent.

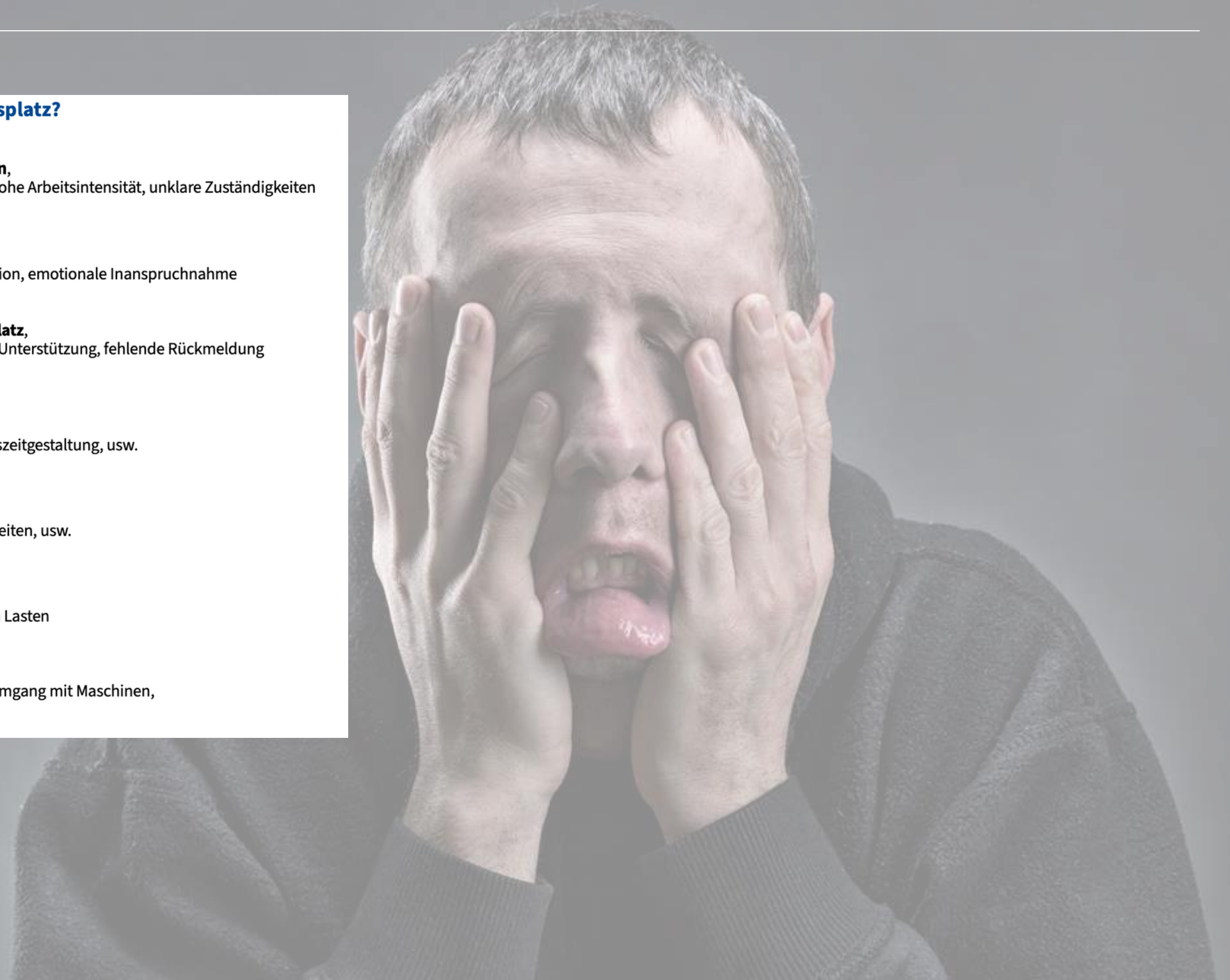
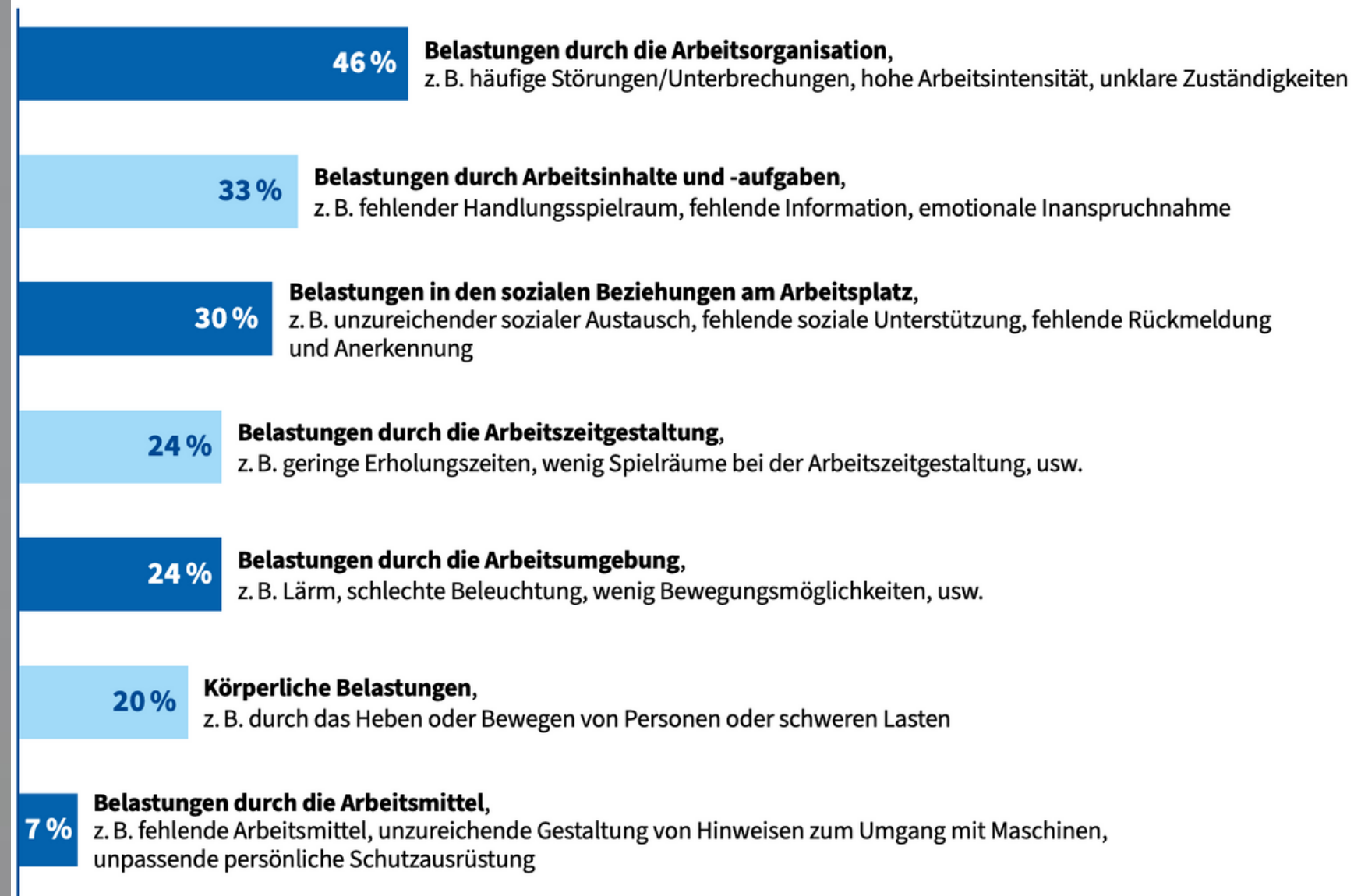
Welche der folgenden Faktoren erhöhen das Unfallrisiko am eigenen Arbeitsplatz?



