





Universität  
Konstanz



# Life Balance: Förderung der persönlichen Leistungsfähigkeit durch Erholung


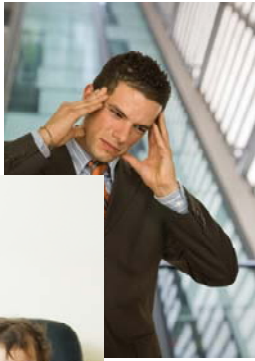
Prof. Dr. Sabine Sonntag  
Universität Konstanz

Universität  
Konstanz




## Ausgangspunkt

- „Modernes Leben“ stellt vielfältige Anforderungen an die Menschen
  - Im Beruf
  - In der Familie
  - An der „Schnittstelle“ zwischen Beruf und Familie
- Gefahr von Erschöpfung und Krankheiten
- Gefahr von verminderter Leistungsfähigkeit



## Gliederung des Vortrags


Universität  
Konstanz



- „Schnittstelle“ zwischen Beruf und Familie
  - Konfliktperspektive
  - Bereicherungsperspektive
- Erholung als Gegengewicht zu beruflichen und familiären Anforderungen



## Konfliktperspektive

Universität  
Konstanz





- Grundidee:
  - Zeit und andere Ressourcen sind beschränkt
- Zeit, die auf Arbeit verwendet wird, fehlt für die Familie (und umgekehrt)
- Zwei Wirkrichtungen
  - Arbeit beeinträchtigt Familie
  - Familie beeinträchtigt Arbeit

Universität  
Konstanz



- Empirische Forschung
  - Vielzahl von Untersuchungen
  - Meist Befragungen
  
- Arbeit beeinträchtigt Familie, vor allem bei
  - Arbeitsstress (stärkster Faktor!)
  - Geringe Unterstützung bei der Arbeit
  - Arbeitsstunden (relativ geringe Bedeutung)
  - Hohes *Job Involvement*


Universität  
Konstanz



- Familie beeinträchtigt die Arbeit bei
  - Konflikte in der Familie
  - Stress in der Familie
  - Viel Zeit in der Familie
  - Geringe Unterstützung in der Familie (relativ geringe Bedeutung)
  
- Wichtig: es geht um Wahrnehmung der Beeinträchtigung!

## Bereicherungsperspektive


Universität  
Konstanz



- Konfliktperspektive als dominante Sicht
- Aber:
  - Arbeit und Familie müssen sich nicht notwendigerweise beeinträchtigen
- Zum Beispiel:
  - Positive Stimmung aus einem Bereich überträgt sich auf den anderen Bereich
  - Fertigkeiten und Kompetenzen aus einem Bereich lassen sich auch im anderen Bereich anwenden

## Zwischenfazit

Universität  
Konstanz



- Ansatzpunkte für Verbesserungen
  - Stress reduzieren
  - Unterstützung aktivieren
  - Wahrnehmung verändern: Fokus auf Bereicherungen
  - Durch Erholung den Beanspruchungsprozessen entgegenwirken

## Gliederung des Vortrags

Universität  
Konstanz



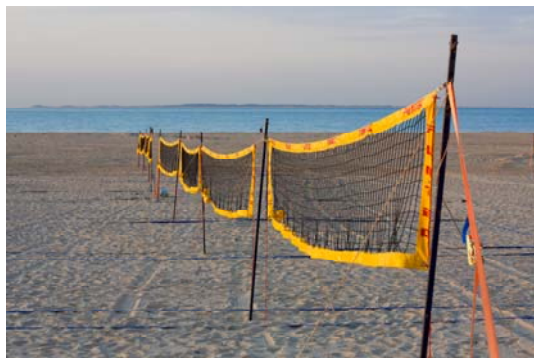
- „Schnittstelle“ zwischen Beruf und Familie
  - Konfliktperspektive
  - Bereicherungsperspektive
- Erholung als Gegengewicht zu beruflichen und familiären Anforderungen
  - Was ist Erholung?
  - Unser Forschungsansatz
  - Empirische Untersuchungen
  - Praktische Konsequenzen

## Bedeutung von Erholung

Universität  
Konstanz



- Erholung hat im Alltag vieler Menschen eine große Bedeutung
  - Arbeitspausen
  - Feierabend
  - Wochenende
  - Urlaub



