

Umsetzen der vom BAG empfohlenen Hygiene- und Verhaltensregeln in der Arbeitswelt

So integrieren Sie die Verhaltensempfehlungen des BAG während der Corona-Pandemie im Arbeitsalltag – Psychologisch fundierte Tipps der Hochschule für Angewandte Psychologie FHNW



Hauptautorin

Prof. Dr. Anne Herrmann
Institut für Marktangebote und Konsumententscheidungen
Hochschule für Angewandte Psychologie FHNW

Beiträge und Feedback von:

Steven Bürgin, Hochschule für Angewandte Psychologie FHNW
Sarah Heather Lehmann, Hochschule für Angewandte Psychologie FHNW

Version vom 11. Juni 2020

Online-Version: <https://www.fhnw.ch/de/forschung-und-dienstleistungen/psychologie/innovative-marktangebote-und-konsum/umsetzen-der-vom-bag-empfohlenen-hygiene-und-verhaltensregeln-in-der-arbeitswelt>

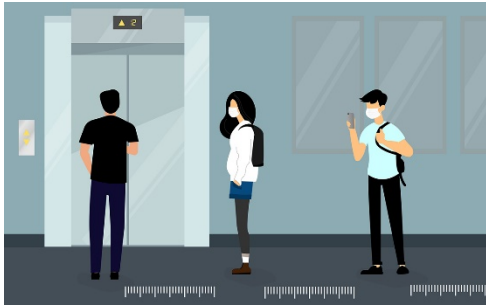
Einleitung

Nach den Lockerungen der letzten Zeit gilt es, mit rücksichtsvollem und umsichtigem Verhalten dazu beizutragen, dass es durch die Rückkehr an den Arbeitsplatz nicht zu neuen Ansteckungen kommt. Aus der Psychologie – und aus eigener Erfahrung – wissen wir, dass es schwerfällt, neue Verhaltensweisen in gewohnte Routinen zu integrieren. Sich in jeder Situation und langfristig an die vom BAG empfohlenen Hygienemassnahmen und daraus abgeleiteten Verhaltensweisen zu halten, ist ausserdem schwierig, denn:

- (1) Die neuen Verhaltensweisen erfordern häufig einen gewissen Aufwand oder zusätzliche Zeit.
- (2) Der potentielle Nutzen – sich und andere Menschen nicht anzustecken – ist zeitnah nicht ersichtlich und erscheint unsicher.
- (3) Aufgrund niedrigerer Fallzahlen wird das Risiko einer Ansteckung zunehmend gering eingeschätzt und die Bedrohung durch das Coronavirus wirkt dadurch weniger dringlich.

Unsere Tipps sollen Ihnen dabei helfen, die neuen Verhaltensweisen trotzdem selbstverständlich werden zu lassen – beim Pendeln und im Arbeitsalltag. Dabei stützen wir uns auf wissenschaftliche Erkenntnisse aus der Sozial- und Entscheidungspsychologie sowie der Verhaltensökonomie. Wir integrieren ebenso Erkenntnisse aus unseren anwendungsorientierten Forschungsprojekten in den Bereichen Verhaltensinterventionen, Gesundheits- und Konsumverhalten.

