

WESTFÄLISCHE
WILHELMS-UNIVERSITÄT
MÜNSTER

Stress ade -



Erholung leicht gemacht

Informationen Tipps Übungen

Westfälische Wilhelms-Universität Münster
Institut für Psychologie
Arbeitseinheit Arbeitspsychologie

Münster, im Juni 2012

***Diese Broschüre basiert auf Teilen einer früheren Auflage, die im Rahmen des Forschungsprojektes „Erholung von Arbeitsstress“ (gefördert durch die Deutsche Forschungsgemeinschaft; DFG-Förderkennzeichen So 295/4-1, 4-2) unter der Leitung von Prof. Dr. Sabine Sonnentag an der Abteilung für Arbeits- und Organisationspsychologie der Universität Konstanz entstanden ist.**

Wir danken Dr. Eva J. Mojza, Stefanie Protzner, Till Kastendieck, Annika Scholl, Nadja Metzler und Ines Spitzner, die an der Entstehung der ersten Auflage maßgeblich mitgewirkt haben.

Carmen Binnewies und Verena Hahn

Inhaltsverzeichnis

Kapitel 1: Stress und Erholung	5
1.1 Was ist Stress und was ist Erholung?	5
1.2 Wie kann man sich erholen?	8
1.3 Wesentliche Erholungserfahrungen	10
1.3.1 Abschalten von der Arbeit	10
1.3.2 Entspannung	10
1.3.3 Mastery (Herausforderungen meistern)	11
1.3.4 Kontrolle über die Freizeit	11
1.4 Die tägliche Erholung	12
1.5 Das Wichtigste in Kürze	14
Kapitel 2: Gelungene Erholung	15
2.1 Erholungserfahrungen fördern	15
2.2 Wie gelingt Abschalten von der Arbeit?	15
2.2.1 Abschalten durch: In anderen Aktivitäten aufgehen	16
2.2.2 Abschalten durch: Änderungen in der Arbeitsorganisation	17
2.2.3 Abschalten durch: Gezieltere Trennung von Arbeit und Freizeit	18
2.3 Wie gelingt Entspannung?	19
2.3.1 Entspannung durch: alltägliche Aktivitäten	20
2.3.2 Entspannung durch: Entspannungsverfahren	20
2.4 Wie gelingen Mastery-Erlebnisse?	21
2.4.1 Mastery-Erleben durch: alltägliche Aktivitäten	21
2.4.2 Mastery-Erlebnisse durch: Herausforderungen suchen und meistern	22
2.5 Wie gelingt Kontrolle über die Freizeit?	25
2.5.1 Kontrolle durch: Ziele umsetzen mit Handlungsvorsätzen	26
Literaturverzeichnis	29

Liebe Leserinnen und Leser,

mit dieser Broschüre möchten wir Ihnen Wissenswertes und nützliche Tipps zum Thema Erholung vom Arbeitsstress näher bringen. Diese Broschüre entstand auf der Grundlage von Ergebnissen aus der Stress- und Erholungsforschung. Wichtige Erkenntnisse aus dieser Forschung haben wir für Sie in Informationen, Übungen und Tipps aufbereitet.

Insgesamt umfasst diese Broschüre zwei Teile. Im ersten Kapitel erfahren Sie zum einen, was Stress ist und wie sich dieser auf uns Menschen auswirkt, und zum anderen, was Erholung ist und was zu einer erfolgreichen Erholung dazugehört. Im zweiten Kapitel gehen wir auf die im ersten Teil vorgestellten Aspekte von Erholung im Detail ein und geben Ihnen praktische Tipps und Übungen zur Umsetzung in Ihrem Alltag.

Viele Dinge werden Sie vielleicht schon wissen und etliches werden Sie bereits intuitiv „richtig“ machen. Diese Broschüre bietet Ihnen die Möglichkeit, sich das eigene Freizeit- und Erholungsverhalten noch bewusster zu machen. Wir möchten Sie einladen, die Übungen beim Lesen mitzumachen und Anregungen für die eigene Stressbewältigung und Erholung auszuprobieren. Dann werden Sie am meisten von dieser Broschüre profitieren.

Sie können diese Broschüre auch zukünftig immer mal wieder zur Hand nehmen und versuchen, weitere Tipps umzusetzen oder etwas Neues auszuprobieren, besonders dann, wenn Sie das Gefühl haben, dass der Stress gerade überhandnimmt oder dass Ihre Erholung gerade nicht so funktioniert, wie Sie es gerne hätten

Viel Spaß bei der Lektüre wünschen Ihnen

Carmen Binnewies und Verena Hahn

Kapitel 1: Stress und Erholung

1.1 Was ist Stress und was ist Erholung?

Tagtäglich sind Menschen bei der Arbeit einer ganzen Reihe von Anforderungen und Belastungen ausgesetzt. Diese Belastungen, die häufig auch Stressoren genannt werden, können unterschiedlichster Art sein und reichen von einer lauten Umgebung bis hin zu Konflikten mit Kollegen oder Angst um den Arbeitsplatz.

Mögliche Stressoren bei der Arbeit sind zum Beispiel:

- Hitze, Lärm, Umgang mit giftigen Substanzen
- Arbeitsüberlastung, Zeitdruck, monotone Arbeit, Unterbrechungen
- Konflikte mit Kollegen und Vorgesetzten, Mobbing
- Umgang mit schwierigen Kunden
- Nachtarbeit, Überstunden
- Angst um den Arbeitsplatz, Veränderungen in der Firma

 Übung: Welche Stressoren erleben Sie?

