

Weniger ist nicht immer mehr: Die Bedeutung der Arbeitszeitgestaltung

Arbeitspsychologe erklärt: Warum "30 Stunden pro Woche können viel schlimmer sein als 45" sind. So beeinflusst die Gestaltung der Arbeitstage die Zufriedenheit.

Warum 30 Stunden pro Woche mehr schaden können als 45 Stunden

Teilzeitarbeitsstellen und deren Auswirkungen auf die Mitarbeiter sind in der heutigen Zeit ein bedeutendes Thema. Doch wie können Unternehmen ihre Mitarbeiter dazu motivieren, mehr Stunden zu arbeiten? Dieser Frage geht der renommierte Arbeitspsychologe Alexander Haefner in einem Interview mit Christina Lohner nach.

Haefner betont, dass es nicht nur um die Anzahl der Arbeitsstunden geht, sondern vor allem um die Gestaltung der Arbeitstage. Arbeit ist mehr als nur Geldverdienen. Sie dient auch sozialen Bedürfnissen und hilft bei der Strukturierung des Alltags. Daher ist es entscheidend, dass Arbeitnehmer in ihrer Tätigkeit Anerkennung, Sinnhaftigkeit und Kompetenz erleben.

Ein weiterer wichtiger Aspekt ist die Arbeitszufriedenheit, die maßgeblich zur Bindung der Mitarbeiter an ein Unternehmen beiträgt. Flexibilität bei den Arbeitszeiten und -orten kann Belastungen reduzieren und Entwicklungsmöglichkeiten eröffnen. Dennoch darf nicht vergessen werden, dass die Qualität der Arbeit nicht in weniger Stunden komprimiert werden sollte, da dies langfristig der Gesundheit schaden könnte.

Ein interessanter Punkt, den Haefner anspricht, ist die Rolle des Gehalts als Motivationsfaktor. Während Geld für jüngere Arbeitnehmer eine größere Rolle spielt, gewinnen mit steigendem Alter andere Aspekte, wie Anerkennung und Sinnhaftigkeit, an Bedeutung. Daher ist es für Unternehmen wichtig, die Bedürfnisse der Mitarbeiter zu erkennen und angemessen darauf einzugehen.

Des Weiteren hebt Haefner hervor, dass gerade ältere Mitarbeiter und jene, die Pflegeaufgaben übernommen haben, oft nicht die Wertschätzung erfahren, die sie verdienen. Unternehmen sollten diese Erfahrungen und Kompetenzen würdigen und in die Arbeitswelt integrieren, um die Mitarbeiter langfristig zu binden.

Ein weiterer wichtiger Punkt in der Diskussion ist die Vereinbarkeit von Arbeitsstunden und Gesundheit. Viele Mitarbeiter leiden unter chronischem Stress, insbesondere in Berufen mit hoher Belastungskompression. Hier ist es wichtig, unnötige Aufgaben zu identifizieren und die Arbeitsorganisation zu verbessern.

Abschließend unterstreicht Haefner, dass es notwendig ist, positive und negative Auswirkungen aufzuzeigen, um die Motivation der Mitarbeiter zu steigern. Unternehmen sollten ihren Mitarbeitern die Möglichkeit geben, sich weiterzuentwickeln und erlernte Fähigkeiten in ihrem Arbeitsalltag anzuwenden. So kann Teilzeitarbeit auch als Chance für Bildung und Fachkräfteentwicklung genutzt werden.

Lesen Sie auch:

- **NAG**

Besuchen Sie uns auf: n-ag.de