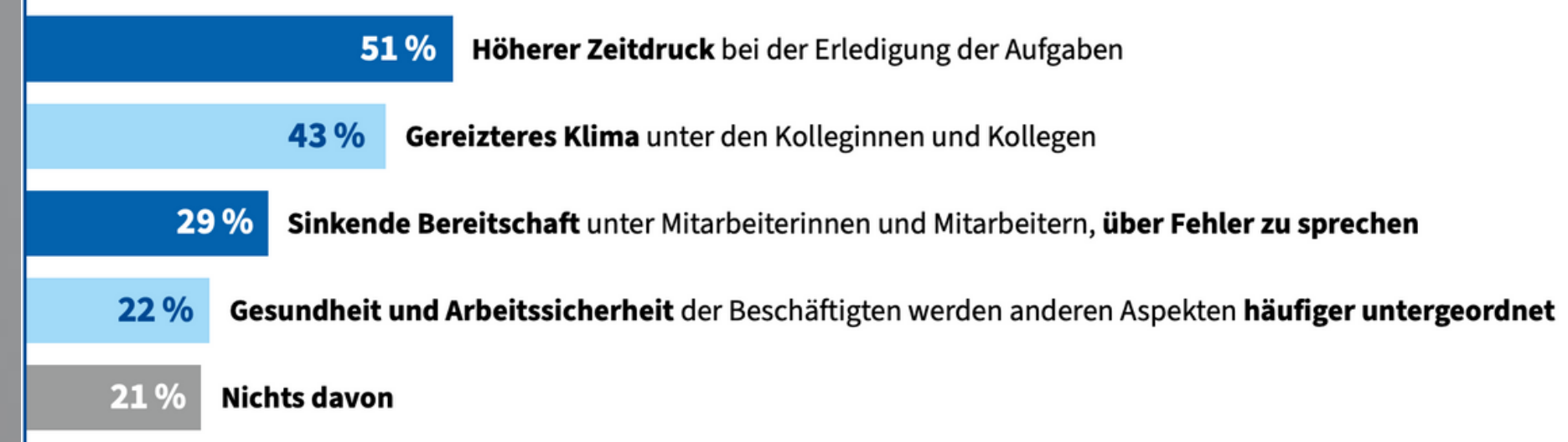
Mehrfachnennungen möglich



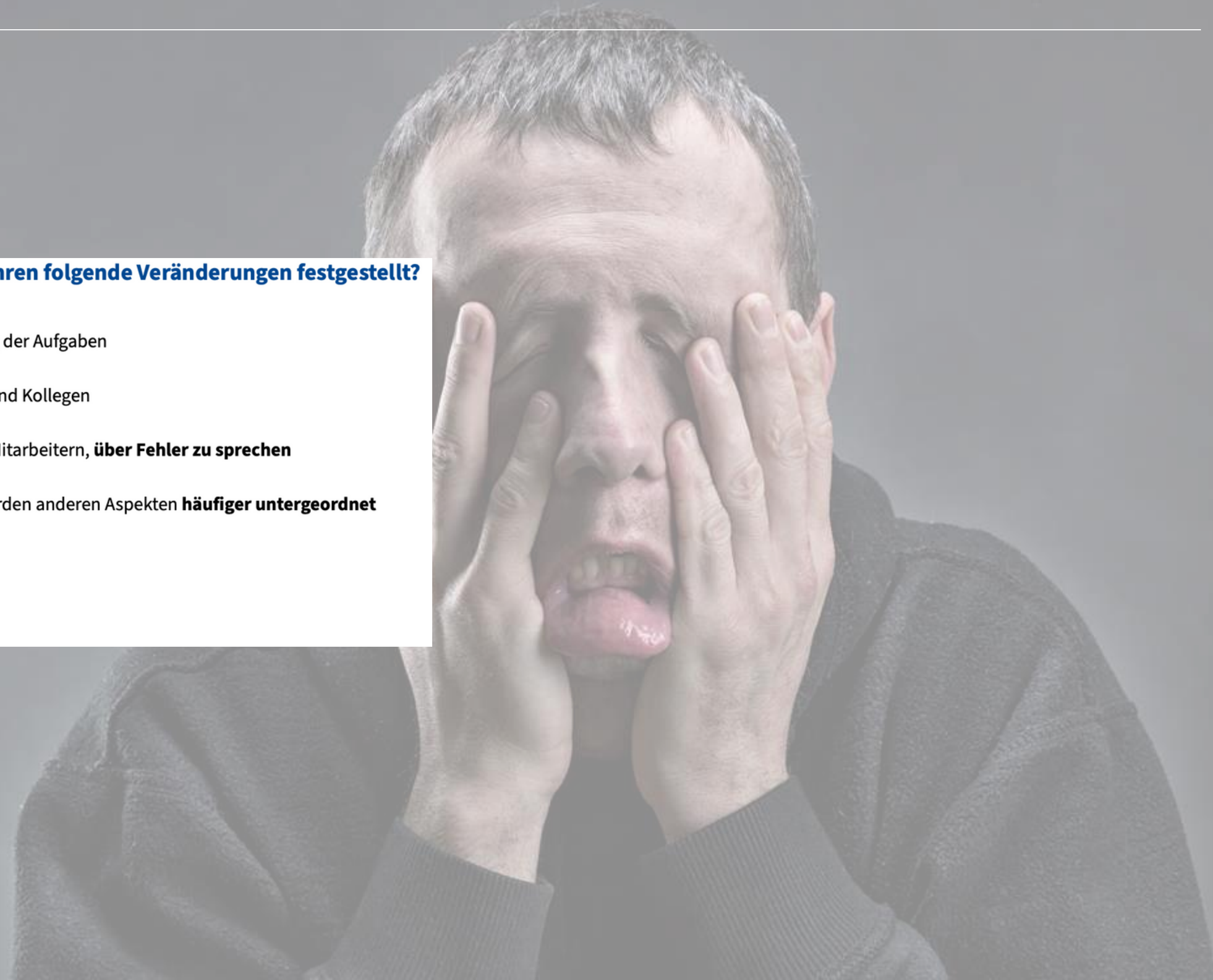
Welche der folgenden Belastungen bestehen am eigenen Arbeitsplatz?



Haben Sie in ihrem Arbeitsalltag in den letzten beiden Jahren folgende Veränderungen festgestellt?



Mehrfachnennungen möglich



**Wenn alles so klar ist,
worin liegt das Problem?**

Arbeitgeber vs. Arbeitnehmer

Leistung

Wirtschaftlichkeit

Innovationskraft

gute Mitarbeitende

Zufriedenheit

Faire Behandlung

Wertschätzung

Weniger Stress

Zeit für "Leben"

Energie nach Arbeit

statt

Arbeitgeber vs. Arbeitnehmer

Leistung
Wirtschaftlichkeit
Innovationskraft
gute Mitarbeitende
Zufriedenheit

durch

Faire Behandlung
Wertschätzung
weniger Stress
Zeit für "Leben"
Energie nach Arbeit

Eigentlich wollen wir alle das Gleiche...*

*** < 5% "schwarze Schaafe"**

STRESS IST TEUER

Laut [Gallup](#) haben Mitarbeitende mit hoher emotionaler Bindung im Schnitt 60 % weniger Fehlzeiten als diejenigen, mit geringer oder gar keiner Bindung (Quelle: Gallup, 2025)