Der erlebte Stress bei der Arbeit hat sowohl kurz- als auch langfristig schädliche Auswirkungen auf das Wohlbefinden und die Gesundheit. Die Beanspruchung kann sich auf unterschiedlichen Ebenen zeigen. Stress wirkt sich auf unser Verhalten, unsere Gefühle und Stimmung, aber auch unseren Körper aus.

Kurzfristige Auswirkungen von Stress bei der Arbeit können Müdigkeit, Gereiztheit oder schlechte Stimmung sein. Langfristig kann Stress zu Frustration, Arbeitsunzufriedenheit oder einer verschlechterten psychischen bzw. körperlichen Gesundheit führen.

12

 **Übung: Woran merken Sie, dass Sie gestresst sind?**

- **Körperliche Beschwerden: z.B. *Kopfschmerzen, Verspannungen***

- **Gefühle/Stimmung: z.B. *Gereiztheit, keine Lust zu arbeiten***

- **Verhalten: z.B. *laut werden, Fehler machen***

Damit die kurzfristigen Reaktionen auf Stress nicht zu chronischen Problemen werden, ist es einerseits wichtig, dass man gute Wege – sogenannte Stressbewältigungsmöglichkeiten - findet mit dem Stress umzugehen oder abzumildern.

 **Übung: Welche Stressbewältigungsstrategien nutzen Sie?**

Andererseits ist gerade wenn man den Stress auf der Arbeit nicht reduzieren oder ihm aus dem Weg gehen kann, Erholung während der arbeitsfreien Zeit wichtig, um gesund, fit und leistungsfähig zu bleiben. Erholung ist derjenige Prozess, der dem Stressprozess (d.h. den Auswirkungen von Stress auf die Person) entgegen wirkt. Durch Erholung werden die negativen Auswirkungen von Stressoren wieder rückgängig gemacht oder zumindest abgemildert. Eine erfolgreiche Erholung führt dazu, dass unsere „Batterien“ wieder aufgeladen werden und so unser Wohlbefinden und auch unsere Leistungsfähigkeit wieder hergestellt werden. Abbildung 1 (auf der nächsten Seite) veranschaulicht den Stress- und den Erholungsprozess sowie dessen Ergebnisse.

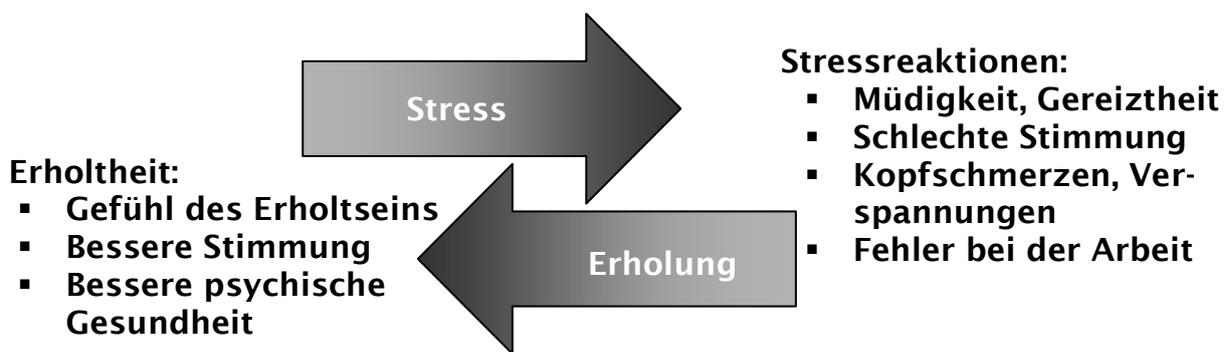


Abbildung 1: Der Stress- und Erholungsprozess

1.2 Wie kann man sich erholen?

 Übung: Woran merken Sie, dass Sie erholt sind?

Der Umgang mit den Anforderungen unserer Arbeit kostet Energie und Anstrengung und führt dazu, dass wir uns zum Beispiel müde und gereizt fühlen. Wir können uns nur erholen, wenn die Anforderungen der Arbeit nicht mehr auf uns lasten, d.h. wenn wir beispielsweise nicht mehr unter Zeitdruck stehen, nett und zuvorkommend mit unfreundlichen Kunden umgehen müssen oder über

Arbeitsprobleme nachgrübeln.

Deshalb ist es wichtig, - zumindest eine Zeit lang - in der Freizeit nicht zu arbeiten und auch nicht über arbeitsbezogene Dinge nachzudenken. In einer Untersuchung mit Lehrern (Sonntag, 2001) konnte gezeigt werden, dass Personen, die auch am Feierabend arbeiten oder arbeitsähnlichen Tätigkeiten nachgehen, sich nicht gut erholen können, während Personen, die in ihrer Freizeit z.B. sozialen Aktivitäten nachgehen oder Sport treiben, sich gut erholen.

 Übung: Wann/bei was erholen Sie sich am besten?

