

# Erholung in den Alltag mitnehmen

Dr. Norbert K. Semmer

Prof. em. Universität Bern

Abteilung Arbeits- und Organisationspsychologie

Zürcher Forum Prävention und Gesundheit

**Gute Erholung!**

25. Juni 2018

Pfarreizentrum Liebfrauen, Zürich

# Sind Ferien gut für Erholung und Gesundheit?

## Studie 1 (USA):

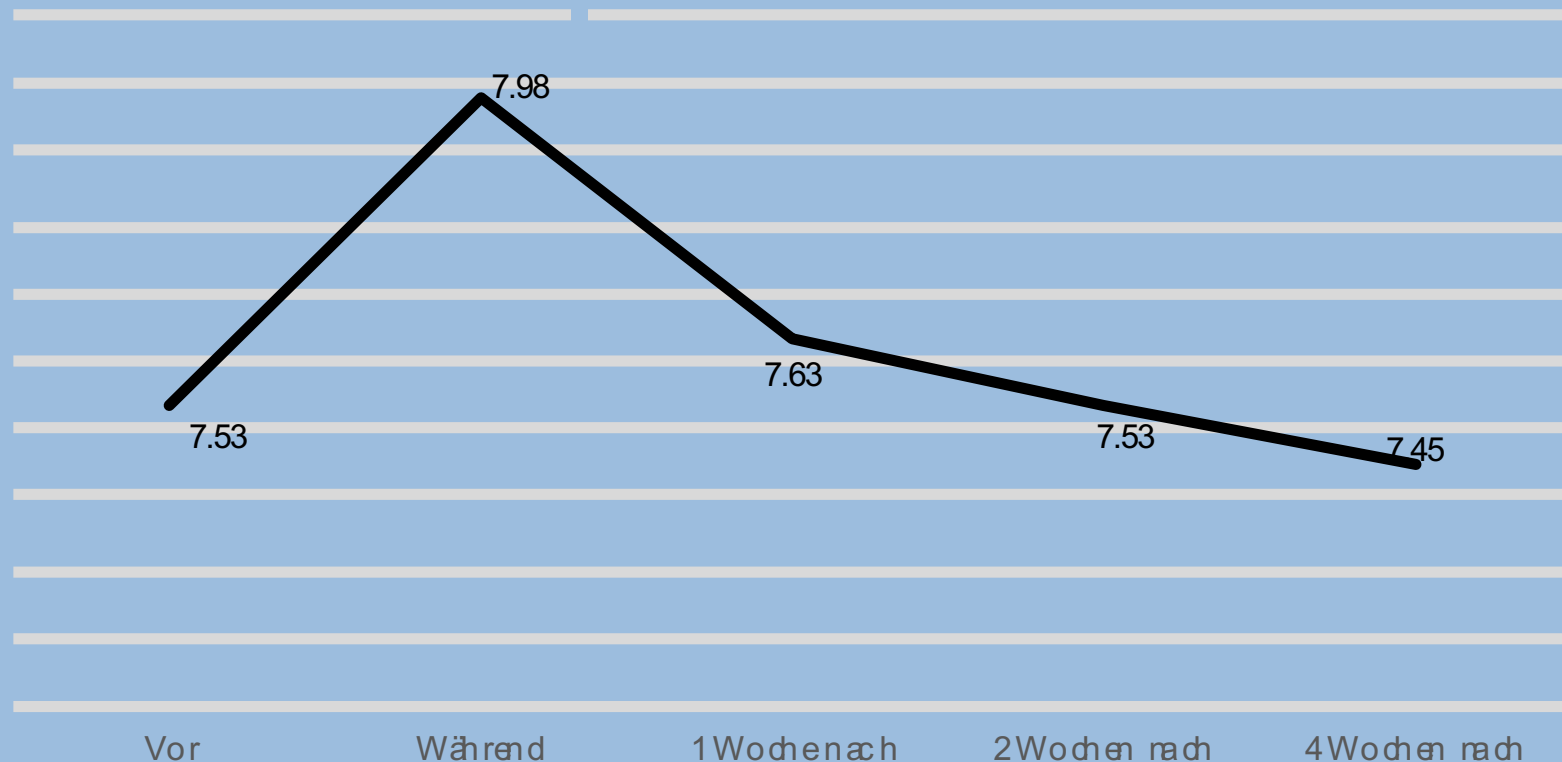
Untersucht: % Jahre mit / ohne Ferien; Krankheiten und Sterberisiko (Mortalität) über 9 Jahre