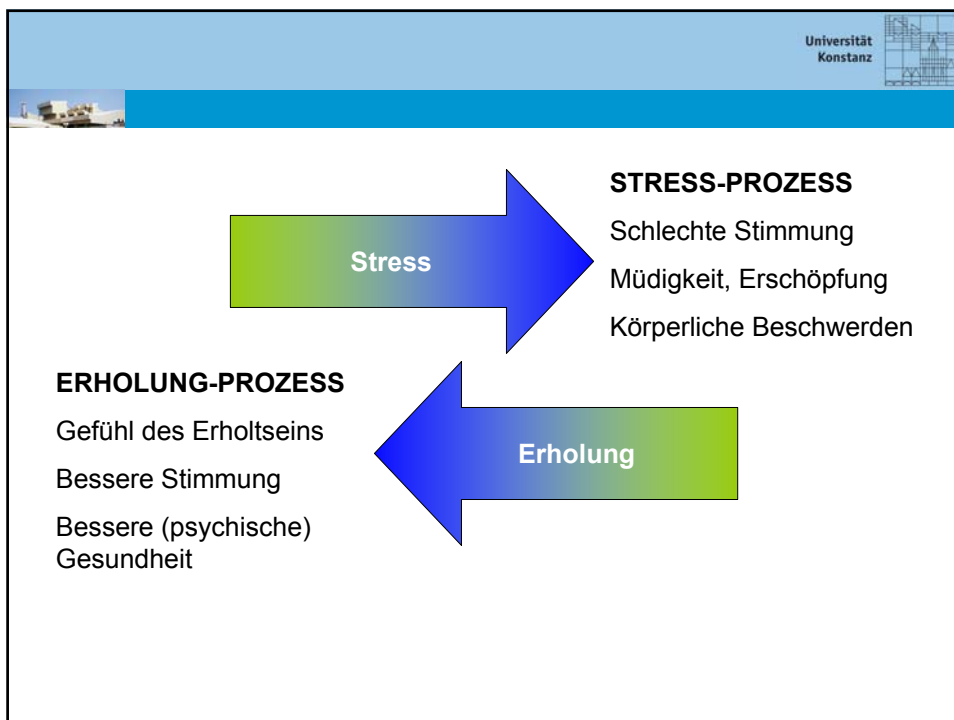
Universität  
Konstanz

## Was ist Erholung?

- Prozess, in dem Funktionssysteme in ihren Ausgangszustand zurückkehren
- Dem Beanspruchungsprozess entgegengesetzt
- Geringe Grundaktivität?! - kontrovers!

Äußert sich in

- Veränderungen in physiologischen Parametern
- Verbesserung des Befindens
- Wiederherstellung der Handlungsfähigkeit



## Schwerpunkt in diesem Vortrag

Universität Konstanz

- Erholung am Feierabend
- Warum Erholung am Feierabend?
- Positive Effekte des Urlaubs verflüchtigen sich relativ schnell

Time	Red Line	Black Line
Time 1	2,95	3,06
Time 2	1,55	3,45
Time 3	2,43	3,20
Time 4	2,88	3,11

- Man sollte nicht die ganze Erholung und alle Erholungserwartungen auf den Urlaub schieben
- Schnelles Rückgängigmachen der Beanspruchungen ist notwendig

## Unser Forschungsansatz

Universität Konstanz


- Erholung am Feierabend
- Untersuchungsansatz:  
„Tagebücher“ (= tägliche Fragebogen)
- Meist über 5 Tage
- Meist 2-3 mal täglich
- Auf Papier oder Pocket PCs

- Unterschiedliche Berufsgruppen
  - Zum Beispiel Führungskräfte, Lehrer/innen, Flugbegleiter/innen, Ärzt/innen, Krankenpflegepersonal

## Rolle von Aktivitäten

Universität  
Konstanz


- Arbeitsbezogene Aktivitäten:  
Verschlechterung des Befindens
- Körperliche Aktivitäten/Sport:  
Verbesserung des Befindens
- Soziale Aktivitäten:  
teilweise Verbesserung des Befindens
- "Low-Effort" Aktivitäten:  
teilweise Verbesserung des Befindens
- Wie erlebt man das, was man tut?