Das hilft Ihnen generell



- **Vergegenwärtigen Sie sich Ihre Motivation.** Indem Sie die Verhaltensregeln befolgen, schützen Sie nicht nur sich selbst, sondern auch besonders gefährdete Personen in der Gesellschaft. Denken Sie daran, welche Personen in Ihrem persönlichen Umfeld dazu gehören und stellen Sie sich vor, dass Sie all diese Regeln befolgen, um genau diese Person(en) zu schützen.
- **Wählen Sie ein pflegendes Handdesinfektionsmittel mit einem Geruch, der Ihnen besonders gefällt,** beispielsweise Wacholder, Thymian, Lavendel oder Aloe Vera. So sind Sie motivierter, es häufig zu verwenden – und somit besser geschützt vor Viren und Bakterien.
- **Halten Sie Ihr Desinfektionsmittel stets griffbereit und in Ihrem Blickfeld:** neben der Wohnungstür, an Ihrem Arbeitsplatz, in Ihrer Küche und an anderen Orten, an denen Sie sich häufig aufhalten. So verwenden Sie es öfters. Tragen Sie zudem immer ein Desinfektionsmittel mit sich, z. B. in Ihrer Handtasche oder Jackentasche.
- **Denken Sie in Wölkchen.** Visualisieren Sie die mit Ihrer Atemluft austretenden Aerosole als Farbwolke, die vor Ihnen langsam zu Boden sinkt. So vergegenwärtigen Sie sich die Ansteckungswege und motivieren sich für das Abstandhalten und das Maskentragen.
- **Denken Sie beim Abstandhalten an einen Baby-Elefanten.** Sie sollten zu anderen Menschen ausreichend Abstand halten, nämlich ca. 1,5 bis 2 Meter. Um dies einfacher zu machen, stellen Sie sich vor, dass zwischen Ihnen und den anderen Menschen immer ein Baby-Elefant mit Rüssel Platz haben sollte.
- **Halten Sie immer eine Maske griffbereit.** Je leichter und schneller Sie eine Hygienemaske zur Hand haben, desto wahrscheinlicher verwenden Sie sie auch. Denken Sie daran: Masken sind die neuen Taschentücher – immer und überall parat. Aber Vorsicht: Masken sind keine Wunderwaffen, die die anderen Massnahmen überflüssig machen. Doch sie sind eine sehr wirksame Massnahme.
- **Tragen Sie immer eine Maske, wenn Sie den empfohlenen Abstand nicht einhalten können.** Vielleicht fühlen Sie sich manchmal etwas seltsam mit einer Maske, gerade weil Sie noch nicht so verbreitet sind. Dann denken Sie daran: Mit der Hygienemaske schützen Sie vor allem die anderen, die Schwächeren. Durch das Tragen einer Maske zeigen Sie, dass Sie verantwortungsbewusst handeln.
- **Seien Sie vorbereitet und bereiten Sie nach.** Überlegen Sie sich Situationen, in denen es Ihnen besonders schwerfallen könnte, bestimmte Verhaltensregeln einzuhalten. Was brauchen Sie, damit es Ihnen in diesen Situationen trotzdem gelingt? Reflektieren Sie ausserdem, warum Sie in einer Situation eine Verhaltensregel nicht eingehalten haben. Was können Sie beim nächsten Mal tun, damit es Ihnen besser gelingt?
- **Vermeiden Sie, Ihr Gesicht mit den Händen zu berühren.** Machen Sie sich in einem ersten Schritt bewusst, wie häufig Sie überhaupt Ihr Gesicht berühren. Welche Auslöser gibt es dafür? Kitzeln Ihre Haare auf der Stirn oder rutscht Ihre Brille? Welche Strategien können Ihnen dann helfen? Sie könnten Ihre Haare zurückbinden oder die Brille so einstellen, dass sie nicht mehr rutscht. Wenn es Sie häufiger im Gesicht juckt, dann nehmen Sie statt der Hände lieber das Taschentuch.

Das hilft Ihnen unterwegs beim Pendeln



- **Pendeln Sie ausserhalb der Stosszeiten.** So haben Sie mehr Platz im ÖV und ein geringeres Risiko, sich anzustecken.
- **Halten Sie Ihr Velo bereit für die Fahrt zur Arbeit.** Wenn Sie radeln, vermeiden Sie die Menschenmengen im ÖV und tun durch die zusätzliche Bewegung ausserdem Ihrem Körper etwas Gutes. Idealerweise liegt Ihr Helm gleich neben Ihrer Jacke und Ihr Velo steht neben Ihrer Haustür – gut sichtbar und fahrbereit.
- **Verwenden Sie unterwegs im ÖV gerne Ihr Smartphone – aber ohne es anzufassen.** Denn wenn Sie unterwegs kontaminierte Flächen berühren, gelangen die Viren von Ihren Händen auf Ihr Smartphone. Um das zu vermeiden, vertreiben Sie sich unterwegs die Zeit mit Alternativen, für die Sie das Smartphone in der Tasche lassen können. Hören Sie zum Beispiel spannende Podcasts, die mindestens so lang dauern wie Ihr Arbeitsweg.