Jede Person beantwortet die Frage „Wobei erholen Sie sich am besten?“ unterschiedlich. Während der eine gerne spazieren geht, um sich vom Stress zu erholen, bevorzugt ein anderer ein gutes Buch auf dem Sofa. Obwohl die Aktivitäten selbst sehr unterschiedlich sind, können dennoch beide erholsam sein, weil man sich dabei entspannen kann. Entspannung ist hier der zugrunde liegende Prozess, der beide Aktivitäten erholsam macht. Ob man sich erfolgreich erholt oder nicht, scheint nicht unbedingt davon abzuhängen, welcher Aktivität man nachgeht, sondern auch wie und was man in seiner Freizeit erlebt.

Wichtig ist dabei:

- **Kann man in seiner Freizeit die Arbeit vergessen?**
- **Kann man sich in seiner Freizeit gut entspannen?**
- **Erlebt man in seiner Freizeit Herausforderungen und meistert diese?**
- **Kann man seine Freizeit so gestalten, wie man möchte?**

Diese Fragen beschreiben unterschiedliche Erholungserfahrungen, die man in seiner Freizeit machen kann und die alle gut für eine gelungene Erholung sind. Zu diesen Erholungserfahrungen gehören das Abschalten von der Arbeit, die Entspannung, Gefühle von Herausforderung und von Kontrolle über die eigene Freizeit.

1.3 Wesentliche Erholungserfahrungen

1.3.1 Abschalten von der Arbeit

Wenn man von der Arbeit abschaltet, lässt man diese gedanklich hinter sich und gewinnt Abstand von der Arbeitssituation. Man hat das Gefühl, eine Pause von den Arbeitsanforderungen zu bekommen. Abschalten ist zentral für eine gelungene Erholung: Man kann sich nur erholen, wenn die Anforderungen der Arbeit nicht mehr auf einem lasten. Wenn man aber in der Freizeit weiterarbeitet oder über seine Arbeit nachgrübelt, ist man mental immer noch mit der Arbeit beschäftigt. Erst wenn man sich auch mental von den Anforderungen der Arbeit frei macht, ist Erholung möglich.

1.3.2 Entspannung

Entspannung ist ein Zustand, der durch eine geringe Aktivierung oder Spannung und durch ein Gefühl der Ruhe und Gelöstheit gekennzeichnet ist. Entspannung findet genauso wie die Reaktion auf Stress auf verschiedenen Ebenen statt: Wenn man sich entspannt, merkt man körperlich, dass man ruhiger wird, Puls und Atemfrequenz nehmen ab, aber man merkt auch, dass man sich geistig entspannt: man wird gelöster und gelassener. Stressreiche Arbeitssituationen führen häufig zu Gefühlen der Anspannung und Erregung. Wird dem Körper nicht die Möglichkeit geboten, sich von dieser erhöhten Anspannung zu erholen und zu einem normalen Anspannungslevel zurückzukehren, dann kann dies zu gesundheitlichen Beschwerden und Krankheit führen. Entspannung wirkt der Anspannung entgegen und verhindert so, dass eine verlängerte Aktivierung zu Krankheit führt. Außerdem führt Entspannung zu einem Gefühl von Wohlbefinden, das die schlechte Stimmung, die durch Stress bei der Arbeit entstehen kann, durch eine positive Stimmung ersetzt.

1.3.3 Mastery (Herausforderungen meistern)

Das Wort „Mastery“ kommt aus dem Englischen und bedeutet: etwas meistern oder etwas beherrschen. Freizeitaktivitäten, die wir als Mastery-Aktivitäten bezeichnen, bieten Lernmöglichkeiten und Herausforderungen in nicht arbeitsbezogenen Lebensbereichen. Beispiele dafür sind ein Sprachkurs, Bergsteigen, das Erlernen eines neuen Hobbys oder ehrenamtliche Arbeit.

Mastery-Erlebnisse sind gut für die Erholung, auch wenn sie ein gewisses Maß an Anstrengung erfordern können; denn sie helfen, neue Ressourcen, etwa Fähigkeiten, Kompetenzen und Selbstvertrauen aufzubauen. Außerdem verbessern Mastery-Erlebnisse die Stimmung und können zu einer höheren Leistungsbereitschaft bei der Arbeit führen.

1.3.4 Kontrolle über die Freizeit

Kontrolle über die Freizeit bedeutet, frei wählen zu können, was man macht, wann und wie man etwas macht. Man kann selbst bestimmen, wie man seine freie Zeit verbringt. Kontrolle oder ein Gefühl von Selbstbestimmtheit in der Freizeit tragen zur Erholung bei, da man den Freizeitaktivitäten nachgehen kann, die man am liebsten mag, und sich auch die Aktivitäten aussuchen kann, bei denen man sich am besten erholt.

Wenn man seine Freizeit „unter Kontrolle“ hat, fühlt man sich darüber hinaus gut, weil man sich seinen Aufgaben gewachsen und kompetent fühlt. Zusätzlich nimmt man stressige Situationen als nicht so „stressig“ wahr, weil ein Gefühl von Kontrolle zu einer positiveren Bewertung von potentiell stressigen Situationen führt.

1.4 Die tägliche Erholung

Da Forschung gezeigt hat, dass die positiven Auswirkungen vom Urlaub leider nicht allzu lange anhalten, ist es wichtig, die eigene Erholung nicht auf den nächsten Urlaub zu verschieben. Die täglichen Anforderungen, die bei der Arbeit an uns gestellt werden, führen zu Beanspruchungen. Deshalb sollte man täglich etwas für die Erholung tun, um diesen Beanspruchungen entgegenzuwirken. Wenn dies nicht geschieht, dann summieren sich die negativen Auswirkungen von Arbeitsstress auf und können so längerfristig zu Krankheiten und anderen chronischen Stressfolgen führen.

