Herzlich willkommen

Im Forum 4: Gesundheit

Moderation: M. Klink, Dr. R. Geruschkat

5. Demografiekongress

Forum 6: Gesundheit

Demografienetzwerk FrankfurtRheinMain

„Wie geht Erholung? Neueste Erkenntnisse aus der Erholungsforschung“

Prof. Dr. Dieter Zapf,

Goethe-Universität Frankfurt

Prof. Dr. Dieter Zapf

Wie geht Erholung?
Neueste Erkenntnisse aus der Erholungsforschung

Demografienetzwerk FrankfurtRheinMain

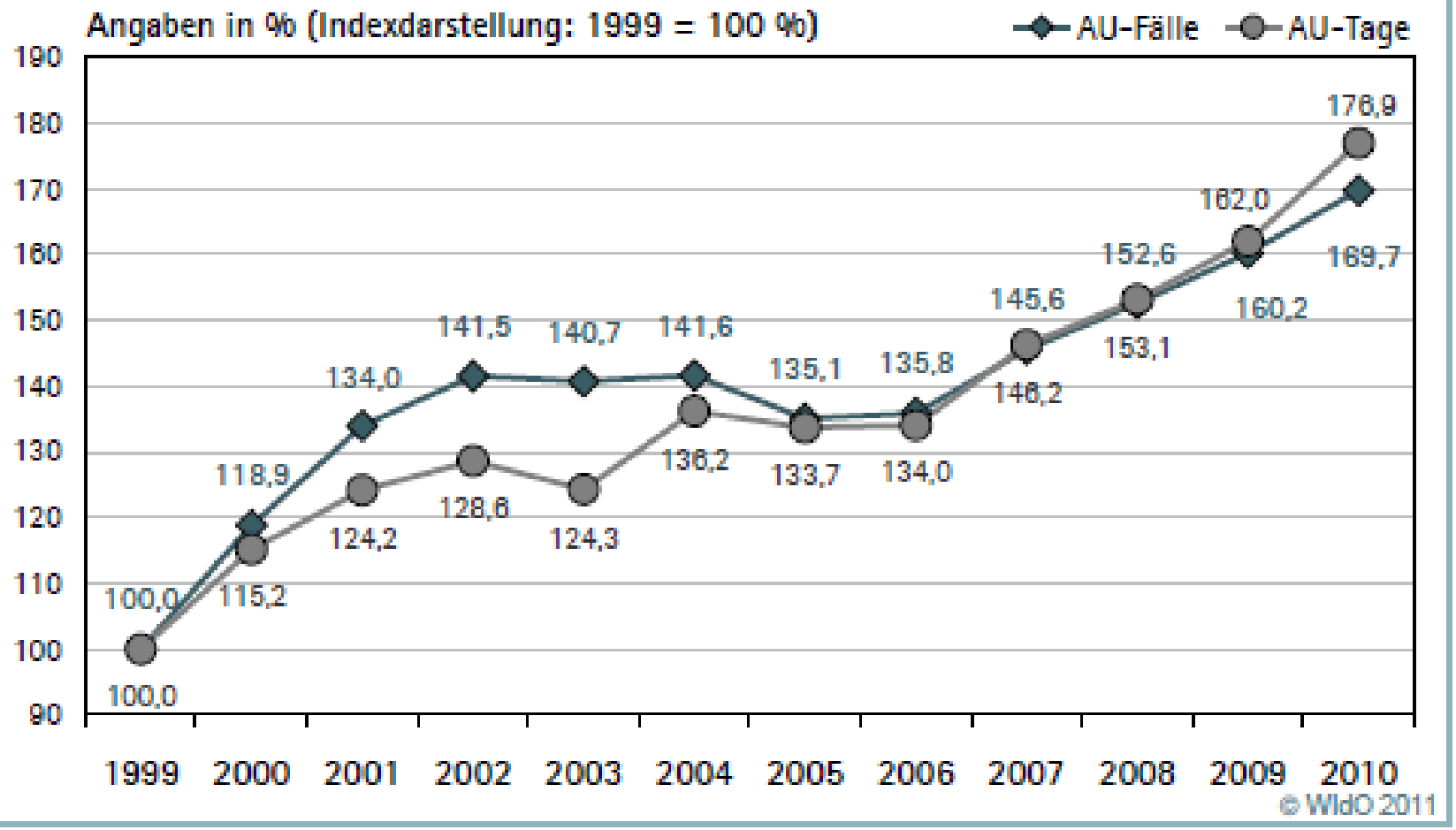
Demografiekongress 2015
21. April 2015

Gliederung

1. Stressoren und Ressourcen
2. Arbeit und Freizeit/Familie