## Jenseits der Aktivitäten: Erfahrungen

Universität  
Konstanz

- „Abschalten“ (Detachment)
  - Gefühl, wirklich von der Arbeit weg zu sein
  - Abstand von arbeitsbezogenen Gedanken und Aktivitäten
- Detachment hängt negativ zusammen mit
  - Gesundheitsproblemen
  - Emotionaler Erschöpfung
  - Schlafproblemen






Universität  
Konstanz

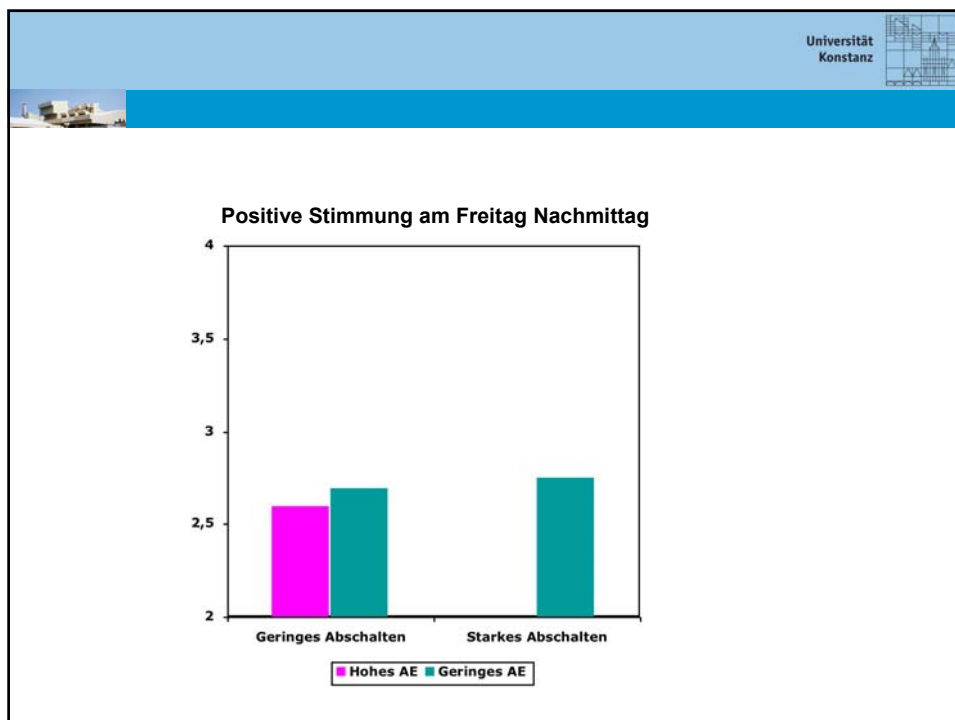
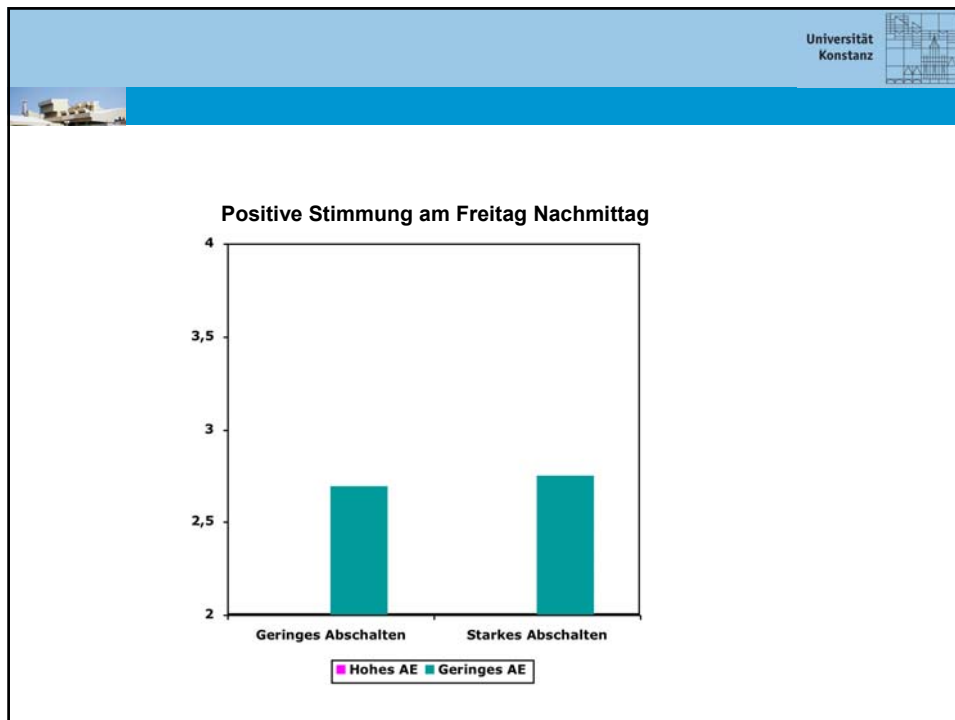
## Wann ist Abschalten besonders wichtig?