Ergebnis: Hoher Prozentsatz von Jahren mit Ferien

- Senkt das Mortalitäts-Risiko
  - Gilt insbesondere für Tod auf Grund kardiovaskulärer Erkrankungen
- Senkt das Risiko für Herz-Kreislauf-Krankheiten
- Die Ergebnisse bleiben bestehen, wenn man für klassische Risikofaktoren kontrolliert
  - z.B. Blutdruck, Cholesterin, Ausbildung, Einkommen, Rauchen

# Sind Ferien gut für Erholung und Gesundheit?<sub>2</sub>

## Studie 2: Selbst eingeschätzter Gesundheitszustand vor, während und nach Ferien



Skala von 1 - 10

# Sind Ferien gut für Erholung und Gesundheit?<sub>3</sub>

Fazit:

Ferien sind gut für die Gesundheit  
Keine Ferien zu haben ist schädlich

Aber:

Ihre Wirkung hält nicht sehr lange an

Frage:

Wovon hängt die Wirkung von Ferien  
- und allgemeiner: von Freizeit -  
ab?

# Arbeit und Freizeit sind nicht unabhängig voneinander

Wir nehmen vieles aus der Arbeit mit ins Privatleben

Im Positiven:

nach einem erfolgreichen und guten Arbeitstag  
kommen wir gut gelaunt nach Hause

Im Negativen:

Nach einem stressigen Arbeitstag kommen wir genervt  
und frustriert nach Hause

Das gilt auch umgekehrt

Aber: Die Arbeit beeinflusst das Privatleben stärker als das  
Privatleben die Arbeit

# Nachwirkungen von Arbeit: Beispiele

Studie: Erlebte **Wertschätzung** in der Arbeit

Ergebnis: viel Wertschätzung während der Arbeit

⇒ *gelassener / entspannter* am Abend (Stocker u.a., 2014)

Studie: **Positive Beschäftigung** mit der Arbeit

Ergebnis: Über positive Aspekte der Arbeit nachdenken

⇒ *gelassener, weniger deprimiert, weniger ärgerlich* am Abend

(Meier et al., 2016)

Studie: **Erfolgserlebnisse** in der Arbeit

Ergebnis: Mehr Erfolgserlebnisse in der Arbeit

⇒ *entspannter* am Abend,

⇒ *bessere Schlafqualität* (Mühlethaler et al., 2013)

Meier, L. L., Cho, E., & Dumani, S. (2016). The effect of positive work reflection during leisure time on affective well-being: Results from three diary studies. *Journal of Organizational Behavior*, 37(2), 255-278.

Mühlethaler, C. M., Pereira, D., Meier, L. L., Gross, S., & Semmer, N. K. (2013). *Daily achievements, serenity, and sleep: A diary study*. Unpublished manuscript, Department of Psychology, University of Bern

Stocker, D., Jacobshagen, N., Krings, R., Pfister, I. B., & Semmer, N. K. (2014). Appreciative leadership and employee well-being in everyday working life. *German Journal of Research in Human Resource Management*, 28, 73-95.

# Nachwirkungen von Arbeit: Beispiele<sub>2</sub>

Verschiedene Studien:

**Arbeits-Stressoren** (v.a. lange Arbeitstage & Zeitdruck)

⇒ *grössere Ermüdung am Abend* (Sonnentag & Fritz, 2005)

**Soziale Stressoren** (Konflikte) in der Arbeit

⇒ schlechtere *Schlafqualität* ⇒ schlechtere *Gesundheit* über die Zeit (Pereira & Elfering, 2014)

(ähnliche Ergebnisse für Ungerechtigkeit: Elfering et al., 2016)

**Arbeitsbelastung**

⇒ Schlechter Abschalten am Abend (Detachment) ⇒ *grössere Ermüdung beim Zubettgehen*.

vor allem nach Tagen mit hohem Zeitdruck (Sonnentag & Bayer, 2005).



