

PRESSEINFORMATION von monster.at

## Wenn die Zeitumstellung auf den Zeiger geht

- Eine Online-Befragung von Monster hat ergeben, dass die Umstellung auf die Sommerzeit bei jedem Vierten die berufliche Produktivität negativ beeinflusst.
- Befragte in Europa sind im Vergleich zu den USA und Kanada produktiver.

Wien, 26. März 2013 . Eine von monster.at präsentierte Umfrage hat ergeben, dass weltweit fast jeder vierte Befragte annimmt, die Zeitumstellung wirke sich negativ aus: Der Wegfall einer Extrastunde Schlaf vermittele das Gefühl, im Job weniger produktiv zu sein. Dagegen behaupten 40 Prozent der Befragten, dass die Zeitumstellung . unabhängig in welche Richtung . sie nicht tangiert und sie überhaupt keinen Unterschied bemerken.

### Die Ergebnisse der globalen Umfrage auf einen Blick:

Beeinflusst die Umstellung auf die Sommerzeit ihre berufliche Produktivität?	
Ich fühle mich deutlich produktiver	27%
Ich fühle mich etwas produktiver	11%
Ich fühle mich genauso produktiv	40%
Ich fühle mich etwas weniger produktiv	9%
Ich fühle mich deutlich weniger produktiv	13%

Um das Leistungsniveau bei der Zeitumstellung möglichst hoch zu halten, ist es entscheidend, ein paar Vorbereitungen vor der Umstellung der Uhren zu treffen, erklärt Mar Ellen Slayter, Expertin für Karriereberatung bei Monster.com. Erstens sollte man der Umstellung zuvorkommen, indem man zu den gewohnten Zeiten zu Bett geht und aufsteht. Zweitens empfiehlt es sich, die schwierigsten Aufgaben – also jene, die ein Maximum an Konzentration und Effizienz abverlangen – zu den Zeiten zu erledigen, wenn das eigene Aufmerksamkeits- und Energielevel am höchsten ist. Damit wird das meiste aus der Arbeitszeit herausgeholt.

### **Nordamerikaner weniger beeinflusst als Europäer**

Nach Regionen aufgeschlüsselt zeigen die Zahlen, dass 43 Prozent der Befragten aus Nordamerika (USA und Kanada) keinen Unterschied in der Produktivität wahrnehmen. Dagegen gaben nur 35 Prozent der befragten Europäer die gleiche Antwort. Etwa 41 Prozent in Europa glauben, durch die Zeitumstellung produktiver zu sein, in Nordamerika fast 37 Prozent.

Rund 2.000 Arbeitnehmer weltweit haben vom 4. bis zum 17. Februar 2013 an der Online-Umfrage teilgenommen. Es wurde nur eine Stimme pro Nutzer bei der Auswertung berücksichtigt. Das Karriereportal Monster führt in regelmäßigen Abständen Befragungen auf lokalen und globalen Webseiten des Unternehmens zu Themen rund um Arbeitsplatz und Karriere durch. Diese Befragungen sind nicht repräsentativ, sondern spiegeln die Meinung der Nutzer von Monster wider.

**Ansprechpartner für die Medien: Monster  
Worldwide Austria GmbH Mag. (FH) Barbara  
Riedl-Wiesinger Country Manager & Sales  
Director Austria Telefon: +43.1.532 12 31-0  
E-Mail : [presse@monster.at](mailto:presse@monster.at)  
Web: [www.monster.at](http://www.monster.at), [www.jobpilot.at](http://www.jobpilot.at)**

**Reichl und Partner PR  
Dr. Wolfgang Wendy  
Tel : +43 664 828 40 76  
E-Mail : [wolfgang.wendy@reichlundpartner.at](mailto:wolfgang.wendy@reichlundpartner.at)  
Web : <http://www.reichl-presseportal.at/monster.at>**