

Einsatzbereit bei der Arbeit, erholt in der Freizeit

Organisationen profitieren davon, wenn ihre Mitarbeitenden sich einsetzen und aktiv zum Wissensaustausch beitragen. Um dauerhaft leistungsfähig zu sein, müssen Mitarbeitende sich in ihrer Freizeit ausreichend erholen. Eine gelungene Erholung will dabei gut geplant sein.

Erfolgreicher Austausch und eine effektive Zusammenarbeit mit anderen bei der Arbeit erfordert es, dass Mitarbeitende dort persönliche Ressourcen einbringen (z.B. Energie). Dies setzt jedoch voraus, dass sie sich in arbeitsfreien Zeiten gut erholen und damit diese Ressourcen, die sie bei der Arbeit einsetzen, wieder auffüllen können. Eine gelungene Erholung ist z.B. besonders wichtig, wenn Mitarbeitende sich stark in ihre Arbeit einbringen, dort sehr anspruchsvollen Tätigkeiten nachgehen oder auch von Zuhause aus noch Arbeitsaufgaben erledigen. Dabei sind eine Reihe von Erfahrungen in der Freizeit zentral für die Erholung und tragen längerfristig zu einer guten Arbeitsleistung bei.

Gut erholt, aber wie? Zentrale Erholungserfahrungen

Wobei sich eine Person am besten erholt, ist dabei individuell sehr verschieden. Während eine Person z.B. beim Sport besonders gut von ihrer Arbeit „abschalten“ kann, erlebt die andere das Treffen mit Freunden am Feierabend besonders entspannend. Es kommt dabei also weniger auf die konkrete Tätigkeit an, sondern vielmehr darauf, wie diese *erlebt* wird. Dabei ist es zum einen wichtig, dass diese Freizeittätigkeiten es ermöglichen, Abstand zur Arbeit zu gewinnen und/oder entspannend wirken. Zum anderen kann das Gefühl, Herausforderungen zu meistern und die Freizeit selbst zu gestalten, die Erholung fördern.

„Abschalten“ und Entspannen

Besonders solche Tage, an denen man z.B. ein schwieriges Kundengespräch hatte oder Aufgaben nur teilweise abschließen konnte, können ein Gefühl von Anspannung auslösen. Hier kann zum einen Entspannung als ein Zustand geringer Aktivierung dazu beitragen, wieder zu einem ‚normalen‘ Anspannungslevel zurückzukehren und längerfristig körperlichen Beschwerden durch Stress entgegenzuwirken. Zum anderen ist es gerade nach Arbeitssituationen, die z.B. einen hohen Einsatz erfordern, wichtig diese gedanklich hinter sich zu lassen (d.h. mental davon „abzuschalten“). Tätigkeiten, die dies fördern, sind oftmals durch eine Art „Nichtstun“ gekennzeichnet.

Herausforderung und Selbstbestimmung

Eine Art Gegenpol hierzu stellt das Erleben von Herausforderung in der Freizeit dar. Vielleicht haben Sie selbst schon einmal erlebt, dass auch solche Tätigkeiten, die Ihre gesamte Aufmerksamkeit erfordern, in denen Sie vollkommen aufgehen oder Neues ausprobieren können, zu einem Gefühl der Erholung beitragen – sei es z.B. beim Klettern, einem Sprachkurs oder bei Geduldsspielen. Dabei stellt das Gefühl von Selbstbestimmung einen weiteren wichtigen Aspekt dar – d.h. dass man die arbeitsfreie Zeit (trotz privater Termine und Verpflichtungen) auch nach eigener Vorliebe gestalten kann. Dabei können bereits kleine Maßnahmen die erlebte Selbstbestimmung steigern.

Einige Tipps zur Steigerung der Erholung:

- Machen Sie sich **bewusst**, bei welchen Aktivitäten Sie selbst gut entspannen/abschalten bzw. bei welchen Sie ein Gefühl von Herausforderung erleben
- **Entspannungsregeln**: Formulieren Sie Ihre eigenen Vorsätze explizit, um diese in der arbeitsfreien Zeit umsetzen zu können: z.B. *Wenn* ich mich angespannt fühle, *dann* höre ich eine halbe Stunde Musik.
- **Reflexion über Erledigtes und Unerledigtes**: Nehmen Sie sich am Ende eines Arbeitstages bewusst und kurz Zeit, um über den Tag zu reflektieren: Was haben Sie heute erledigt? Notieren Sie noch unerledigte Dinge auf einer To-Do Liste, die im Büro verbleibt.
- **„Rituale“ zum Abschalten**: Leiten Sie Ihren Feierabend regelmäßig und bewusst durch dieselben Aktivitäten ein (z.B. Ihre Kaffeetasse spülen, auf dem Heimweg im Zug eine Weile lesen)
- **Herausforderungen erleben**: Nehmen Sie sich ab und zu Zeit, etwas Neues auszuprobieren, das Sie schon immer einmal tun wollten.
- **Selbstbestimmte Planung**: Tragen Sie auch Ihre Freizeitaktivitäten z.B. in Ihren Kalender ein. Nehmen Sie sich in diesen Zeiten wirklich Zeit für sich und antizipieren Sie auch mögliche Hindernisse und Alternativen (z.B. falls Ihr Sprachkurs abgesagt wird).

Fazit: Erholung ist entscheidend, um in der arbeitsfreien Zeit die eigenen „Batterien wieder aufzuladen“: Sie steigert Wohlbefinden und Arbeitsleistung und kommt somit den Mitarbeitenden sowie der Organisation zugute. Für Mitarbeitende ist es folglich wichtig, selbst für eine gelungene Erholung in der Freizeit zu sorgen und sich ausreichend Zeit und Raum für diese zu nehmen. Allerdings können auch Organisationen hierzu einen Beitrag leisten, indem Sie klare Normen kommunizieren, die die Bedeutung von Erholung explizit anerkennen und die Erwartungen z.B. bezüglich der Erreichbarkeit ihrer Mitarbeitenden außerhalb der Arbeitszeit begrenzen.

Literatur: Sonnentag, S., Binnewies, C., & Mojza, E. J. (2008). "Did you have a nice evening?" A day-level study on recovery experiences, sleep, and affect. *Journal of Applied Psychology*, 93, 674-684.

Hahn, V., Binnewies, C., Sonnentag, S., & Mojza, E. J. (2011). Learning how to recover from job stress: Effects of a recovery training program on recovery, recovery-related self-efficacy, and well-being. *Journal of Occupational Health Psychology*, 16, 202-216.



Dipl.-Psych. Annika Scholl

Schreibt auf [wissensdialoge.de](http://www.wissensdialoge.de) zu den Themen: Reflexion, Lernen aus Erfahrung, Email-Kommunikation, Macht im organisationalen Kontext