Das hilft Ihnen bei der Arbeit



- **Machen Sie für sich und andere erlebbar, was ein Abstand von zwei Metern bedeutet.** Markieren Sie dazu an einem typischen Begegnungsort im Büro zwei Positionen, die zwei Meter voneinander entfernt sind. Führen Sie an diesem Ort ein Gespräch mit einer anderen Person. So erleben Sie beide, wie sich dieser Abstand anfühlt und können dies auf andere Orte und Situationen übertragen. Extra-Tipp: Denken Sie beim Abstandhalten an einen Baby-Elefanten (siehe S. 3).
- **Nutzen Sie konsequent die Treppe statt des Lifts.** So vermeiden Sie Situationen, in denen Sie nicht den empfohlenen Abstand zu anderen einhalten können. Nebenbei integrieren Sie auch mehr Bewegung in Ihren Alltag.
- **Überlegen Sie sich alternative Begrüssungsmöglichkeiten um das Händeschütteln zu umgehen.** Seien Sie selbstbewusst, wenn Sie andere begrüßen. Winken Sie ihnen zu oder verbeugen Sie sich auf fernöstliche Weise. Grüssen Sie mit dem indischen Namaste oder dem thailändischen Wai-Gruss. Betrachten Sie es als etwas ganz Normales, und schon bald wird es Ihnen Ihr Gegenüber leichtun.

- **Stellen Sie Ihr Desinfektionsmittel gut sichtbar und griffbereit an Ihrem Arbeitsplatz auf.** Damit werden Sie daran erinnert, beim Verlassen oder bei der Rückkehr an den Arbeitsplatz jeweils die Hände zu desinfizieren.
- **Waschen Sie sich 30 Sekunden lang Ihre Hände.** Um sicherzustellen, dass Sie sich lange genug und gründlich die Hände waschen, singen Sie gedanklich den Happy-Birthday Song. Oder singen Sie zwei Strophen Ihres persönlichen Lieblingssongs. Wenn es nach einer Woche langweilig wird: Suchen Sie sich den nächsten tollen Song.
- **Verlagern Sie Ihre Meetings nach draussen.** Besonders jetzt, zur warmen Jahreszeit, können Sie sich zu Meetings ausserhalb von geschlossenen Räumen zusammenfinden. An der frischen Luft reduziert sich das Ansteckungsrisiko erheblich. Und beim Meeting im Freien kommen Sie vielleicht sogar auf bessere Ideen und einfallsreichere Lösungen.
- **Lassen Sie frische Luft herein.** Wenn möglich, halten Sie Ihr Bürofenster ständig geöffnet. Oder etablieren Sie zum Beispiel eine «25-5-Routine»: Jeweils nach 25 Minuten das Fenster für fünf Minuten geöffnet halten.
- **Vergegenwärtigen Sie sich, dass jeder für jeden ein Vorbild ist.** Halten Sie sich also selbst an die Verhaltensregeln. So fällt es den anderen auch leichter. Und das wiederum hilft Ihnen.
- **Suchen Sie den Austausch.** Teilen Sie mit anderen Ihre Tipps und Tricks, mit denen es Ihnen gelingt, die empfohlenen Verhaltensregeln einzuhalten. Sprechen Sie darüber, welche Lösungen Sie gefunden haben und auch darüber, was Ihnen schwerfällt.
- **Schaffen Sie für sich selbst eine Verbindlichkeit, indem Sie ihre Verhaltens-Absichten öffentlich kommunizieren.** Sprechen Sie vor und mit anderen darüber, warum Ihnen die Verhaltensregeln wichtig sind und dass Sie vorhaben, sich möglichst konsequent daran zu halten. So motivieren Sie sich selbst und auch andere.
- **Bitten Sie um Rückmeldung:** Holen Sie sich bei Ihren Arbeitskolleginnen und -kollegen Feedback darüber, ob diese sich mit Ihrem Verhalten wohlfühlen. Zeigen Sie, dass Sie offen für ehrliche Rückmeldung sind.
- **Überlegen Sie sich im Vorfeld, wie Sie bei anderen etwas einfordern können, wenn diese die Verhaltensregeln, z.B. das Abstandsgebot, nicht einhalten.** Stellen Sie sich vor, wie Sie andere darum bitten können, sich an bestimmte Regeln zu halten. Führen Sie solche Gespräche am besten unter vier Augen. Legen Sie sich dazu vorher konkrete Formulierungen zurecht. Berufen Sie sich auf die Regeln, die an Ihrem Arbeitsplatz verbindlich gelten. Vermeiden Sie konfrontative Äusserungen. Vermitteln Sie, dass es Ihnen selbst auch nicht immer leichtfällt. Erklären Sie, warum Sie sich trotzdem bemühen.
- **Suchen Sie sich Unterstützer:** Scheuen Sie sich nicht, sich gegebenenfalls Unterstützung bei Ihrem Vorgesetzten zu erbitten, wenn andere die Grenzen überschreiten, beispielsweise die Abstandsregeln nicht einhalten.
- **Seien Sie aufmerksam, aber verzeihend.** Zu guter Letzt: Verhaltensänderungen brauchen Zeit. Seien Sie nett und verzeihend zu sich selber, wenn Sie mal gewisse Empfehlungen nicht umgesetzt haben. Bleiben Sie wachsam und unterstützen Sie auch andere bei der Umsetzung. Belohnen Sie sich selbst regelmässig, z.B. mit einem besonders feinen Tee.