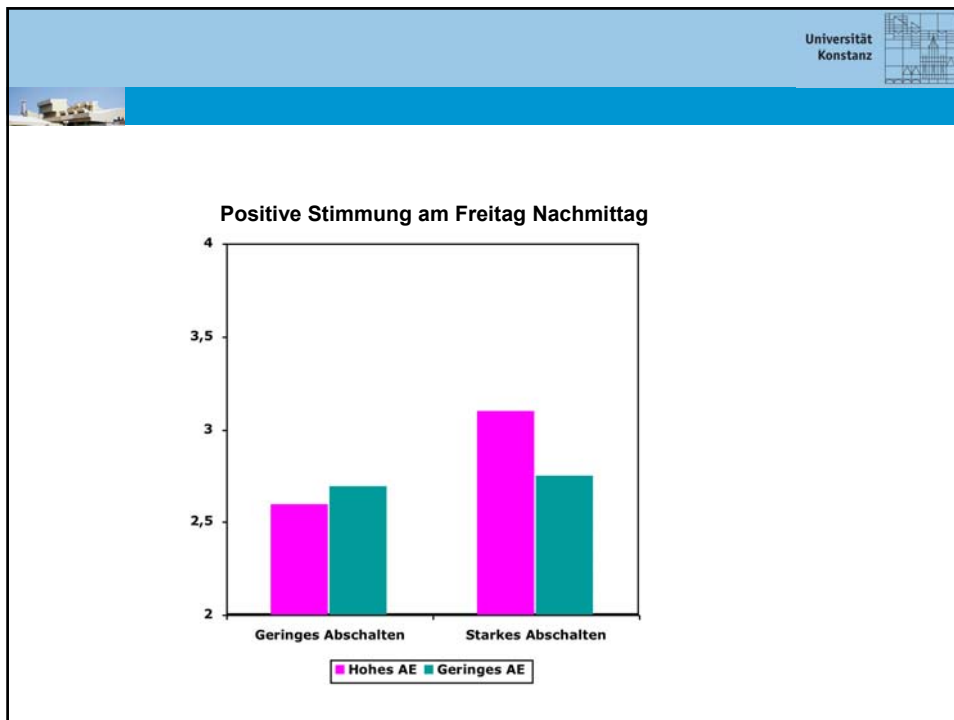
- Müssen Menschen, die von ihrer Arbeit begeistert sind, vielleicht weniger abschalten?
- Stichprobe
  - 159 Personen aus vier Betrieben
  - 48 % Männer, 52 % Frauen
  - Internetbefragung über 4 Arbeitswochen
  - Stimmung am Freitag nachmittag
  - Abschalten am Feierabend während der Woche
  - Berücksichtigung der Ausgangsstimmung



