

Brain Recovery: Aktiv gegen den Kopfschmerz

Gönnen Sie Ihrem Gehirn mal eine Pause

Klopfen, hämmern, pochen: Kopfschmerzen kennt nahezu jeder. Sie können ein Warnsignal sein, auch als Folge von stressiger Arbeitsbelastung. Was tun, um dem vorzubeugen? Lernen Sie den neuen Ansatz “Brain Recovery” kennen – eine Pause für Ihr Gehirn, für gesteigerte Leistungsfähigkeit und bessere Gesundheit im Berufsleben. Tauchen Sie ein in diese innovative Herangehensweise und entdecken Sie, was dahintersteckt.



Redaktion

Stand: 5.9.2023

Lesezeit: 02:45 min



© Adobe | Andrey Popov

In einer Welt, in der E-Mails im Minutentakt beantwortet werden wollen, das Telefon klingelt und Kollegen mit Fragen an der Tür stehen – da ist man schnell überfordert. Berichte über neue Produkte sollen erstellt werden, doch die Informationen hierfür sind aufgeteilt zwischen neuen Softwarelösungen und der vertrauten alten Plattform. Die Digitalisierung schreitet schließlich nur Schritt für Schritt voran.

Maria, 36 Jahre alt, arbeitet als Kauffrau im Büro eines Industrieunternehmens und fühlt sich gestresst. Jeden Tag muss sie gefühlt neu dazu lernen. Das kostet Zeit und jede Menge Gehirnschmalz. Zusätzlich muss sie sämtliche Infos aus dem Unternehmen konsumieren, um ja nichts zu verpassen. Der Kopf brummt, aber Maria gönnt sich keine Pause. Schließlich will sie in ihrer Karriere noch weiterkommen und Kollegen, die viele Pausen machen, werden in ihrem Unternehmen als leistungsschwach und nicht engagiert angesehen. Also rein mit der Kopfschmerztablette, statt dem Gehirn eine regenerative Pause zu gönnen.

Aus welchen Gründen fühlen sich Menschen Ihrer Meinung nach am Arbeitsplatz am ehesten erschöpft?



Quelle: Statista Research Department, 15.08.2022

© ifb GmbH & Co.KG

Die Art, wie wir arbeiten, digital kommunizieren und die Geschwindigkeit der Informationen, die wir täglich konsumieren verlangt Höchstleistung von unserem Gehirn.

Kopfschmerzen als Warnsignal unseres Gehirns

Die Art, wie wir digital kommunizieren und die Geschwindigkeit der Informationen, die wir täglich konsumieren, verlangen Höchstleistung von unserem Gehirn. Der US-Forscher Nathaniel Kleitmann fand schon vor 60 Jahren heraus, dass eine kurze Ruhepause nach 90 Minuten Aktivität ideal sind. Er wird als der Wegbereiter der Schlafforschung angesehen, und seine wissenschaftlichen Erkenntnisse stützen sich auf das BRAC-Prinzip (Basic Rest - Activity Cycle), welches besagt, dass das menschliche Gehirn sowohl im Schlaf- als auch im Wachzustand verschiedene Phasen von Leistungsfähigkeit und Konzentration durchläuft. Es wird also Zeit, diese Erkenntnisse nicht nur auf unseren Körper und dessen Warnsignale zu übertragen, sondern direkt an der Quelle: Unserem Gehirn.

In der modernen Arbeitswelt, in der die Anforderungen und Geschwindigkeit hoch sind, gewinnt die bewusste Pflege des Gehirns immer mehr an Bedeutung.

Brain Recovery: Mit smarten Pausen zur optimalen Gehirnleistung

Fühlen wir uns geistig erschöpft oder haben sogar Kopfschmerzen, dann wird es Zeit, unsere Denkmachine mit Maßnahmen zu unterstützen oder zu “recovern”. Der Begriff “Brain Recovery” oder “Gehirnregeneration” leitet sich aus dem wachsenden Verständnis über die Notwendigkeit ab, dem Gehirn regelmäßige Erholungspausen zu gönnen. Damit soll eine langfristige Effizienz, Kreativität und mentale Gesundheit gefördert werden. In der modernen Arbeitswelt, in der die Anforderungen und Geschwindigkeit hoch sind, gewinnt die bewusste Pflege des Gehirns immer mehr an Bedeutung. Recovery (Erholung oder Wiederherstellung) kennen wir alle aus dem Sportbereich. Wer körperlich viel trainiert braucht Pausen, um die Zellen und Muskeln wieder zu generieren. Warum also nicht das Gehirn wie ein Muskel behandeln? Es benötigt genauso Zeit zur Erholung, um in Topform zu bleiben.

Was tun, wenn der Kopf überläuft?

Gehirnregeneration (= Brain Recovery) im Job kann gezielt durch verschiedene Ansätze unterstützt werden:

- Planen Sie regelmäßige kurze Pausen während der Arbeit. So können Sie Ihre Konzentration und Produktivität steigern. Diese Pausen können durch Atemübungen, Dehnen oder Meditation unterstützt werden.
- Kurze Bewegungseinheiten im Büro oder im Freien können die Durchblutung des Gehirns fördern und dazu beitragen, die Denkleistung zu steigern.
- Nehmen sie kurz Abstand zum Arbeitsplatz, wenden den Blick in die Natur und genießen die weite Sicht. Öffnen Sie das Fenster und holen Sie sich bewusst schöne Momente wie den letzten Urlaub ins Gedächtnis.
- Bewährt hat sich auch ein kurzes Nickerchen von 10 Minuten. Das kann die Gehirnaktivität wieder ankurbeln und die Ermüdung reduzieren.

Wie können Sie Ihre Kollegen als Betriebsrat unterstützen?

Manchmal können schon einfache Maßnahmen das Arbeitsumfeld verbessern. Fördern Sie zum Beispiel eine gelebte Pausenkultur mit regelmäßigen und bewussten Fünf-Minuten-Auszeiten. Vereinbaren Sie mit dem Arbeitgeber Pauseneinheiten und störungsfreie Arbeitszeiten, in denen Chat-Nachrichten und Mails ausgeblendet werden. Führungskräfte haben bei diesem Thema eine wichtige Vorbildfunktion. Achten Mitarbeiter durch ausreichend Pausen auf die eigene Gesundheit, dann sollte das positiv gesehen werden. Fördern Sie ein Umdenken zu Leistungskriterien wie z.B. Überstunden. Diese Kriterien sind veraltete und passen nicht mehr in eine moderne, digitalisierte Arbeitswelt.

Ist der Weg dazu bereitet, dann kann auch Maria ohne Kopfschmerzen und mit täglichen frischen Gehirnzellen Ihr volles Potential für Ihr Unternehmen entfalten. (sw)

Kontakt zur Redaktion

Haben Sie Fragen oder Anregungen? Wenden Sie sich gerne direkt an unsere Redaktion. Wir freuen uns über konstruktives Feedback!

redaktion-dbr@ifb.de

Institut zur Fortbildung von Betriebsräten GmbH & Co. KG © 2025