In Deutschland lag die durchschnittliche Krankheitsquote 2024 bei rund 5,8 %. Im Jahr 2007 lag dieser Wert bei 3,2 %. (Quelle: Statista, 2025)

STRESS IST TEUER

2011 laut Hans-Böckler-Stiftung:

30'000'000'000 € aufgrund arbeitsbedingter psychischer Belastungen

2021 laut BGB-Studie

27'100'000'000 € Verlust der Bruttowertschöpfung

2023 laut BAUA:

128'000'000'000 € durch Arbeitsausfälle (gesamthaft, aber Großteil Stress-Bedingt)

Hans-Böckler-Stiftung: <https://www.boeckler.de/de/boeckler-impuls-psychische-belastungen-am-arbeitsplatz-kosten-milliarden-9680.htm?>

BGB-Studie: Psychische Belastungen bei Erwerbstätigen: Leistungsanspruchnahme und Kosten für das deutsche Gesundheitssystem, Mulfinger et. al. 2023

Baua: <https://www.baua.de/DE/Themen/Monitoring-Evaluation/Zahlen-Daten-Fakten/Kosten-der-Arbeitsunfaehigkeit?utm>

die viel höheren Kosten
LEBENSFREUDE
ENERGIE
ENTHUSIASMUS
IDEENREICHTUM
...



