

### Checkliste für Beschäftigte und Führungskräfte – *Wie trotz verkürzter Arbeitszeit Produktivität erhalten bleibt*

Unabhängig davon, wie die 4-Tage-Woche seitens Ihres Unternehmens gestaltet ist, stehen Sie als Beschäftigte, im Team und auch als Führungskräfte vor der Herausforderung, auf persönlicher Ebene die Art des Arbeitens zu überdenken. Hier liefern wir einige praktische Hinweise für Sie!

#### **Starten:**

- **Planen** Sie jeden Tag und stimmen sich mit dem Team ab.
- Blockieren Sie Zeit in Ihrem Kalender, arbeiten Sie eine Aufgabe nach der anderen ab, machen Sie **unangenehme Aufgaben** zuerst, versuchen Sie, Musik zu hören, oder wenden Sie die Pomodoro-Technik an (eine Zeitmanagement-Methode, bei der ein Timer verwendet wird, um die Arbeit in Intervalle zu unterteilen, die in der Regel 25 Minuten lang sind und durch kurze Pausen getrennt werden).

#### **Arbeitsgestaltung:**

- **Testen** Sie oder eine Arbeitsgruppe wieviel Zeit für eher unwichtige oder gar überflüssige Aufgaben verwendet wird. Am besten werden alle in diesen Prozess mit einbezogen.
- **Reduzieren** oder eliminieren Sie Aufgaben, die keinen Mehrwert bringen.
- Reden Sie mit Kollegen und Kolleginnen, um zu schauen, wo Überschneidungen sind und **zusammengearbeitet** werden kann.
- Wenn es sich um eine prozessorientierte Schritt-für-Schritt-Aufgabe handelt, kann diese wahrscheinlich **automatisiert** werden, sodass Sie diese nicht selbst erledigen müssen.

#### **Meetings:**

- **Begrenzen** Sie die Zeit der Meetings und versuchen Sie, unnötige Meetings zu vermeiden.
- Achten Sie darauf, dass nur Personen zu Meetings eingeladen werden, für die das Thema auch relevant ist.

#### **Fokus:**

- Wenn der **Arbeitsfluss** unterbrochen wird, kann dies die eigene Zufriedenheit mit der Leistung senken und auch zu Erschöpfung führen. Versuchen Sie, **Prioritäten** zu setzen, diese abzuarbeiten, und sich nicht ständig zu unterbrechen. Das Ausschalten von Benachrichtigungen ist eine wirksame Maßnahme für den Anfang.

#### **Mikro-Pausen:**

- Auch wenn weniger Zeit für die gleiche Arbeit zur Verfügung steht, also ein Gefühl von **Arbeitsverdichtung** entsteht, sollten während des Arbeitstages Mikro-Pausen (bis zu 10 Minuten) eingelegt werden. Zum Beispiel hilft es, kurz vom Schreibtisch aufzustehen, um sich ein Getränk zu holen.

### Quellen:

- Albulescu, P., Macsinga, I., Rusu, A., Sulea, C., Bodnaru, A., & Tulbure, B. T. (2022). "Give me a break!" A systematic review and meta-analysis on the efficacy of micro-breaks for increasing well-being and performance. *PloS one*, 17(8), e0272460. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0272460>
- Allen, J. A., & Lehmann-Willenbrock, N. (2022). The key features of workplace meetings: Conceptualizing the why, how, and what of meetings at work. *Organizational Psychology Review*, 204138662211292. <https://doi.org/10.1177/20413866221129231>
- Barnes, A. (2020). *The 4 day week: How the flexible work revolution can increase productivity, profitability and well-being, and help create a sustainable future*. Piatkus.
- Haraldsson, G. D., & Kellam, J. (2021). *Going Public: Iceland's journey to a shorter working week*. Autonomy. [https://autonomy.work/wp-content/uploads/2021/06/ICELAND\\_4DW.pdf](https://autonomy.work/wp-content/uploads/2021/06/ICELAND_4DW.pdf)
- Gerpott, F. H., Rivkin, W., & Diestel, S. (2023). Keep it steady? Not only average self-control demands matter for employees' work engagement, but also variability. *Work & Stress*. <https://doi.org/10.1080/02678373.2023.2180784>
- Pachler, D., Kuonath, A., Specht, J., Kennecke, S., Agthe, M., & Frey, D. (2018). Workflow interruptions and employee work outcomes: The moderating role of polychronicity. *Journal of Occupational Health Psychology*, 23(3), 417–427. <https://doi.org/10.1037/ocp0000094>
- Schor, J. B., Fan, W., Kelly, O., Gu, G., Bezdenezhnykh, T., & Bridson-Hubbard, N. (2022). *The Four Day Week-Assessing global trials of reduced work time with no reduction in pay*. 4 Day week global. <https://static1.squarespace.com/static/60b956cbe7bf6f2efd86b04e/t/6387be703530a824fc3adf58/1669840498593/The+Four+Day+Week-Assessing+Global+Trials+of+Reduced+Work+Time+with+No+Reduction+in+Pay+%E2%80%93+F+%E2%80%93+30112022.pdf>