3. Ergebnisse aus der Erholungsforschung

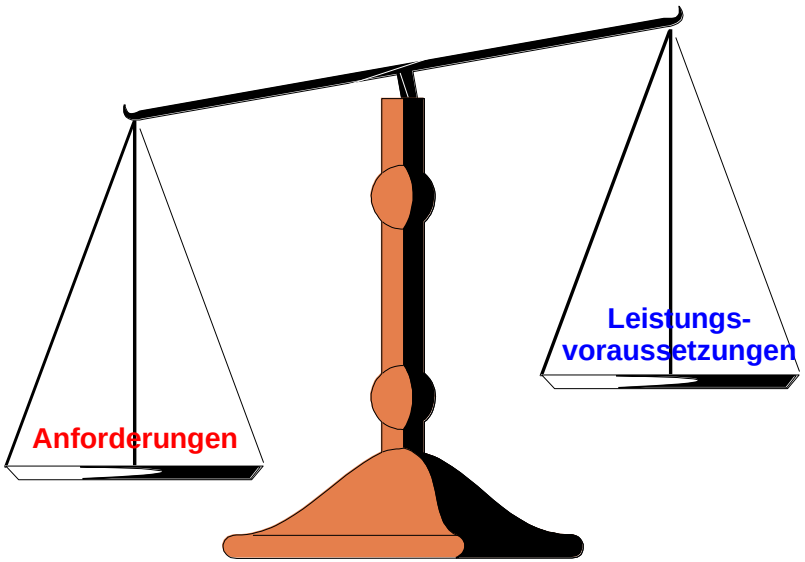
Zur Problemlage

Abbildung 4: **Arbeitsunfähigkeit durch psychische Erkrankungen 2000–2010, AOK-Mitglieder**



Stressdefinition

Stress ist ein Ungleichgewichtszustand zwischen



- Anforderungen der Umwelt (sowie selbst gesetzten Anforderungen) und
- persönlichen Leistungs-voraussetzungen, der
- persönlich bedeutsam ist und
- von der Person als unangenehm erlebt wird.

Wie entsteht Stress?

1. Primärer Bewertungsprozess

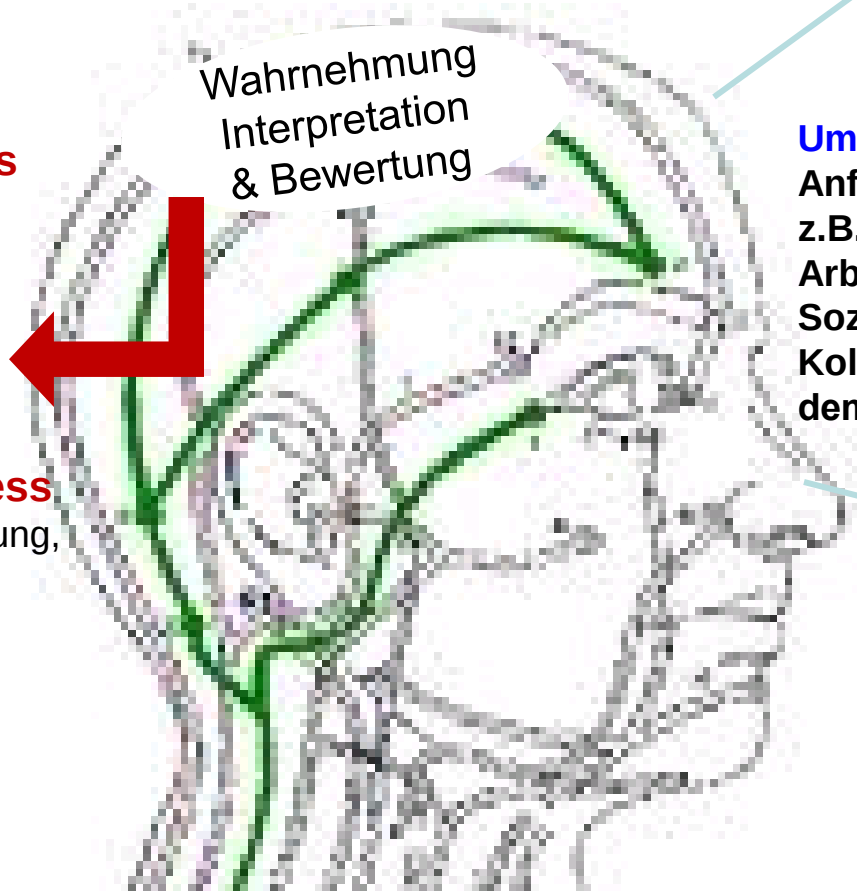
Ist der Umweltreiz relevant?