DIE GRÖSSTE GEFAHR
ENDLICH
FEIERABEND

**"ICH MUSS MICH
ENTSPANNEN"**



Frühindikatoren erkennen...

?



**EINSTIEGSFRAGE IN DAS THEMA:
WIE VIELE LIEGESTÜTZE SCHAFFST DU?**

STRESSFREI ARBEITEN



RICHTIGE PAUSEN NUTZEN







LIEBER SO

	Mo	Di	Mi	Do	Fr
Pause					
Pause					
Pause					
Pause					
Pause					
Pause					

27/3
ODER
54/6

54/6
ODER
108/12



6 MIN. PAUSE PRO STUNDE

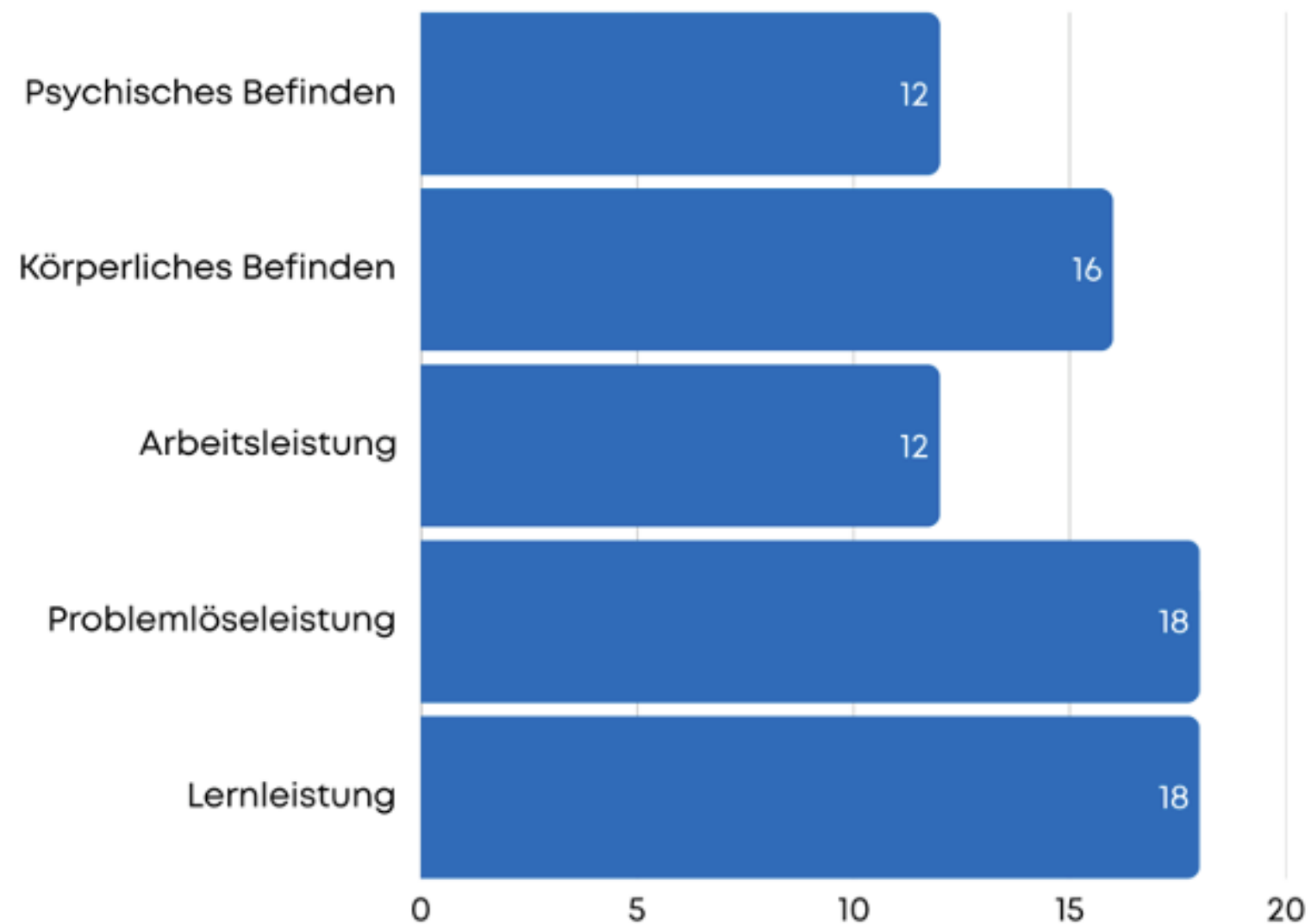
=



10% ARBEITSZEITVERLUST

**6 MIN. PAUSE PRO STUNDE
=
10% ARBEITSZEITVERLUST**

Verbesserung in %





PAUSEN—WISSENSCHAFT

- **Arbeitsunfälle nehmen nach 30 Minuten deutlich zu**
- **Eine Mischform der Pausen ist in Abhängigkeit der Arbeit notwendig**
- **Kurz-Pausen reduzieren Müdigkeit und Steigern die Leistungsfähigkeit**

Tucker, P., Folkard, S., & Macdonald. (2003). Rest breaks and accident risk. *The Lancet*, Vol. 361, 680.

