

Schlecht erholt – trotzdem engagiert? Über den Nutzen von Selbstmanagement

[Laura Venz](#), Universität Mannheim, August 2017



Was viele sicher aus ihrem Arbeitsalltag kennen, bestätigt auch die Erholungsforschung: Gut erholt in den Arbeitstag zu starten ist eine wichtige Voraussetzung, um bei der Arbeit engagiert und voller Tatkraft zu sein. Was aber, wenn die Erholung zu kurz kommt?

In zwei Studien sind Laura Venz und ihre Kollegen von der Universität Mannheim dieser Frage nachgegangen und konnten zeigen, dass das Anwenden von adaptiven Selbstmanagement-Strategien bei der Arbeit einen Mangel an Erholung ausgleichen kann. Solche Selbstmanagement-Strategien umfassen die Auswahl und Planung von Arbeitsaufgaben (z.B. durch das Schreiben von To-Do-Listen), einen optimierten Einsatz der eigenen Ressourcen (z.B. fokussiertes Arbeiten an einer wichtigen Aufgabe) sowie die Kompensierung fehlender Ressourcen (z.B. sich Rat und Hilfe suchen).

In einer 2015 veröffentlichten Studie mit 405 Berufstätigen und einer Subgruppe von 141 Kollegen-Paaren zeigten Laura Venz und Sabine Sonnentag, dass Selbstmanagement-Verhaltensweisen am Arbeitsplatz einen generellen Mangel an Erholung ausgleichen können. Teilnehmer/innen, die angaben, regelmäßig Selbstmanagement-Strategien bei der Arbeit zu nutzen, schätzten sich selbst als engagiert ein und wurden von ihren Kollegen als engagiert wahrgenommen, auch wenn sie angaben generell schlecht erholt zu sein. Teilnehmer/innen, die schlecht erholt waren und keine Selbstmanagement-Strategien anwendeten, waren hingegen weniger engagiert bei der Arbeit.

In einer 2017 veröffentlichten Studie konnten Laura Venz, Alexander Pundt und Sabine Sonnentag dieses Ergebnis stützen. 138 Berufstätige aus verschiedensten Berufen beantworteten in dieser Studie eine Arbeitswoche lang täglich zwei Fragebögen: Morgens schätzten sie ihren aktuellen Erholungszustand ein, nach der Arbeit machten sie Angaben zur Anwendung der Selbstmanagement-Strategien und ihrem Arbeitsengagement während des Arbeitstages. Erneut zeigte sich, dass die Selbstmanagement-Strategien einen Mangel an Erholung ausgleichen: An Tagen, an denen die Teilnehmer/innen angaben, Selbstmanagement-Strategien angewendet zu haben, waren sie engagiert, selbst wenn sie am Morgen schlecht erholt in den Tag gestartet sind. An Tagen, an denen die Teilnehmer/innen hingegen gut erholt waren, brachten die Selbstmanagement-Strategien keinen zusätzlichen Nutzen für das Arbeitsengagement.

Diese beiden Studie zeigen, dass gute Erholung wichtig für Arbeitsengagement ist, dass Berufstätige aber einem Mangel an Erholung – sowohl generell als auch tagesspezifisch – aktiv durch die Anwendung von Selbstmanagement-Strategien bei der Arbeit entgegen wirken können, um mit Tatkraft und Begeisterung bei der Arbeit zu sein.

Wie kann denn nun aber gute Erholung gesichert werden – und was können Führungskräfte und Kollegen tun, um die Erholung aller Mitarbeiter/innen zu unterstützen? In unserer aktuellen Studie „Arbeit und Erholung – Gemeinsam den (Arbeits-)Alltag meistern!“ möchten wir genau das herausfinden. Alle wichtigen Informationen und die Möglichkeit zur Studienteilnahme finden Sie hier: [https://www.soscisurvey.de/Studie Arbeit und Erholung/?q=Anmeldung_MA](https://www.soscisurvey.de/Studie_Arbeit_und_Erholung/?q=Anmeldung_MA)