Das hilft Ihnen als Führungsperson



- **Etablieren Sie verbindliche Verhaltensregeln am Arbeitsplatz.** Informieren Sie Ihre Mitarbeitenden über die Verhaltensregeln. Thematisieren Sie diese Information immer wieder. Machen Sie Aushänge am Arbeitsplatz, auf denen die Regeln dargestellt sind.
- **Seien Sie selbst ein Vorbild für Ihre Mitarbeitenden.** Achten Sie besonders penibel darauf, die Regeln einzuhalten, machen Sie Ihr Verhalten sichtbar und sprechen Sie mit ihnen darüber, wie wichtig dieses Thema Ihnen persönlich ist.
- **Geben Sie Feedback.** Loben Sie Ihre Mitarbeitenden, wenn ihnen diese Umstellung gut gelingt. Scheuen Sie sich aber auch nicht, sie darauf hinzuweisen, wenn etwas noch nicht so gut gelingt.

Über diese Inhalte

Die Coronavirus-Pandemie hat unsere Gesellschaft, und damit auch die Arbeitswelt, in eine besondere Lage gebracht. Nach ersten Lockerungsmassnahmen kehren nun viele Arbeitnehmerinnen und Arbeitnehmer an ihren Arbeitsplatz zurück. Und viele fragen sich, wie sie die vom BAG empfohlenen Hygienemassnahmen auf dem Arbeitsweg und am Arbeitsplatz einhalten können. In diesem Artikel haben wir (Fachpersonen der Wirtschafts-, Konsum- und Entscheidungspsychologie der Hochschule für Angewandte Psychologie FHNW) Tipps und Hinweise für Sie zusammengestellt. Dieser Text richtet sich an alle, die nach psychologisch fundierten Ratschlägen suchen, wie es ihnen gelingen kann, die Hygieneempfehlungen des BAG umzusetzen.

Sie dürfen diesen Text gerne verbreiten und auch weiterverwenden, solange Sie die Quelle aufführen.

Hauptautorin

Prof. Dr. Anne Herrmann
Leiterin Institut für Marktangebote und Konsumententscheidungen
Hochschule für Angewandte Psychologie FHNW

Telefon: +41 62 957 27 46
E-Mail: anne.herrmann@fhnw.ch

Beiträge und Feedback von

Steven Bürgin, Hochschule für Angewandte Psychologie FHNW
Sarah Heather Lehmann, Hochschule für Angewandte Psychologie FHNW