Eine Studie zur täglichen Erholung

Mehr als 200 MitarbeiterInnen aus öffentlichen Verwaltungen im Raum Bodensee – sowohl aus Deutschland als auch aus der Schweiz – nahmen an dieser Studie teil (Veröffentlichungen aus dieser Studie: Binnewies, Sonnentag, & Mojza, 2009a; Mojza, Lorenz, Sonnentag, & Binnewies, 2010; Sonnentag, Binnewies, & Mojza, 2008). Die Befragten erhielten für eine Arbeitswoche einen Pocket-PC, auf dem sie dreimal täglich kurze Fragebögen zur ihrem jeweiligen Arbeits- und Freizeitverhalten beantworteten. Morgens wurden die Teilnehmer gefragt, wie lange und wie gut sie geschlafen hatten und wie sie sich fühlten. Nach der Arbeit beantworteten die Teilnehmer Fragen zu ihrem Arbeitstag und abends vor dem Zu-Bett-Gehen wurden sie dazu befragt, welchen Tätigkeiten sie in der Freizeit nachgegangen waren und wie sie diese erlebt hatten. Die Befragten gaben an, ob sie bei den genannten Aktivitäten von der Arbeit abschalten konnten, ob sie sich entspannen konnten und ob sie das Gefühl hatten, Herausforderungen gemeistert zu haben.

Die Ergebnisse zeigen, dass sowohl die Qualität des Schlafes als auch die verschiedenen Erholungserfahrungen (Abschalten, Entspannung etc.), die die Teilnehmer am Feierabend erlebt hatten, wichtig für das Wohlbefinden am nächsten Morgen waren. Die

Teilnehmer fühlten sich morgens dann am entspanntesten und am fittesten, wenn sie am Feierabend gut von der Arbeit abschalten konnten und gut geschlafen hatten. Guter Schlaf konnte jedoch einen misslungenen Feierabend nicht wettmachen. Weiterhin zeigt sich, dass die Befragten an Tagen, an denen sie sich morgens besonders erholt fühlten, ihre Arbeit als weniger anstrengend wahrnahmen, ihre Arbeitsaufgaben besser erfüllten, Probleme aktiv angingen sowie Kolleginnen und Kollegen mehr unterstützten. Diese ersten Ergebnisse machen deutlich, dass es auch aus der Sicht von Arbeitgebern wichtig sein kann, für eine gelungene Erholung am Feierabend zu sorgen.

Tipps für die tägliche Erholung

Auf Grundlage der Erkenntnisse aus der oben beschriebenen Studie und anderen Untersuchungen, haben wir für Sie Tipps zur täglichen Erholung zusammengestellt.



Tipps: So können Sie sich unter der Woche täglich erholen

- **„Jeden Tag ein bisschen“ – Versuchen Sie jeden Tag ein bisschen etwas für Ihre Erholung zu tun und schieben Sie die Erholung nicht bis zum Wochenende oder zum nächsten Urlaub auf.**
- **Arbeiten Sie möglichst nicht an Ihrem Feierabend, sondern versuchen Sie ganz bewusst von der Arbeit abzuschalten.**
- **Machen Sie Termine mit sich selbst aus, um sich bewusst Zeit zu nehmen, „Nichts zu tun“ und die Seele baumeln zu lassen.**
- **Versuchen Sie (soweit es möglich ist) selbst zu bestimmen, wie Sie Ihre freie Zeit verbringen. Überlegen Sie sich, was Sie gerne tun wollen und setzen Sie sich Ziele.**
- **Sorgen Sie für einen regelmäßigen und erholsamen Schlaf. Ein guter Schlaf trägt entscheidend zur täglichen Erholung bei.**



Info: „Erholung – mehr als eine nette Erfahrung?!“

In den letzten Jahren konnten einige wissenschaftliche Untersuchungen zeigen, dass eine erfolgreiche Erholung nicht nur wichtig für das Wohlbefinden und die Gesundheit ist, sondern auch eine Voraussetzung für gute Leistung bei der Arbeit (Binnewies et al., 2009a; Binnewies, Sonnentag, & Mojza, 2009b, 2010). Genauer hat sich gezeigt, dass Personen die erholter sind, ihre Arbeitsaufgaben besser erfüllen, mehr Eigeninitiative und Kreativität bei der Arbeit zeigen, vermehrt Kollegen helfen und ihre Arbeit als weniger anstrengend wahrnehmen. Diese Effekte zeigen sich sowohl sehr kurzfristig (z.B. zeigt man, wenn man morgens erholter ist, tagsüber eine bessere Leistung) als auch über längere Zeiträume (z.B. zeigt man nach Wochenenden, an denen man sich gut erholt hat, in der nachfolgenden Woche eine bessere Leistung).²

1.5 Das Wichtigste in Kürze

Stress bei der Arbeit führt zu Beanspruchungen und Stressreaktionen, die unsere Leistungsbereitschaft und unser Wohlbefinden beeinträchtigen. Wir haben aber die Möglichkeit durch Stressbewältigung und Erholung dem Stress entgegenzuwirken und negative Stressreaktionen zu verhindern bzw. abzumildern. Es hat sich gezeigt, dass es für die Erholung wichtig ist, wie wir unsere Freizeit erleben. Die Freizeiterlebnisse Abschalten von der Arbeit, Mastery, Entspannung und Kontrolle über die eigene Freizeit sind wichtig für eine gelungene Erholung.