a) Irrelevant (egal), günstig (positiv)

b) Stressrelevant
(stressend, bedrohlich)

2. Sekundärer Bewertungsprozess

Welche Ressourcen stehen zur Verfügung,
Um die Situation zu bewältigen?

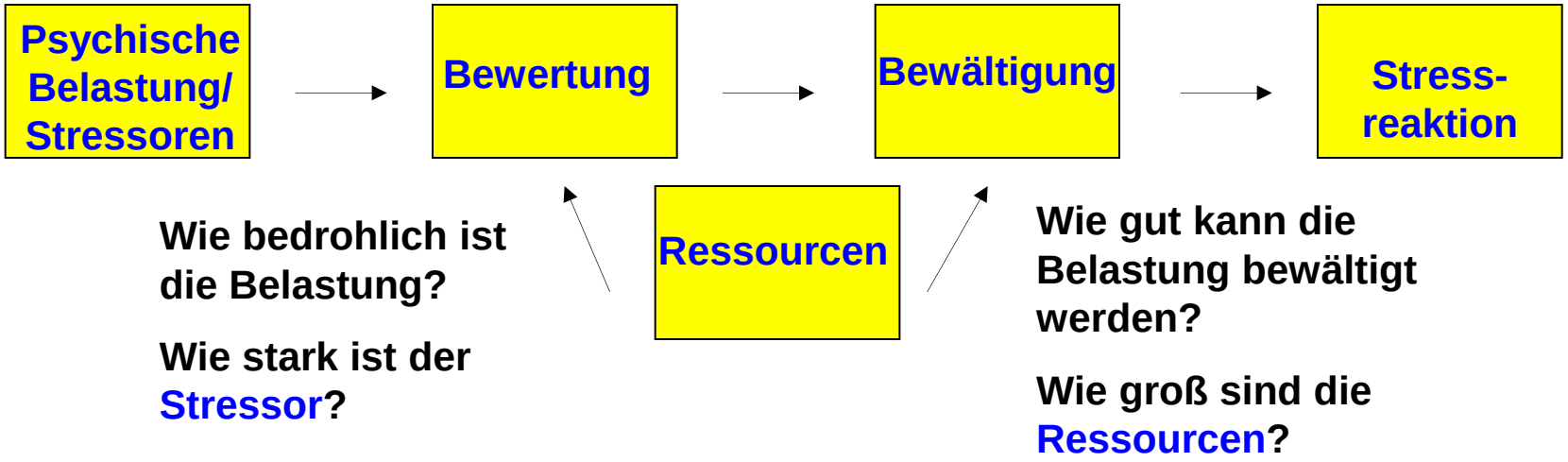


Umweltreize oder Anforderungen
z.B.: Zeitdruck, Arbeitsbedingungen
Soziale Konflikte mit Kollegen, dem Chef dem Lebenspartner…