Rudow, B. (2014). *Die gesunde Arbeit*. München: Oldenburger Wissenschaftsverlag GmbH.

Jefferson, D. P., Andiola, L. M., & Hurley, P. J. (23. September 2024). Surviving busy season: Using the jobdemands-resources model to investigate coping mechanisms. *Von Contemporary Accounting Research*: <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/epdf/10.1111/1911-3846.12999> abgerufen

ABER ANDI...

**ZEIT FÜR DEINEN EINWAND:
WARUM FUNKTIONIERT DAS
DEINER MEINUNG NACH NICHT?**

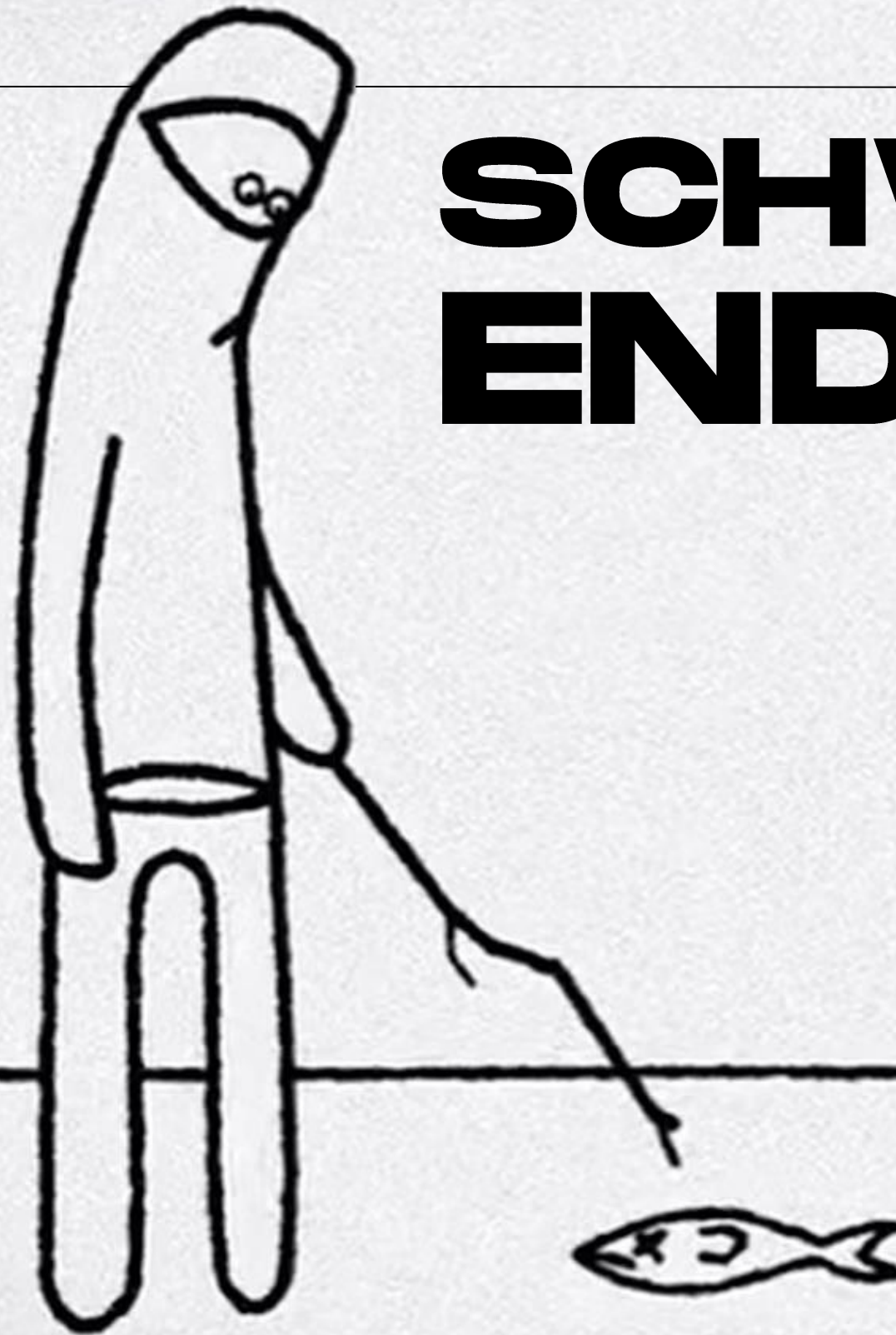
ODER FRAGEN ZUM THEMA "PAUSE"

STRESSFREI ARBEITEN



**EINSTIEGSFRAGE IN DAS THEMA:
WARST DU SCHONMAL IM
EUROPAPARK?**

SCHWIMM ENDLICH



STRESSFREI ARBEITEN



HERA USFO RDER UNGE N





**FOKUS
AUF EINE
SACHE**



GESPRÄCHE

E-MAILS

TELEFONATE





FOKUS
AUF DIE EINE RICHTIGE
SACHE

NICHT
NUR
SO

Pause

Pause

Pause

Pause

Pause

Pause

Pause

Mo

Di

Mi

Do

Fr

ARBEIT

Von : bis :