Kapitel 2: Gelungene Erholung

2.1 Erholungserfahrungen fördern

Im ersten Kapitel „Stress und Erholung“ wurde erklärt, dass es nicht nur wichtig ist, welchen Aktivitäten man in seiner Freizeit nachgeht, sondern vielmehr wie man seine Freizeit erlebt. Wie bereits erwähnt sind Abschalten von der Arbeit, Entspannung, Mastery und Kontrolle über die Freizeit Erholungserfahrungen, die für eine gelungene Erholung zentral und wichtig sind. In diesem Kapitel bekommen Sie Anregungen, wie Sie Ihre Freizeit insgesamt (also täglich, am Wochenende und im Urlaub) gestalten können, sodass Sie die genannten Erholungserfahrungen häufiger oder intensiver erleben können.

2.2 Wie gelingt Abschalten von der Arbeit?

Abschalten von der Arbeit heißt, seine Arbeit zu vergessen und auch gedanklich Abstand von ihr zu gewinnen. Oft kann es vorkommen, dass sich auch nach Feierabend die Gedanken weiter um die Arbeit drehen. Besonders wenn man viel Stress bei der Arbeit hat und deshalb z.B. eine Aufgabe nicht fertig bekommen hat, beschäftigt einen diese Aufgabe auch zu Hause gedanklich weiter – auch wenn man es gar nicht möchte. Die Gedanken kreisen um die Arbeit oder um unerledigte Aufgaben und kommen einem immer wieder in den Sinn. Selbst Dinge, die oft nur ganz entfernt etwas mit der Aufgabe zu tun haben, lösen immer wieder Gedanken daran aus und bringen uns wieder dazu, darüber nachzugrübeln. Man hat das Gefühl, dass man gar keine Pause bekommt und sich nicht von der Arbeit erholen kann.

 **Übung: Schalten Sie von Ihrer Arbeit ab?**

✓ **Treffen folgende Aussagen auf Ihre arbeitsfreie Zeit zu?**

- Ich vergesse meine Arbeit.**
- Ich denke nicht über meine Arbeit nach.**
- Ich bekomme Abstand von meiner Arbeit.**
- Ich bekomme eine Pause von den Anforderungen meiner Arbeit.**

Je mehr Aussagen Sie zustimmen konnten, desto besser können Sie in Ihrer Freizeit abschalten. Wenn Sie (fast) keiner Aussage zustimmen konnten, dann können Ihnen die Tipps und Übungen in diesem Abschnitt helfen, besser von der Arbeit abzuschalten. Im Wesentlichen möchten wir Ihnen zwei Strategien empfehlen, die Ihnen dabei helfen können, abzuschalten. Sie können abschalten, indem Sie in anderen Aktivitäten aufgehen und indem Sie gezielter den Arbeits- vom Freizeitbereich trennen.

2.2.1 Abschalten durch: In anderen Aktivitäten aufgehen

Eine wirkungsvolle Methode, die Arbeit zu vergessen, ist, sich abzulenken. Wenn man einer Aktivität nachgeht, die einen ganz in Anspruch nimmt und in der man völlig aufgeht, dann grübelt man in der Regel auch nicht mehr über seine Arbeit nach. Sie selbst haben sicherlich Strategien, wie Sie sich selbst „auf andere Gedanken bringen können“.

 Übung: Was sind Ihre Aktivitäten, bei denen Sie gut von der Arbeit abschalten können?

*Beispiele: Kreative Tätigkeiten wie Malen, Basteln, Werken,
Sport, Spiele wie Schach, Gartenarbeiten, Hausumbau,
Einkaufen gehen*

Meine Aktivitäten zum Abschalten sind:

- -----
- -----
- -----

2.2.2 Abschalten durch: Änderungen in der Arbeitsorganisation

Häufig kann man schlecht von der Arbeit abschalten, wenn man bei der Arbeit eine Aufgabe nicht fertig bekommen hat oder ein gesetztes Ziel nicht erreicht hat. Schon kleine Änderungen in Ihrer Arbeitsorganisation können Ihnen helfen, besser abschalten zu können.



Tipps für die Arbeitsorganisation:

- Zerlegen Sie große Aufgaben in kleinere Teilaufgaben und setzen sich kleinere Unterziele, die Sie jeden Tag erreichen können.
- Nehmen Sie sich vor dem Nachhausegehen 5 Minuten Zeit, um über den Tag nachzudenken. Schreiben Sie Ihre Gedanken auf und legen Sie den Zettel in eine Schublade.
- Verdeutlichen Sie sich jeden Tag vor dem Nachhausegehen, was Sie an diesem Tag alles geschafft haben.

2.2.3 Abschalten durch: Gezielte Trennung von Arbeit und Freizeit

Abschalten kann schwer fallen, wenn einen in der Freizeit viele Dinge an die Arbeit erinnern und deshalb Gedanken an die Arbeit immer wieder in den Sinn kommen. Deshalb kann es beim Abschalten helfen, wenn die Bereiche Arbeit und Freizeit klarer getrennt werden.