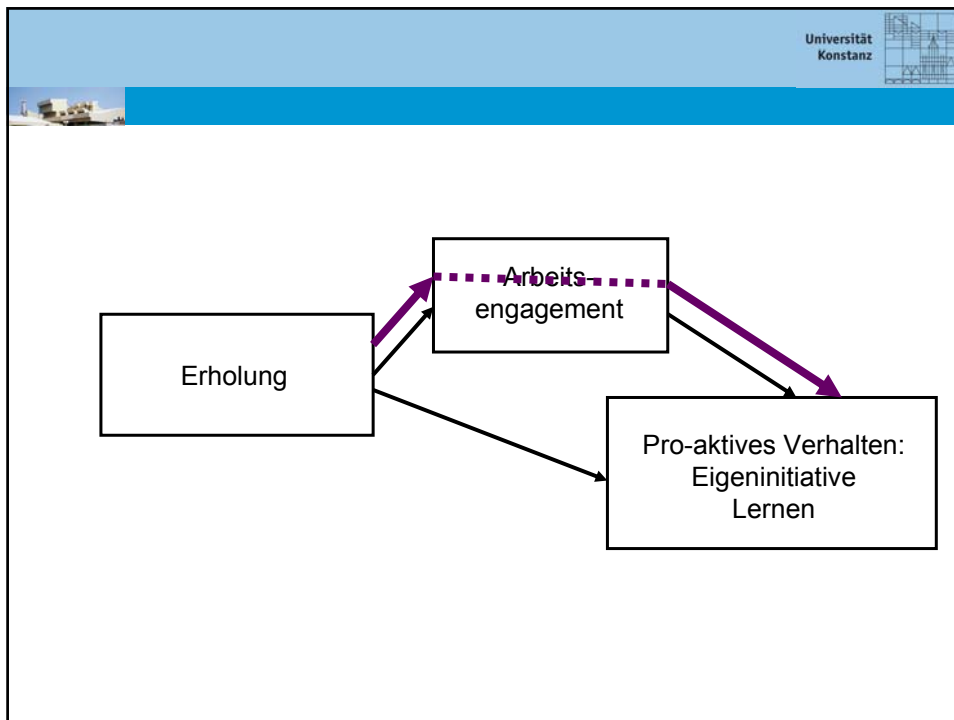
Universität  
Konstanz

- Vergleich von vier Gruppen
  - Geringes Arbeitsengagement & geringes Abschalten
  - Geringes Arbeitsengagement & starkes Abschalten
  - Hohes Arbeitsengagement & geringes Abschalten
  - Hohes Arbeitsengagement & starkes Abschalten





- Universität  
Konstanz
- ### Wirkt sich Erholung auf die Arbeit aus?
- Macht sich Erholung am Feierabend am nächsten Tag bei der Arbeit bemerkbar
  - Mehrere Untersuchungen
    - ✎ Morgens vor Arbeitsbeginn
      - Wie gut erholt fühlt man sich?
    - ✎ Am Ende des Arbeitstages
      - Arbeitsengagement
      - Eigeninitiative
      - Lernen



Arbeitsstress und Erholung

Universität  
Konstanz

A photograph of a man with short dark hair, wearing a grey tank top and a black watch, looking upwards and to the right with a thoughtful expression.

- Untersuchung mit Beschäftigten bei der Polizei
- Nach stressvollen Tagen verbringen Menschen mehr Zeit mit "wenig anstrengenden" Aktivitäten...
- ... und verwenden weniger Zeit für Sport...
- Aber: sie sagen, dass gerade Sport für sie sehr erholsam ist
- Ergebnis ist nicht durch höhere Müdigkeit zu erklären
- Fehlende "Ressourcen"
- „Erholungs-Paradox“

## Zusammenfassung

Universität  
Konstanz



- Erholung ist notwendig, um die Auswirkungen von Arbeitsstressoren zu reduzieren
- Personen, die sich gut erholen, werden kurz- und langfristig weniger stark von Arbeitsstressoren beeinträchtigt
  
- Aber:
  - Gerade dann, wenn man Arbeitsstressoren stark ausgesetzt ist, erholt man sich weniger gut
  - Man sollte aktiv gegensteuern!

## Praktische Empfehlungen

Universität  
Konstanz



- Soziale Aktivitäten, wenig anstrengende Aktivitäten und vor allem Sport hängen mit gutem Wohlbefinden zusammen
- Arbeitsbezogene Aktivitäten in der Freizeit sind dem Wohlbefinden nicht zuträglich
- Abschalten von der Arbeit ist wichtig!

## Praktische Empfehlungen

Universität  
Konstanz



- Auch Mastery und Entspannung können zur Erholung beitragen
- Arbeitsstressoren reduzieren die Wahrscheinlichkeit, sich gut zu erholen
  - Sport treiben, bevor die "Ressourcen" erschöpft sind
  - Freizeitroutinen aufbauen
  - Unterstützung bei der Initiierung durch andere
  - (...)
- Achten Sie auf ausreichende Erholung – auch im Interesse der Arbeit!



Herzlichen Dank für Ihre Aufmerksamkeit!  
[sabine.sonntag@uni-konstanz.de](mailto:sabine.sonntag@uni-konstanz.de)

28