ARBEIT

Von : bis :

ARBEIT

Von : bis :

ARBEIT

Von : bis :

ARBEIT

Von : bis :

ARBEIT

Von : bis :

ARBEIT

Von : bis :

ARBEIT

Von : bis :

NICHT
NUR
SO

Pause

Pause

Pause

Pause

Pause

Pause

Pause

Mo

Di

Mi

Do

Fr

ARBEIT

Von : bis :

ARBEIT

Von : bis :

ARBEIT

Von : bis :

ARBEIT

Von : bis :

ARBEIT

Von : bis :

ARBEIT

Von : bis :

ARBEIT

Von : bis :

ARBEIT

Von : bis :

NICHT
"NUR"
SO

	Mo	Di	Mi	Do	Fr
	ANREISE	TELEFON und ANDERES	TELEFON und ANDERES	TELEFON und ANDERES	TELEFON und ANDERES
Pause	BESICHTIGUNG	TELEFON und ANDERES	TELEFON und ANDERES	TELEFON und ANDERES	ANREISE
Pause	ABREISE	ANREISE	TELEFON und ANDERES	ETV BUCHHALTUNG	BESICHTIGUNG
Pause	ABRECHNUNG TELEFON ABRECHNUNG	BESICHTIGUNG	BUCHHALTUNG ABRECHNUNG	TELEFON und ANDERES	ABREISE
Pause	ETV	ABREISE ABRECHNUNG TELEFON ABRECHNUNG	TELEFON und ANDERES	TELEFON und ANDERES	TELEFON und ANDERES
Pause	ETV	ETV	TELEFON und ANDERES	BUCHHALTUNG ABRECHNUNG ETV	Frei?



	Mo	Di	Mi	Do	Fr
	Wochenstruktur	BUCHHALTUNG	ANREISE	Koordination Vorgänge	PROTOKOLL
PAUSE	Dies - Das - Telefon	BUCHHALTUNG	BESICHTIGUNGEN	Koordination Vorgänge	Koordination Vorgänge
PAUSE	Dies - Das - Telefon	Koordination Vorgänge		PROTOKOLL	Dies - Das - Telefon
PAUSE	Dies - Das - Telefon	PROTOKOLL		BUCHHALTUNG	Dies - Das - Telefon
PAUSE	ETV	DIES DAS TELEFON		ETV	FREI
PAUSE	ETV	ETV	ABREISE	ETV	FREI

SONDERN
SO
(EXEMPLARISCH)

MÖGLICHES GRUNDPRINZIP DER VERWALTUNG

	Mo	Di	Mi	Do	Fr
	WOCHEN- STRUKTUR	TAGESSTRUKTUR ANKOMMEN DRINGENDES	TAGESSTRUKTUR ANKOMMEN DRINGENDES	TAGESSTRUKTUR ANKOMMEN DRINGENDES	TAGESSTRUKTUR ANKOMMEN DRINGENDES
PAUSE	Dies - Das - Telefon	TEAM-FOKUS	Dies - Das - Telefon	TEAM-FOKUS	Dies - Das - Telefon
PAUSE	Dies - Das - Telefon	TEAM-FOKUS	Dies - Das - Telefon	TEAM-FOKUS	Dies - Das - Telefon
PAUSE	Dies - Das - Telefon	TEAM-FOKUS	Dies - Das - Telefon	TEAM-FOKUS	Dies - Das - Telefon
PAUSE	Dies - Das - Telefon /ETV	Dies - Das - Telefon /ETV	Dies - Das - Telefon /ETV	Dies - Das - Telefon /ETV	FREI
PAUSE	Dies - Das - Telefon /ETV	Dies - Das - Telefon /ETV	Dies - Das - Telefon /ETV	Dies - Das - Telefon /ETV	FREI

STRESSFREI ARBEITEN



UMGEBUNG GESTALTEN

ABER ANDI...

**ZEIT FÜR DEINEN EINWAND:
WARUM FUNKTIONIERT DAS
DEINER MEINUNG NACH NICHT?
ODER FRAGEN ZUM THEMA "GEHIRNGERECHT ARBEITEN"?**



EINSTIEGSFRAGE IN DAS THEMA:
WIE NACHHALTIG BIST DU?

DIE RICHTIGEN DINGE ZUR RICHTIGEN ZEIT



ZIELE GEMEINSAM ERREICHEN



WO STEHEN WIR?

	Mo	Di	Mi	Do	Fr		
						SELF Check-In	Was ist heute wichtig?
Pause							
Pause							
Pause						TEAM CHECK	Wo stehen wir? Was fehlt noch?
Pause							
						SELF Check-In	Was steht jetzt noch an?
Pause							
						SELF Check-Out	Was habe ich heute geschafft?

ZIELE ERREICHEN

	Mo	Di	Mi	Do	Fr		
						SELF Check-In	Was ist heute wichtig?
Pause							
Pause							
Pause						TEAM CHECK	Wo stehen wir? Was fehlt noch?
Pause							
						SELF Check-In	Was steht jetzt noch an?
						ZIELE Puffer	Hier zählen nur die ZIELE!
Pause							
						SELF Check-Out	Was habe ich heute geschafft?

