

Engagiert bei der Arbeit sein: Erholung ist nur die halbe Miete

[Sabine Sonnentag](#), Universität Mannheim, Februar 2017



Wer erlebt das nicht gerne: einen entspannten Feierabend oder ein schönes Wochenende, an dem man die Arbeit und all ihre Schwierigkeiten und Probleme einfach vergisst? In Übereinstimmung mit der Alltagserfahrung von vielen zeigt auch die Forschung zu guter Erholung, dass es wichtig ist, in der Freizeit gedanklich von der Arbeit abzuschalten. Jedoch kann das gedankliche Abschalten von der Arbeit auch eine Schattenseite haben, da es danach umso schwieriger sein kann, sich wieder motiviert an die Arbeit zu machen. Man hängt vielleicht gedanklich noch dem tollen Wochenende oder dem schönen Familienabend hinterher und findet es recht wenig attraktiv sich am nächsten Tag wieder voll in die Arbeit zu stürzen.

Eine neue Studie von Prof. Dr. Sabine Sonnentag (Universität Mannheim) und Dr. Jana Kühnel (Universität Ulm), die Ende 2016 im *Journal of Occupational Health Psychology* veröffentlicht wurde, zeigt, dass das gedankliche (Wieder-)Einstimmen auf die Arbeit am Morgen helfen kann, mit mehr Energie und Begeisterung den Arbeitstag zu bewältigen. In dieser Studie haben 167 Berufstätige aus unterschiedlichen Tätigkeitsfeldern über zwei Wochen lang zweimal am Tag online Fragebögen beantwortet, in denen sie Angaben zu ihrem gedanklichen Abschalten von der Arbeit am Vorabend, zum morgendlichen Einstimmen auf die Arbeit und zu ihrem Arbeitsengagement im Laufe des Arbeitstags machten. Morgendliches Einstimmen bedeutete hier, sich den anstehenden Arbeitstag vor dem Arbeitsbeginn schon einmal durch den Kopf gehen zu lassen oder daran zu denken, was man am jeweiligen Tag erreichen wollte.

In Übereinstimmung mit früheren Untersuchungen fanden Sabine Sonnentag und Jana Kühnel in dieser neuen Studie, dass nach Abenden, an denen die Berufstätigen gut von der Arbeit abgeschaltet hatten, sie am nächsten Tag wieder mit mehr Energie bei der Arbeit waren. Darüber hinaus wurde deutlich, dass an den Tagen, an denen sich die Befragten am Morgen vor der Arbeit wieder auf ihre Arbeit einstimmten, sie mit größerem Engagement bei der Arbeit waren als an den Tagen, an denen sie den Arbeitstag einfach auf sich zukommen ließen. Der Gewinn, der sich durch das Einstimmen ergab, addierte sich zu dem Nutzen des Abschaltens am Vorabend. Interessanterweise war das Einstimmen für das Arbeitsengagement am Vormittag wichtiger als für das Arbeitsengagement am Nachmittag. Dies weist darauf hin, dass morgendliches Einstimmen auf die Arbeit vor allem helfen könnte, schnell wieder in den „Arbeitsmodus“ zu kommen.

Diese Studie zeigt, dass für Energie und Begeisterung bei der Arbeit beides wichtig ist: Sich gut zu erholen – indem man zum Beispiel am Feierabend von der Arbeit abschaltet – und sich am Morgen vor der Arbeit wieder auf die Arbeit einzustimmen, um so mit voller Aufmerksamkeit den neuen Arbeitstag beginnen zu können.

Sie interessieren sich für unsere Forschung und würden diese auch gern einmal als Studienteilnehmer/in unterstützen? In unserer aktuellen Studie „Arbeit und Erholung – Gemeinsam den (Arbeits-)Alltag meistern!“ haben Sie die Gelegenheit dazu! Alle wichtigen Informationen und die Möglichkeit zur Studienanmeldung finden Sie hier:

https://www.socisurvey.de/Studie_Arbeit_und_Erholung/?q=Anmeldung_MA