Tipps für eine gezielte Trennung von Arbeit und Freizeit

- **Versuchen Sie möglichst nicht zu Hause zu arbeiten.**
- **Bitten Sie Kollegen, Sie während Ihrer Freizeit nicht anzurufen. Schalten Sie Handy, Email, Fax aus.**
- **Lassen Sie nichts herum liegen, was Sie an die Arbeit erinnert.**
- **Wenn Sie zu Hause arbeiten: Arbeiten Sie möglichst nicht in Ihrem Freizeitbereich. Am besten ist ein Arbeitszimmer mit Tür, die Sie schließen können, wenn Sie mit dem Arbeiten fertig sind.**

2.3 Wie gelingt Entspannung?



Entspannung ist ein Zustand, der mit einem Gefühl der Ruhe, Gelöstheit und angenehmer Stimmung verbunden ist.

-  Übung: Können Sie in Ihrer Freizeit entspannen?
✓ Treffen folgende Aussagen auf Ihre Freizeit zu?
- Ich lasse die Seele baumeln.
 - Ich habe Zeit für Muße.
 - Ich relaxe in meiner Freizeit.
 - Ich kann mich entspannen.

Je mehr Aussagen Sie zustimmen konnten, desto besser gelingt es Ihnen, sich in Ihrer Freizeit zu entspannen. Wenn Sie (fast) keiner Aussage zustimmen konnten, dann können Ihnen folgende Tipps und Übungen helfen, in Ihrer Freizeit mehr Entspannung zu erleben.

Entspannung kann bei verschiedenen Freizeitaktivitäten ganz nebenbei oder auch ganz gezielt durch Entspannungstechniken erreicht werden.

2.3.1 Entspannung durch: alltägliche Aktivitäten

Im Allgemeinen berichten Personen, dass sie am besten entspannen können, wenn sie etwas machen,

- ☑ das körperlich und geistig nicht besonders anstrengend ist,
- ☑ das keine Herausforderung darstellt, sondern vielmehr „Routine“ ist,
- ☑ das wenige soziale Anforderungen an sie stellt (abhängig von Situation und beteiligten Personen stellt der Umgang mit anderen Menschen Anforderungen an uns, die als anstrengend empfunden werden können).

 Übung: Bei welchen Freizeitaktivitäten und unter welchen

Bedingungen können Sie gut entspannen?

Beispiele: ein Bad nehmen, spazieren gehen, Musik hören

Meine Aktivitäten zum Entspannen sind:

- _____
- _____
- _____

2.3.2 Entspannung durch: Entspannungsverfahren

Neben den eben beschriebenen Aktivitäten, kann Entspannung auch gezielt durch Entspannungstechniken herbeigeführt werden. Im Kapitel 2.2.3 haben wir einige Entspannungstechniken für Sie zusammengestellt. Diese bieten Ihnen die Möglichkeit, zusätzlich –bei Bedarf – gezielt etwas für Ihre Entspannung zu tun.

2.4 Wie gelingen Mastery-Erlebnisse?

Bei Mastery-Erlebnissen fühlt man sich kompetent und tüchtig, weil man etwas Neues lernt oder eine Herausforderung meistert.

-  **Übung: Erleben Sie Mastery in Ihrer Freizeit?**
- ✓ Treffen folgende Aussagen auf Ihre Freizeit zu?
- Ich lerne neue Dinge.
 - Ich tue etwas, um meinen Horizont zu erweitern.
 - Ich suche intellektuelle Herausforderungen.
 - Ich tue Dinge, die mich herausfordern.

Je mehr Aussagen Sie zustimmen konnten, desto mehr Mastery erleben Sie in Ihrer Freizeit. Wenn Sie (fast) keiner Aussage zustimmen konnten, dann können Ihnen folgende Tipps und Übungen helfen, mehr Mastery-Erlebnisse in Ihrer Freizeit zu erreichen.

2.4.1 Mastery-Erleben durch: alltägliche Aktivitäten

Überlegen Sie sich zunächst, welchen Aktivitäten Sie während einer normalen Woche in Ihrer Freizeit nachgehen.

-  **Übung: Bewerten Sie diese anhand folgender Kriterien:**
- Machen Sie während dieser Aktivität etwas, das Sie herausfordert?
 - Fühlen Sie sich tüchtig und kompetent bei dieser Aktivität?
 - Lernen Sie neue Dinge bei dieser Aktivität?

Je mehr diese Aussagen auf Ihre Aktivitäten zutreffen, desto eher erleben Sie Mastery bei dieser Aktivität. Erstellen Sie nun eine Liste mit Ihren Mastery-Aktivitäten:

 Übung: „Meine Mastery-Aktivitäten“:

2.4.2 Mastery-Erlebnisse durch: Herausforderungen suchen und meistern

Eine Herausforderung stellt ein wichtiges Ziel dar, bei dem man sich nicht ganz sicher ist, ob und wie man es erreichen kann.

 Übung: Denken Sie noch einmal an Ihre Freizeit:

Gibt es Dinge, die Sie gern erreichen würden?

Gebiete, auf denen Sie Ihr Wissen erweitern wollen?

Dinge, die Sie gern lernen würden?

 Nehmen Sie diese Dinge als Herausforderung!