ERFOLGE FEIERN

	Mo	Di	Mi	Do	Fr		
						SELF Check-In	Was ist heute wichtig?
Pause							
Pause							
Pause						TEAM CHECK	Wo stehen wir? Was fehlt noch?
Pause							
						ERFOLG FEIERN	Echte Wertschätzung!
						SELF Check-In	Was steht jetzt noch an?
						ZIELE Puffer	Hier zählen nur die ZIELE!
						SELF Check-Out	Was habe ich heute geschafft?

ABER ANDI...

**ZEIT FÜR DEINEN EINWAND:
WARUM FUNKTIONIERT DAS
DEINER MEINUNG NACH NICHT?
ODER FRAGEN ZUM THEMA "WOCHENSTRUKTUR"?**

TASK LIST!

1.

2.

3.

**EINSTIEGSFRAGE IN DAS THEMA:
WIE VIELE AUFGABEN SIND DIESE
WOCHE NOCH ZU ERLEDIGEN?**

STRESSFREI ARBEITEN



**ARBEIT HAT UNTER
DER DUSCHE NICHTS
ZU SUCHE**

STRESSFREI ARBEITEN



**UND AUCH NICHT
IM SCHLAFZIMMER**



**BESSER IM
DENKEN ALS
IM ERINNERN**



**ALLES AN
EINEM ORT**

STRESSFREI ARBEITEN

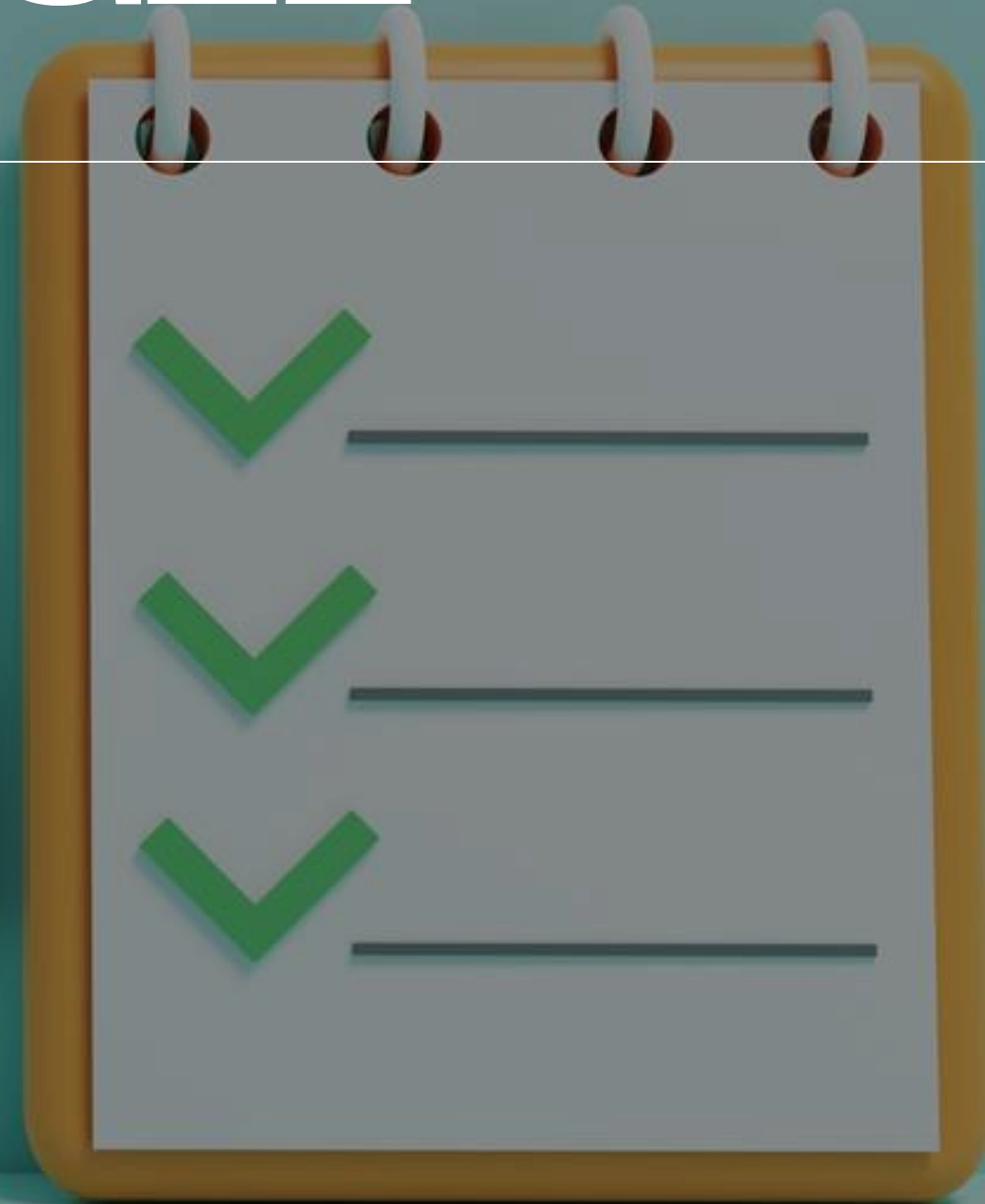


**ES BLEIBT WEITER
VIEL ZU TUN**





AUSNAHMEN CAPPUCCINO-REGEL



STRESSFREI ARBEITEN



RICHTIGE FRISTEN SETZEN



**RECHT
ZEITIG**

**SELBST
MANAGEMENT**

A hand holding a brown leather suitcase, with a silver alarm clock in the foreground. The background is a blurred green plant.