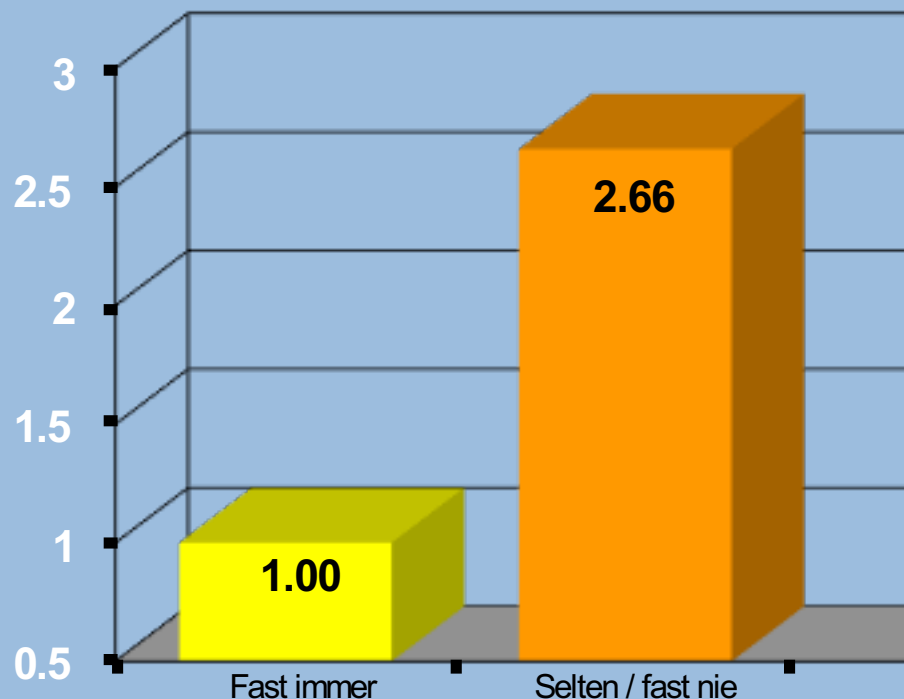
# Nicht nur eine Frage von «rechtschaffen müde»

Stress und Belastung  
haben meist keine gravierenden Auswirkungen  
wenn Erholung gewährleistet ist.

***Erholung ist ein zentrales Bindeglied zwischen  
momentaner Belastung und langfristigen Folgen***

# Ungenügende Erholung und kardiovaskuläre Mortalität

Risiko, im Verlauf von 25 Jahren an kardiovaskulären Krankheiten zu sterben



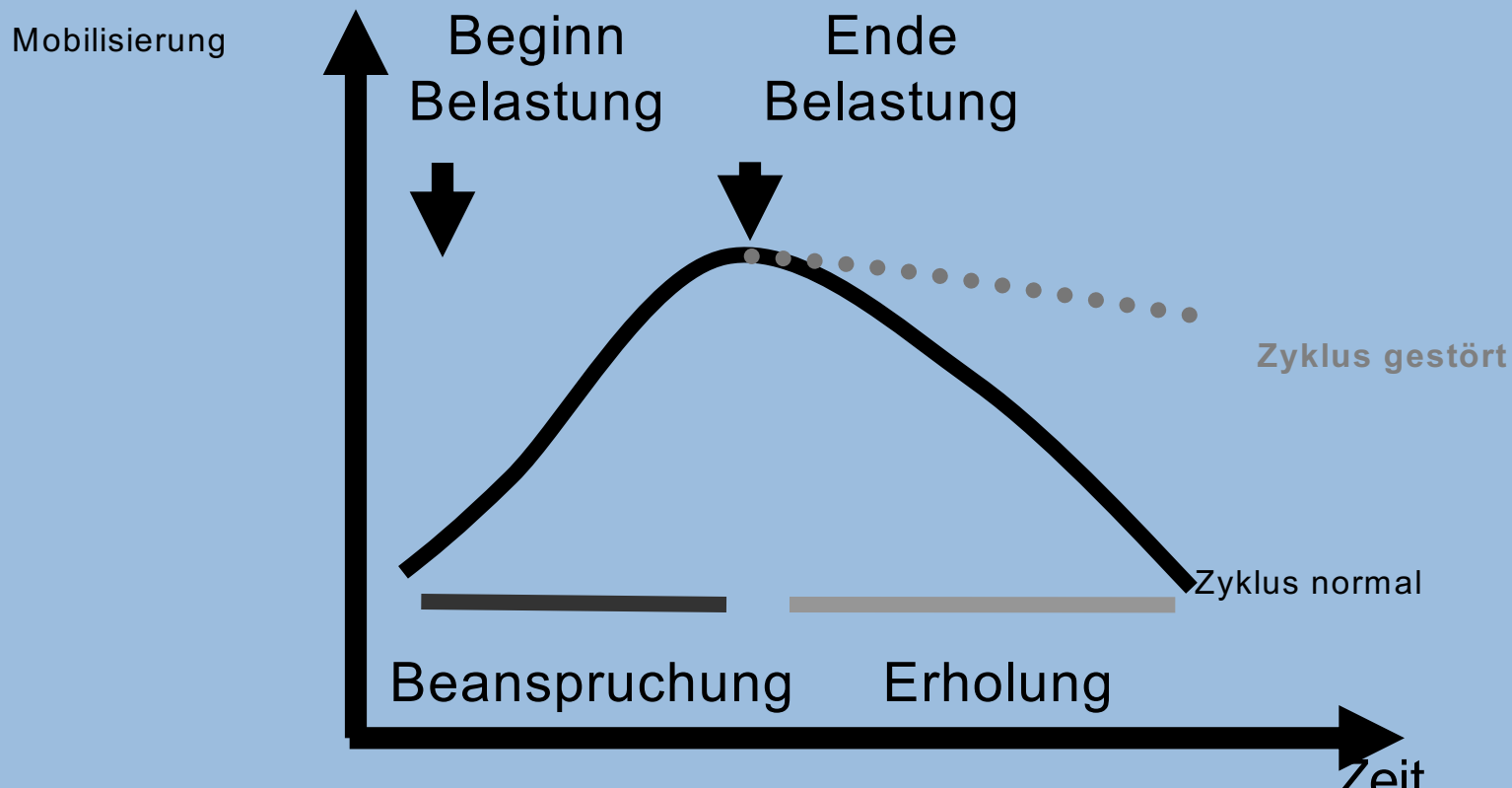
**Reicht ein freies Wochenende für Sie ,  
damit sich sich erholen können?**

