

# Einfach mal abschalten: Die schnelle Erholung zwischendurch

*Studie: Leibniz-Institut für Arbeitsforschung an der TU Dortmund*

„Im Urlaub kann ich mich dann endlich erholen“ – mit diesem Gedanken trösten sich viele Arbeitnehmer, wenn es im Job zu viel wird. In Wirklichkeit sind die Wechselwirkungen zwischen Arbeitsbelastung, Erschöpfung und Erholung deutlich dynamischer: Ein anstrengender Arbeitstag bereits am selben Tag zu Erschöpfung führen und das Wohlbefinden am Feierabend beeinträchtigen. Genauso kurzfristig wie die Erschöpfung kommt, sollte auch Zeit für die Erholung eingeräumt werden: Bewusstes Abschalten zu Hause fördert die Regeneration und verhindert, dass der Arbeitstag die anschließende Freizeit beeinflusst. Das zeigt eine Tagebuch-Studie des Leibniz-Instituts für Arbeitsforschung an der TU Dortmund.

Ablenkungen im Großraumbüro ausblenden, ungeliebte Projekt-Aufgaben angehen und im Kundenkontakt stets freundlich sein: Solche Anforderungen sind selbstverständlich geworden in der modernen Arbeitswelt. Laut einer Eurofond-Erhebung geben 68 Prozent der Angestellten in der EU an, von Anfragen Dritter wie etwa Kunden abhängig zu sein. 31 Prozent müssen ihre wahren Emotionen bei der Arbeit zugunsten zielorientierten Verhaltens unterdrücken. Das strengt an und kann auf Dauer die Gesundheit und Leistungsfähigkeit beeinträchtigen.

IfADo-Arbeitspsychologinnen und Arbeitspsychologen haben nun untersucht, ob und wie sich solche Anforderungen noch am selben Tag auf das Wohlbefinden von Arbeitnehmern auswirken – und ob kurzfristig erfolgende Erholung davor schützt. Die Forschenden führten eine Online-Befragung mit insgesamt 86 berufstätigen Probandinnen und Probanden durch. An zehn aufeinanderfolgenden Arbeitstagen beantworteten diese zweimal pro Tag einen Fragebogen. Am Nachmittag wurde die gerade erlebte Arbeitsbelastung abgefragt. Am Abend bewerteten die Studienteilnehmer ihr Wohlbefinden. Zudem gaben sie an, wie gut es ihnen an diesem Abend gelang, von der Arbeit abzuschalten.

## **Freiräume für Erholung nach Feierabend**

„Auf Grundlage der Befragung konnten wir bestätigen, dass sich ein anstrengender Arbeitstag direkt auf das Wohlbefinden nach der Arbeit auswirkt. Man bringt die Last quasi mit nach Hause“, sagt IfADo-Studienautorin Lilian Gombert. „Zuhause angekommen fühlt man sich erschöpft und antriebslos, Verabredungen werden abgesagt, die Laune sinkt.“ Dabei sind es gerade Freizeitaktivitäten, die entgegenwirken: „Wenn man am Feierabend einem Hobby nachgeht, Sport treibt oder Freunde trifft, rückt das bei der Arbeit Erlebte in den Hinter-

grund. Das schafft nach einem anstrengenden Arbeitstag die benötigten Freiräume für Erholung“, so Gombert weiter.

Gerade an Tagen mit hoher Belastung gilt: Nicht immer ins Schneckenhaus zurückziehen, sondern aktiv werden und bewusst von der Arbeit abschalten. Das sollte auch von Arbeitgebern gefördert werden, zum Beispiel durch vereinbarte Regeln im Umgang mit beruflichen E-Mails und Anrufen auf dem Smartphone nach Feierabend.

### **Über das IfADo - Leibniz-Institut für Arbeitsforschung an der TU Dortmund**

Das IfADo - Leibniz-Institut für Arbeitsforschung an der TU Dortmund erforscht die Potenziale und Risiken moderner Arbeit auf lebens- und verhaltenswissenschaftlicher Grundlage. Aus den Ergebnissen werden Prinzipien der leistungs- und gesundheitsförderlichen Gestaltung der Arbeitswelt abgeleitet. Das IfADo hat mehr als 220 Mitarbeiter/innen aus naturwissenschaftlichen und technischen Disziplinen. Das Institut ist Mitglied der Leibniz-Gemeinschaft, die 93 selbstständige Einrichtungen umfasst. Die Leibniz-Institute beschäftigen rund 19.100 Personen, darunter 9.900 Wissenschaftlerinnen und Wissenschaftler.

*PM v. 06.12.2018*

*Eva Mühle*

*Presse- und Öffentlichkeitsarbeit*

*Leibniz-Institut für Arbeitsforschung an der TU Dortmund*

*Quelle:*

*[www.ifado.de](http://www.ifado.de)*

*[www.idw-online.de](http://www.idw-online.de)*