SELF Check-In	Was steht jetzt noch an?
SELF Check-Out	Was habe ich heute geschafft?

ABER ANDI...

**ZEIT FÜR DEINEN EINWAND:
WARUM FUNKTIONIERT DAS
DEINER MEINUNG NACH NICHT?
ODER FRAGEN ZUM THEMA "AUFGABENMANAGEMENT"?**



**WAS TUN
MIT DER
FREIEN ZEIT?**

STRESSFREI ARBEITEN



**ALS TEAM
ZUSAMMEN ESSEN
GEHEN ODER GRILLEN**



STRESSFREI ARBEITEN



**GEMEINSAM
ETWAS ERLEBEN**

STRESSFREI ARBEITEN



GEMEINSAM DAS UNTERNEHMEN ENTWICKELN

STRESSFREI ARBEITEN

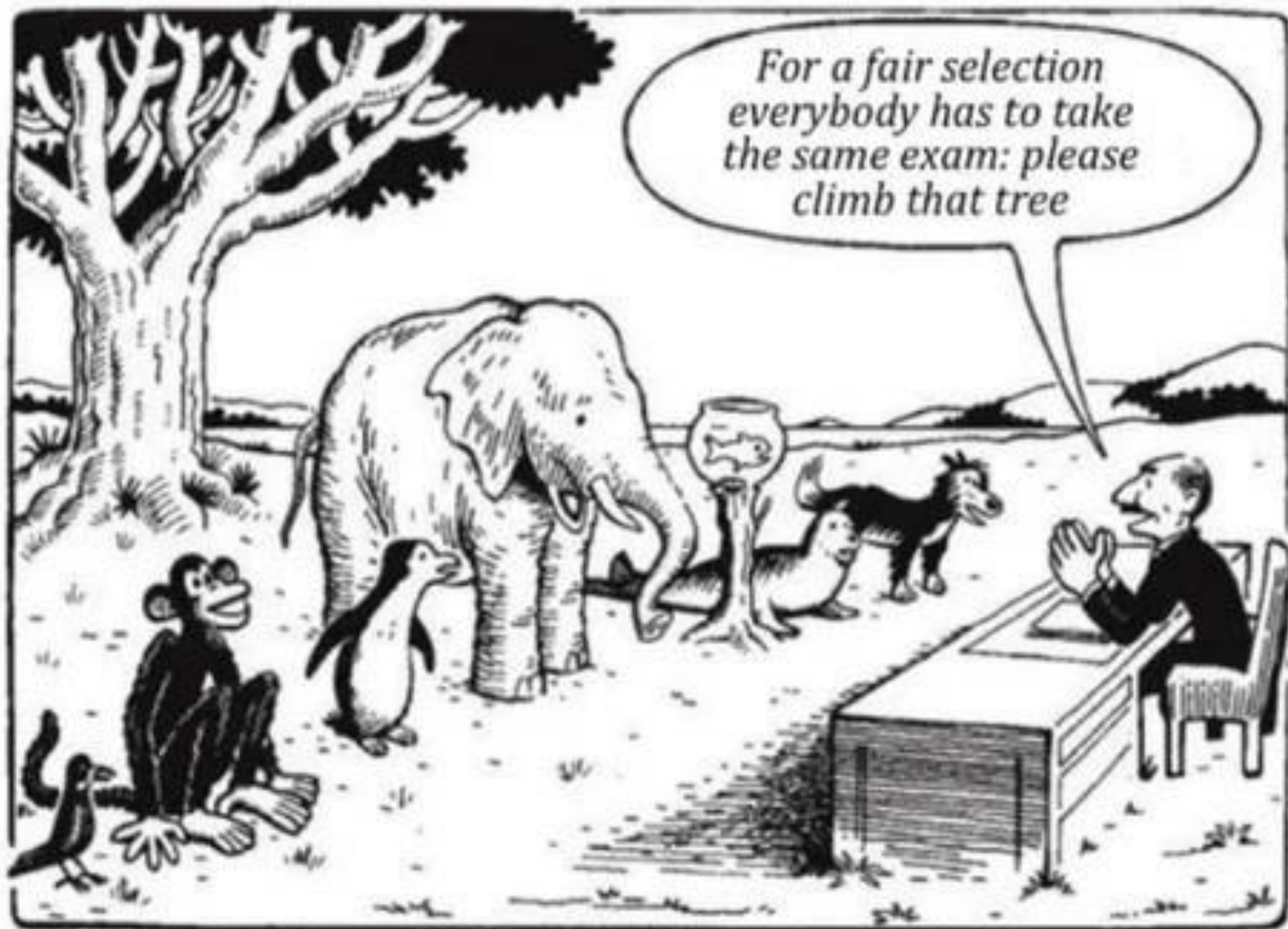


TEAM-TAGE

GEMEINSAME
STRUKTUR FINDEN

GEMEINSAME ETWAS
ERLEBEN





STRESSFREI ARBEITEN



ZEIT NEHMEN UND ZUHÖREN

STRESSFREI ARBEITEN

**DANKE
SCHÖN**

WWW.ZEITMAGNET.DE



KONTAKT



Telefontermin

termin.zeitmagnet.de



Im Netz

www.zeitmagnet.de



Per Mail

info@firelife.de



LinkedIn

linkedin.com/in/zeitmagnet



Youtube

youtube.zeitmagnet.de