Stressfolgen

Lazarus,1974

Psychische Stressoren am Arbeitsplatz und deren Auswirkung

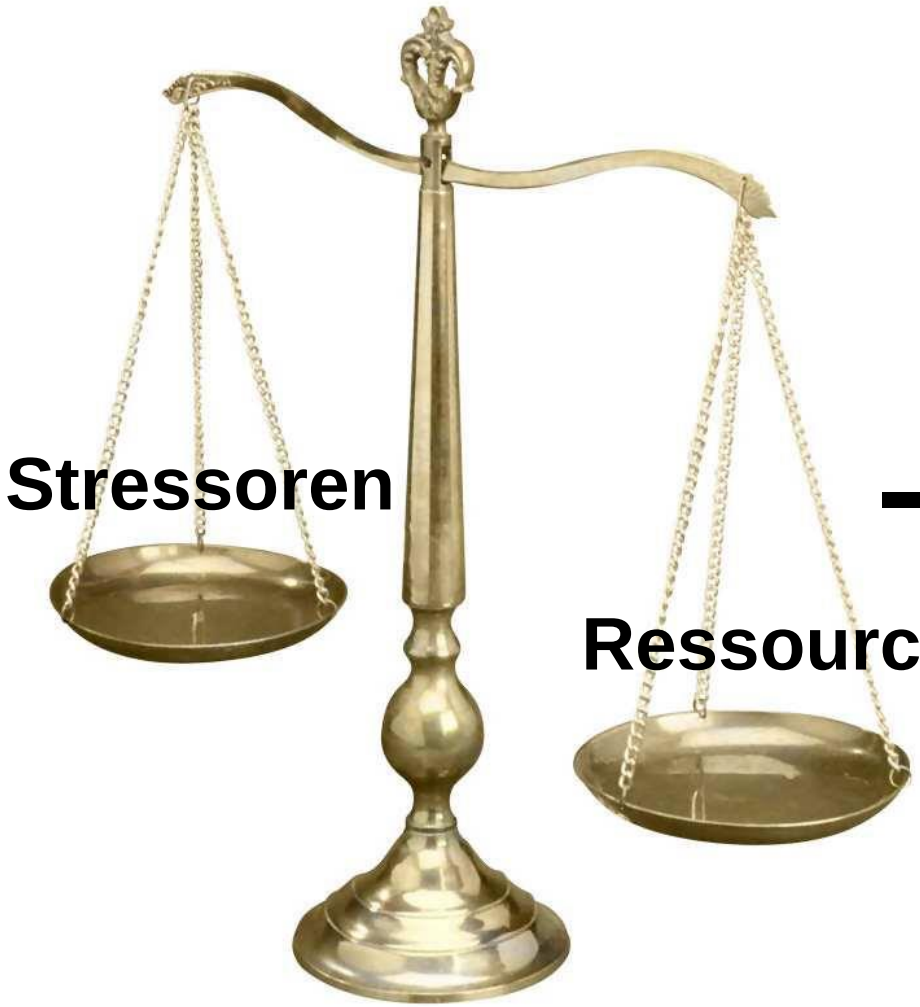


- Stressoren sind Merkmale der Arbeit und der Organisation, die mit erhöhter Wahrscheinlichkeit bei einer Person zu Stresszuständen führen

- Ressourcen
  - stimulieren persönliches Wachstum, Lernen und Entwicklung
  - sind die Mittel, die ein Individuum in die Lage versetzen, mit Stress am Arbeitsplatz umzugehen

Nach Zapf & Semmer (2004)

Zu einer vollständigen Analyse gehört die Erhebung von Stressoren und Ressourcen!