Beispiele für Herausforderungen sind:

- Ein Hobbyläufer könnte das Ziel haben, eine bestimmte Strecke innerhalb einer bestimmten Zeit zu laufen.
- Jemand, der gerne kocht, könnte sich vornehmen, zu Weihnachten zum ersten Mal ein Drei-Gänge Menü für die Familie zu zaubern.
- Ein Hobby-Fotograf könnte den Wunsch haben, eine erste kleine Ausstellung seiner Fotos für Freunde zu organisieren.



Formulieren Sie eine Herausforderung als Ziel:

Ein Ziel sollte SMART sein:

Spezifisch	Es sollte konkret, eindeutig und präzise formuliert sein.
Messbar	Das Ziel sollte überprüfbar sein. Nur so lässt sich feststellen, ob man es (teilweise) erreicht hat.
Attraktiv	Ein Ziel sollte positiv formuliert und von einem selbst beeinflussbar sein.
Realistisch	Es sollte hoch gesteckt, aber noch erreichbar sein.
Terminierbar	Das Ziel muss sich auf einen klar definierten Zeitrahmen beziehen, z.B. einen Zeitpunkt in der nahe gelegenen Zukunft, zu dem man es erreicht haben will.

 Übung: Meine Herausforderung/mein Ziel:

Wichtig ist, dass Sie überzeugt sind, die Herausforderung zu meistern und Ihr Ziel zu erreichen. Auf dem Weg zum Ziel kann es natürlich auch vorkommen, dass Sie mit Rückschlägen umgehen müssen. Deshalb ist es wichtig, sich von vornherein darauf vorzubereiten und sich zu überlegen, wie man mit solchen Problemen umgehen kann.

 Schreiben Sie sich eine Liste:

Mögliche Probleme

Mögliche Lösungen dafür





2.5 Wie gelingt Kontrolle über die Freizeit?

Kontrolle über die Freizeit ist das Gefühl, dass man selbst bestimmen kann, was man wie in seiner Freizeit macht.

-  **Übung: Haben Sie Kontrolle über Ihre Freizeit?**
- ✓ **Treffen folgende Aussagen auf Ihre Freizeit zu?**
- Ich bestimme meinen eigenen Zeitplan.
 - Ich bestimme, wie ich meine Zeit verbringe.
 - Ich kann die Dinge so machen, wie ich will.
 - Ich habe das Gefühl, dass ich selbst bestimmen kann, was ich mache.

Je mehr Aussagen Sie zustimmen konnten, desto mehr Kontrolle verspüren Sie in Ihrer Freizeit. Wenn Sie (fast) keiner Aussage zustimmen konnten, dann können Ihnen folgenden Übungen und Tipps helfen, mehr Kontrolle in Ihrer Freizeit zu erleben.

Die Grundidee von Kontrolle ist die Selbstbestimmung. Wer aber selbst darüber bestimmen will, was er in seiner Freizeit unternehmen möchte, der sollte zuvor erst einmal wissen, welchen Aktivitäten er gern nachgehen möchte und welchen nicht.

 Schreiben Sie sich eine Liste:

**Aktivitäten, denen
ich gerne nachgehe**

**Aktivitäten, denen ich
nicht gerne nachgehe**





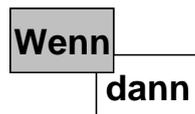
Um Kontrolle über die Freizeit zu erlangen, können Ihnen zwei Strategien weiterhelfen: Smarte Ziele setzen und diese mit Handlungsvorsätzen sicher erreichen. Was smarte Ziele sind, haben Sie bereits im Mastery-Abschnitt erfahren. Die Handlungsvorsätze stellen wir Ihnen nun vor.

2.5.1 Kontrolle durch: Ziele umsetzen mit Handlungsvorsätzen

Gute Vorsätze haben oft einen schlechten Ruf. Oft werden Sie an Neujahr gefasst, geraten dann aber meist schnell in Vergessenheit und die Umsetzung fällt schwer.

Handlungsvorsätze sind Vorsätze mit der Form „Wenn die Situation x auftritt, dann führe ich das Verhalten y aus“. Beispiel: „Wenn ich nach der Arbeit nach Hause komme, dann ziehe ich meine Lafschuhe an und gehe eine Runde joggen.“

In Studien konnte gezeigt werden, dass Personen, die Handlungsvorsätze fassen, ihre Ziele eher erreichen als Personen, die das nicht tun (Gollwitzer, 1999). Sie haben sich als einfaches, aber sehr wirksames Mittel erwiesen, das hilft, die eigenen Ziele auch wirklich umzusetzen.



↳ **Unterstützen Sie Ihre Ziele durch Handlungsvorsätze:**
Überlegen Sie sich, wie Situation X genau aussieht und wie das Verhalten Y genau aussieht und formulieren Sie Ihren Handlungsvorsatz.

 **Übung: Mein Handlungsvorsatz:**

„Wenn _____
_____, dann _____
_____.“

 **Info: „Kann man Erholung lernen?“**

Ist es möglich die individuelle Erholungsfähigkeit zu erhöhen und Erholungskompetenzen aufzubauen? Lässt sich eine gute Erholung in einem Training erlernen? Um diese Fragen zu beantworten wurde im Rahmen des Forschungsprojekts „Erholung von Arbeitsstress“ an der Universität Konstanz ein eintägiges Training entwickelt mit dem Ziel, die individuelle Erholungsfähigkeit von Personen zu steigern (Hahn, Binnewies, Sonnentag, & Mojza, 2011). Ansatzpunkt des Trainings war es, die Erholungserfahrungen Abschalten von der Arbeit, Selbstbestimmung in der Freizeit, Mastery-Erleben und Entspannung zu fördern.

