

1-1-1

Freizeit  
Freiräume  
planen / halten

100% Arbeitszeit  
in Stunden +  
Dienst anweisung  
umsetzen

Vernetzung

sichere  
Erholungszeiten  
(freie Tage, Vertretung)  
Verlässliche  
Arbeitszeitbegrenzung

GEREGELTE  
ARBEITSZEIT

Begrenzung  
der  
Arbeitszeit

Stressfreie  
Ermöglichung von  
Auszeiten / Urlaub

Klare Aufgaben -  
flexibles  
+  
Poker

klare Abgrenzung  
zwischen Arb.-zeit  
und Freizeit

bis zu 4 Wochen  
Schwänzenberg  
(pro Jahr)

-Arbeitszeit  
reduzieren  
-Trennung Dienst-  
privat

Mitbestimmung beim  
Arbeitsumfang

keine unmäßigen  
Überstunden

2-2-1

Aufgabenreduktion

Aufgaben  
abgeben / delegieren  
(Werte)

regelmäßige  
Wertschätzung

Regelmäßige  
"Aus/kur"-zeiten  
Sabbat -zeiten

Individuelle  
Selbstbeobachtungen  
offen, Selbstregulierung  
über

Supervision / Coaching  
von Führungskräften  
Arbeitsbelastung

Selbstklärung:  
Was tue ich  
Was nicht?

Keine regelmäßigen  
Überstunden

Begrenzung des  
eigenen Tätigkeitsfeld  
=> Wahl

Reduzierung von  
Aufgaben, die nicht zu  
den "eigenen" Auf-  
gaben im Rahmen des  
Gebietes (z.B. Verwaltung)  
mit Reduzierung der Arbeits-  
zeit

3-3-1

Pausen

Differenzielle Wahr-  
nehmung erwerbter  
Kompetenz verb. mit Einbeziehung  
erfahren

geregelte  
regenerations-  
phasen