N = 788 industrial employees; Initially free from CVD; 1973 – 2000; Mean follow-up: 25.6 yrs.

*Controlled:*

Age, sex, education, occupational status, salary, second job, shift work, Cholesterol, systolic bp, bmi, smoking, physical activity, alcohol consumption depressive symptoms, lack of energy, fatigue, job demands, job control

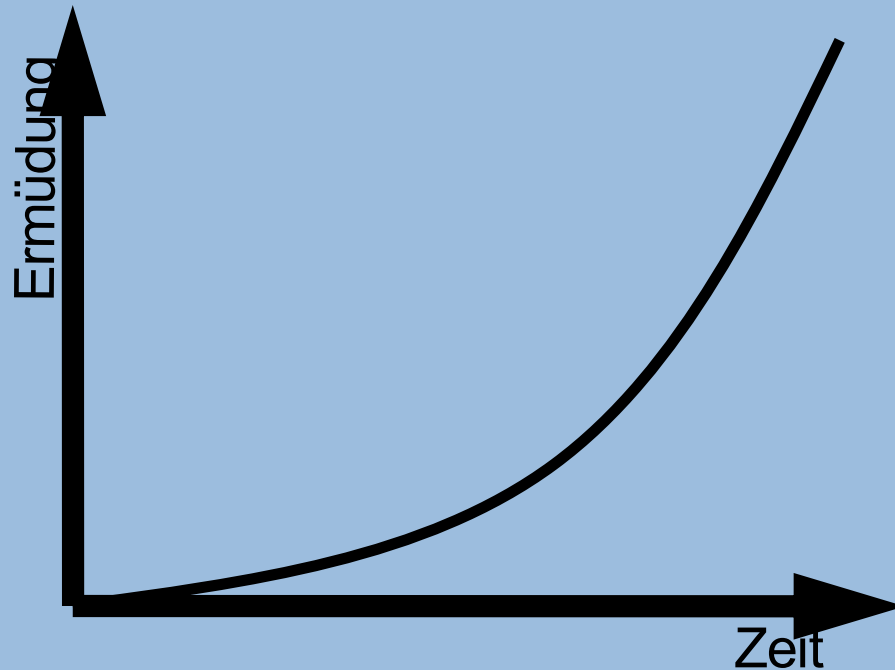
# Beanspruchungs-Erholungs-Zyklus



Ein gestörter Zyklus beeinträchtigt die Erholung  
Zyklen können sich auf verschiedene Zeiträume beziehen  
(Std., Tage, Wochen, Monate).

