

Goodbye Montagstief

Mit Schwung in die neue Arbeitswoche

Der Montag hat keinen guten Ruf: Manchem graut es vor dem Berg an Aufgaben in der neuen Woche oder vor dem frühen Aufstehen. Das muss nicht sein.



Foto: dpa

Für manche Menschen ist der Montag ein Arbeitstag wie jeder andere. Für manche ist er allerdings eine große Hürde und sorgt womöglich schon am Sonntagabend für schlechte Laune.

Laut dem Arbeits- und Organisationspsychologen Oliver Weigelt von der Uni Leipzig ist das Wohlbefinden oder die Energie am Montag zwar nicht generell viel niedriger als an anderen Tagen. „Es gibt das Montagstief aber schon insofern, als dass der Unterschied zwischen dem Wochenende und dem ersten Tag der Arbeitswoche ziemlich groß ist“, so Weigelt. Man muss sich innerhalb eines Tages umstellen und womöglich früher aufstehen. Das kann dazu führen, dass man den Montag im Vergleich zu anderen Arbeitstagen als nerviger wahrnimmt. Doch wie lässt sich möglichst gut in die

neue Arbeitswoche starten? Ein aktueller Social-Media-Trend zu dem Thema ist der sogenannte „Bare Minimum Monday“, den die Start-up-Gründerin Marisa Jo Mayes zunächst auf TikTok ins Spiel brachte. Der Stress zum Wochenstart und die schlechte Laune schon am Sonntagabend sollen sich demnach umgehen lassen, indem man sich am Mon-

tag so wenige Aufgaben wie nur möglich vornimmt und lediglich das erledigt, was wirklich sein muss. Im besten Fall genügen schon zwei Stunden Arbeit.

Weniger tun, hilft womöglich wenig

Ob der „Bare Minimum Monday“ allerdings die richtige Methode ist, um den Montag gut zu über-

stehen? „Das kann funktionieren, wenn man weiß, dass man mit dem Montag auf Kriegsfuß steht“, so der Arbeits- und Organisationspsychologe Weigelt.

Die Frage sei aber, wie realistisch das wirklich ist. Effektiver und im Job womöglich leichter umsetzbar: Alle Arbeitstage so planen, dass sie ausgeglichen sind und

die jeweils anstehenden Aufgaben an jedem einzelnen Arbeitstag machbar.

Karrierecoach Tanja Herrmann-Hurtzig empfiehlt, die Woche mit Aufgaben zu starten, die einem leicht fallen und Spaß machen. Auch Weigelt zufolge haben Studien ergeben, dass vor allem Vorfremde den Start in die Woche erleichtert: „Man nimmt am meisten Energie und Schwung aus dem Wochenende mit, wenn man interessante Aufgaben vor sich hat.“

Bei manchen Menschen funktioniert allerdings auch die „Eat the Frog“-Methode. Hierbei werden die unangenehmen, schwierigen Aufgaben zuerst erledigt. Anschließend lässt sich erleichtert weiterarbeiten. Was besser zu einem passt, kann man jeweils ausprobieren.

Ein guter Plan hilft

Eine gute Idee ist, sich zum Start in die Woche einen Plan für die anstehenden Aufgaben zu machen. „Und sich dann auch zu

fragen: Wie lang brauche ich dafür eigentlich? Wie kann ich Puffer und Pausen einplanen?“, so Weigelt.

Außerdem sinnvoll: Aufgaben nach ihrer Dringlichkeit und Wichtigkeit priorisieren und mit einer To-do-Liste arbeiten. So geraten weniger dringliche Aufgaben nicht in Vergessenheit. Und die kleinen Erfolgserlebnisse, wenn man einen Punkt der To-do-Liste abhaken kann, sind Herrmann-Hurtzig zufolge motivierend.

Doch Vorsicht: Das Montagstief lässt sich zwar kurzfristig mit kleinen Tricks überbrücken. Hat man am Wochenende aber regelmäßig Angst vor der bevorstehenden Arbeitswoche, sollte man laut Weigelt das Übel an der Wurzel packen.

Das muss nicht immer gleich der Jobwechsel sein. Auch einfach mal „Nein“ zu Aufgaben sagen, kann ein Schritt in die richtige Richtung sein, wenn der Terminkalender komplett voll ist. dpa

Was der Arbeitgeber bei Hitze leisten muss



Foto: dpa

Glasfassaden? Büro unterm Dach? Schon bei moderater Hitze kann es im Job unerträglich werden. Das müssen Arbeitnehmer nicht hinnehmen. Denn der Arbeitgeber ist in der Pflicht, Abhilfe zu schaffen.

Ob Jalousien, früh morgendliches Lüften, Gleitzeitregelungen, Getränke oder Lockerung der Bekleidungsregelungen - die Bundesanstalt für Arbeitsschutz und Arbeitsmedizin (BAuA) gibt verschiedene Maßnahmen vor, aus denen ein Arbeitgeber auswählen kann, wenn es im Büro

zu heiß wird. „Was er davon umsetzt, ist ihm überlassen“, so Kersten Bux von der Bundesanstalt. Bei über 26 Grad Außen- und Innenlufttemperatur sind die Maßnahmen ein Soll. Bei über 30 Grad Pflicht. Überschreitet die Lufttemperatur im Raum 35 Grad Celsius, so ist das Büro für die Zeit der Überschreitung erst mal nicht als Arbeitsraum geeignet.

„Der Arbeitgeber muss die Sicherheit und Gesundheit von Beschäftigten gewährleisten“, so Kersten Bux. „Einen Rechtsanspruch auf Klimatisierung,

Homeoffice oder Hitzefrei gibt es aber nicht.“ Ein zumutbares Raumklima sollte aber im Interesse des Chefs liegen. Denn klar ist: Wer unter Hitze leidet, der arbeitet nicht mehr produktiv. Vor einer Hitzewelle sollte es also unbedingt einen Plan geben. Und was, wenn es den nicht gibt? „Beschäftigte sollten ihren Chef oder technisch Verantwortlichen rechtzeitig ansprechen und auf eine Strategie dringen“, so Bux. Im äußersten Notfall, aber auch wirklich nur dann, könnten sie bei Tatenlosigkeit auch Gewerbeaufsicht oder Berufsgenossenschaft einschalten. dpa

Altersrente: Wann endet das Beschäftigungsverhältnis?

Menschen, die vor ihrem regulären Ruhestand eine Altersrente beziehen, können so viel dazu verdienen, wie sie möchten. Doch wann endet eigentlich ihr unbefristeter Arbeitsvertrag?

Unbefristete Arbeitsverhältnisse enden nicht automatisch im Alter. Ein Arbeits- oder Tarifvertrag kann aber vorsehen, dass ein Arbeitsverhältnis spä-

testens endet, wenn man eine Regelaltersrente beanspruchen kann. Darauf weist Frank Bayreuther, Professor für Arbeitsrecht an der Universität Passau, hin.

Formulierungen im Arbeitsvertrag, die eine Beendigung des Arbeitsverhältnisses vorsehen, wenn langjährige Versicherte eine vorgezogene Altersrente beanspruchen können, sind hingegen nicht zulässig. „Auch der

Beginn einer Altersrente für Schwerbehinderte beendet nicht das Arbeitsverhältnis“, so Bayreuther. Andernfalls wäre dies eine unzulässige Altersdiskriminierung.

Beziehen Beschäftigte Gehalt und gleichzeitig eine vorgezogene Altersrente, habe das dem Arbeitsrechtler zufolge zudem keinen Einfluss auf deren Kündigungsschutz. dpa

PREMIUM-PARTNER	NETZWERK-PARTNER