



ARBEIT und ERHOLUNG

Erholung – Was ist das?

Als Erholung bezeichnet man den Prozess, bei dem Stress-Symptome reduziert werden und bei dem sogenannte „Ressourcen“ (z.B. Energie), die durch die Anforderungen unseres Jobs teilweise verbraucht wurden, wieder hergestellt werden. Um langfristig leistungsfähig zu bleiben, ist Erholung in der einen oder anderen Form wichtig und notwendig. Wenn wir uns nicht ausreichend erholen, kann das zu Erschöpfung führen und langfristig die Wahrscheinlichkeit eines Burnouts erhöhen. Für unser Wohlbefinden und unsere Leistungsfähigkeit ist Erholung also unverzichtbar.

WAS TRÄGT ZU GUTER ERHOLUNG BEI?

Urlaub

Das Wegfallen der Arbeitsanforderungen im Urlaub hilft, Ressourcen aufzubauen, von denen man nach dem Urlaub noch zehren kann. So hat sich in Untersuchungen beispielsweise gezeigt, dass die emotionale Erschöpfung im Urlaub abnimmt und das Arbeitsengagement nach dem Urlaub ansteigt. Unglücklicherweise halten diese Effekte nach dem Urlaub weniger lange an, als man vielleicht vermuten oder erhoffen würde. Oftmals sind die positiven Effekte bereits einen Monat nach dem Urlaub „aufgebraucht“.

Eine gezielte Erholung sollte also nicht auf wenige Urlaubstage beschränkt bleiben, sondern sollte auch eine feste Rolle im Alltag spielen.

Erholungsaktivitäten

Menschen unternehmen sehr unterschiedliche Aktivitäten in ihrer Freizeit. Ganz grob kann zwischen körperlichen Aktivitäten (Sport), sozialen Aktivitäten und Aktivitäten ohne Anstrengung (z.B. ein Buch lesen, fernsehen) unterschieden werden. Während alle diese Aktivitäten zur Erholung beitragen können, spielt Sport eine besondere Rolle. Sport wirkt kurzfristig energetisierend und hilft, längerfristig gesund und fit zu bleiben.

Sport ist also eine besonders gute Erholungsaktivität. Aus nachvollziehbaren Gründen vermeiden viele Menschen Sportaktivitäten nach einem anstrengenden Arbeitstag, d.h. genau dann, wenn Sport besonders notwendig ist, um sich zu erholen.

Gedankliches Abschalten von der Arbeit

In unseren Untersuchungen hat sich immer wieder gezeigt, dass es wichtig ist, dass Menschen in ihrer Freizeit gedanklich von der Arbeit abschalten, also Abstand gewinnen von beruflichen Problemen oder



noch ungelösten Aufgaben. Gedankliches Abschalten verbessert kurzfristig die Stimmung und scheint langfristig der Entstehung von Burnout vorzubeugen. Gedankliches Abschalten kann man auf

mehreren Wegen erreichen: Neben Sport und gezielten Entspannungsübungen können auch gemeinsame Freizeitaktivitäten in der Familie oder mit Freunden sowie ein Hobby, in dem man ganz „aufgeht“, hilfreich sein.

Auch eine gute Organisation der eigenen Arbeit kann das Abschalten verbessern. Es ist besonders wichtig, am Ende des Arbeitstages (Teil-) Aufgaben wirklich abzuschließen, da die Gedanken häufig zu nicht abgeschlossenen Aufgaben zurückkehren und dadurch das Abschalten erschweren. Dies bedeutet, dass man kurz vor Feierabend keine neuen Aufgaben mehr beginnen sollte – es sein denn, es ist unbedingt notwendig.

Auch das Meiden von sogenannten Stressauslösern in der freien Zeit hilft beim gedanklichen Abschalten. So erinnern beispielsweise unbeantwortete Emails oder herumliegendes Arbeitsmaterial immer wieder an die Arbeit und beeinträchtigen dadurch die Erholung.

Gedankliches Abschalten heißt aber nicht, dass man sich in der Freizeit jegliches Denken an die Arbeit verbieten sollte. Gerade das positive Denken an die Arbeit (zum Beispiel an ein gelungenes Projekt oder die gute Atmosphäre im Kollegenkreis) kann zusätzlich die Stimmung auch während der Freizeit verbessern.

UND BEI DER ARBEIT?

Bauen Sie während der Arbeit kurze Pausen ein, in denen Sie intensive Arbeit unterbrechen und für einen kurzen Moment die Gedanken zu anderen Dingen schweifen lassen können. Besonders hilfreich für die Erholung sind Pausen im Freien, idealerweise im Grünen. Das ist natürlich nicht überall möglich – ein Ersatz kann ein Blick aus dem Fenster ins Grüne sein.