In einer Studie mit 95 Teilnehmern aus unterschiedlichen Betrieben und Berufsgruppen, darunter auch nicht-wissenschaftliche Beschäftigte einer Universität, wurde das Training evaluiert. Dazu wurde untersucht, ob Personen, die am Training teilgenommen haben, sich hinterher besser erholt und wohler fühlten als eine Vergleichsgruppe von Personen, die (noch) nicht am Training teilgenommen hatten.

Es zeigte sich, dass Personen, die am Training teilgenommen hatten, drei Wochen nach dem Training über mehr Abschalten von der Arbeit, Entspannung, Mastery und Selbstbestimmung berichteten als die Kontrollgruppe. Diese Ergebnisse sind in Abbildung 3 dargestellt. Außerdem verbesserte sich auch das Wohlbefinden der Trainingsgruppe in einigen Aspekten: Die Teilnehmer berichteten über weniger wahrgenommenen Stress, weniger negative Stimmung und eine bessere Schlafqualität.

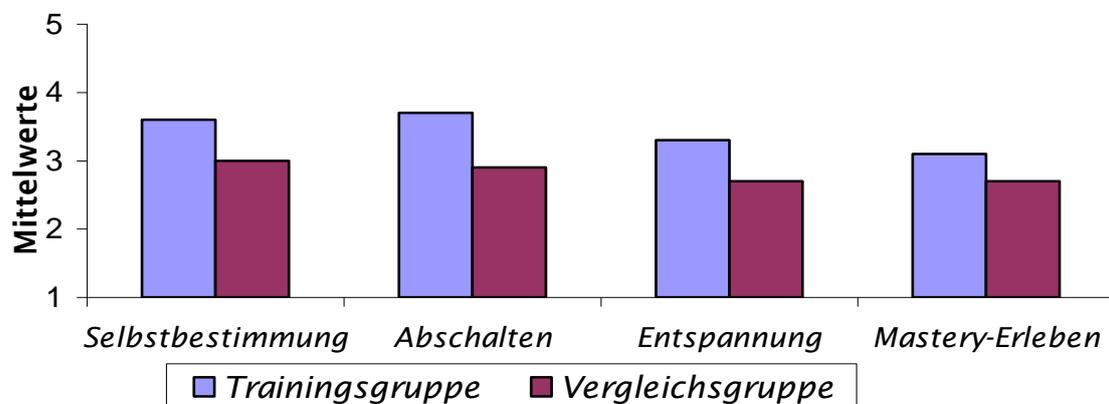


Abbildung 3: Vergleich der Trainingsgruppe und der Vergleichsgruppe im Erholungserleben 3 Wochen nach dem Training

Diese Ergebnisse bestätigen die Befunde einer früheren Studie von Weh (2006), die Effektivität eines zweitägigen Erholungstrainings mit der eines Stressbewältigungstrainings verglichen hatte. Auch sie kam zu dem Ergebnis, dass sich Erholung erlernen lässt und dass die Teilnahme an einem Erholungstraining das Wohlbefinden genauso steigern kann wie auch ein Stressbewältigungstraining.

Literaturverzeichnis

- Binnewies, C., Sonnentag, S., & Mojza, E. J. (2009a). Daily performance at work: Feeling recovered in the morning as a predictor of day-level job performance. *Journal of Organizational Behavior, 30*, 67-93.
- Binnewies, C., Sonnentag, S., & Mojza, E. J. (2009b). Feeling recovered and thinking about the good sides of one's work. A longitudinal study on the benefits of non-work experiences for job performance. *Journal of Occupational Health Psychology, 14*, 243-256.
- Binnewies, C., Sonnentag, S., & Mojza, E. J. (2010). Recovery during the weekend and fluctuations in weekly job performance: A week-level study examining intra-individual relationships. *Journal of Occupational and Organizational Psychology, 83*, 419-441.
- Gollwitzer, P. M. (1999). Implementation intentions: Strong effects of simple plans. *American Psychologist, 54*, 493-503.
- Hahn, V. C., 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.
- Mojza, E. J., Lorenz, C., Sonnentag, S., & Binnewies, C. (2010). Daily recovery experiences: The role of volunteer work during leisure time. *Journal of Occupational Health Psychology, 15*, 60-74.
- Sonnentag, S. (2001). Work, recovery activities, and individual well-being: A diary study. *Journal of Occupational Health Psychology, 6*, 196-210.
- 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.

Weh, S. M. (2006). *Förderung individueller Erholungsprozesse: Ergebnisse einer Trainingsevaluation*. Marburg: Tectum Verlag.

Kontakt



Prof. Dr. Carmen Binnewies
Westfälische Wilhelms-Universität
Institut für Psychologie
Arbeitseinheit Arbeitspsychologie
Fliednerstraße 21, 48149 Münster
Email: carmen.binnewies@uni-muenster.de



Dipl.-Psych. Verena Hahn
Westfälische Wilhelms-Universität
Institut für Psychologie
Arbeitseinheit Arbeitspsychologie
Fliednerstraße 21, 48149 Münster
Email: verena.hahn@uni-muenster.de

Homepage:

<http://www.uni-muenster.de/PsyIFP/AEBinnewies/>