# Ermüdung über die Zeit

(bei gleicher Belastung)



- Anstieg nicht linear
- Ermüdung nach doppelter Zeit mehr als doppelt so gross
- Früh abfangen hat die beste Erholungswirkung
- Viele kurze Pausen beugen der Ermüdung am besten vor

Aus dem nicht-linearen Anstieg folgt:  
Kumulation von Ermüdung  
über längere Zeiträume nach Möglichkeit vermeiden

# Wovon hängen Ermüdung und Erholung ab?

## **Arbeitsbedingungen:**

Viel Stress, lange Arbeitszeiten (inkl. Pendeln) erschweren Erholung

## **Private Bedingungen:**

Belastungen im Privatleben (Streit; Pflege von kranken Kindern oder Angehörigen) erschweren Erholung

## **Person:**

Fitness/Gesundheit; Selbstvertrauen; emotionale Stabilität; Tendenz, sich in negativen Gedanken zu verlieren / hineinzusteigern (Rumination)

## **Erholungsstrategien**

Abgrenzung von der Arbeit; Aktivitäten während der arbeitsfreien Zeit

# Erholungs-Gelegenheiten und ihre Nutzung

## Gut für Erholung

- Gute Mischung von
  - Bewegung / Sport
  - sozialen Aktivitäten
  - Entspannung  
(Fernsehen, ein Bad nehmen)

## Schlecht für Erholung

- Arbeit nach Hause nehmen
- Negativ getönte Beschäftigung mit der Arbeit  
Grübeln über Probleme, Konflikte, etc.  
(Rumination))

### Aber:

- Nicht nur die *Art* der Aktivitäten ist wichtig;
- Entscheidend ist vor allem ihre *Qualität*:
- Faustregel: Wenn es Freude bereitet, ist es erholsam (Sonnentag & Zijlstra, 2006)
- Nutzung ist also z.T. eine Frage des persönlichen Verhaltens.
- Aber nicht nur: Nach belastender Arbeit ist es oft besonders schwer, sich aufzuraffen:
  - Belastung mindert Ressourcen für aktive Erholung (Sonnentag & Zijlstra, 2006)
  - Stress beeinträchtigt Willenskraft (Sonnentag & Jelden, 2005), Muraven & Baumeister, 2000)

# Was heisst das für Ferien? Arbeit

Erholung fällt schwerer,

- wenn die Arbeit insgesamt sehr belastend ist  
V.a. am Anfang der Ferien:  
Wir nehmen den Stress mit in die Ferien (Rumination)  
V.a. gegen Ende der Ferien:  
Wir denken an die Belastungen, die auf uns warten (1000 Mails...)
- wenn wir auch während der Ferien erreichbar sein müssen

Störungen während der Ferien nach Möglichkeit vermeiden

Im Unternehmen: «Nicht-Stören-Kultur» pflegen

⇒ ausserhalb der Arbeit nur stören, wenn *wirklich wichtig!*

Wenn nicht vermeidbar: Einplanen und eingrenzen

z.B. E-Mails nur zu vorab bestimmten Zeiten anschauen

# Was heisst das für Ferien?

## Feriengestaltung

- Da Erholungswirkung zeitlich begrenzt:  
Nach Möglichkeit mehrfach Kurzferien  
Kombination von 1 x länger, mehrfach kurz
- Auch in den Ferien: Gute Mischung verschiedener Aktivitäten
- Nicht zu viel vornehmen: Nicht 20 Museen in 10 Tagen...
- Verschiedene Bedürfnisse einplanen:  
Bedürfnisse aller Familienmitglieder zur Geltung kommen lassen
- Wenn Spannungen voraussehbar:  
Zeit und Gelegenheit dafür einplanen, nicht einfach abwarten, bis es explodiert
- Gegen Ferienende: Realistisch, aber gelassen auf zu erwartende Probleme einstellen
- Erholungsaktivitäten nach Ferienende einplanen  
dann gehen die Ferieneffekte weniger schnell verloren

(Kühnel & Sonntag, 2011)



Ich wünsche Ihnen

- Einen schönen Sommer
- Schöne – und erholsame – Ferien!

Vielen Dank!

*u*<sup>b</sup>

---

<sup>b</sup>  
**UNIVERSITÄT  
BERN**