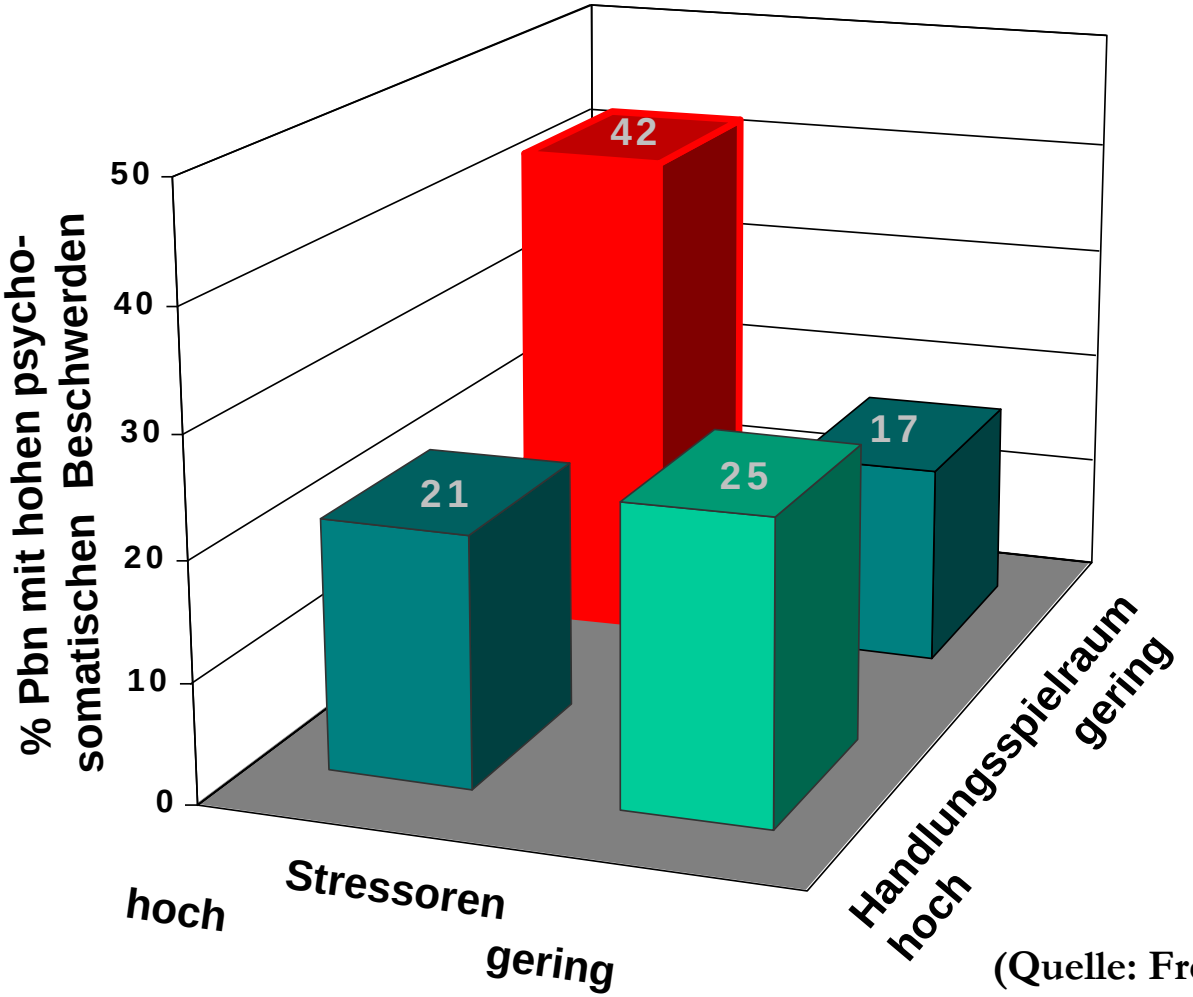


Gesundheit

+

Leistung

Psychosomatische Beschwerden in Abhängigkeit von Stressoren und Handlungsspielraum im Längsschnitt



(Quelle: Frese & Semmer, 1991, S. 146)

Untersuchungsmodell: Psychische Stressoren am Arbeitsplatz und deren Auswirkung

JOHANN WOLFGANG GOETHE UNIVERSITÄT FRANKFURT AM MAIN

Psychische Belastung/ Stressoren → **Bewertung** → **Bewältigung** → **Stress-reaktion**

Ressourcen

Arbeits-Umwelt: Physische, chemische & biologische Belastungen

Körperliche Belastungen

Aufgaben- u. Organisations-bezogene Stressoren
- Zeitdruck
- Unsicherheit
- Arbeitsorganisatorische Probleme

Soziale Stressoren
- Kollegen, Vorgesetzte

Kundenbezogene Stressoren & Emotionsarbeit

Arbeitsplatzunsicherheit

Ressourcen in der Situation

Handlungsspielraum

Soziale Unterstützung
- Kollegen
- Vorgesetzte

Ressourcen in der Person

Stressbewältigungs-fähigkeiten

Konfliktmanagement

Emotionsmanagement

Qualifikation

Beeinträchtigungen
- Körperliche Beeinträchtigung
- Psychosomatische Beschwerden
- Burnout

Wohlbefinden
- Arbeitszufriedenheit
- Verbundenheit mit dem Unternehmen

Arbeitsleistung
- Subjektive Leistungserfüllung
- Engagement
- Fehler
- Leistungseinbußen

Unterscheidung zwischen Hindrance-Stressoren und Challenge Stressoren

- Stressoren sind definiert über ihre negativen gesundheitlichen Auswirkungen wie z.B. psychosomatische Beschwerden, Gereiztheit oder Erschöpfung
- Es hat sich jedoch in einigen Studien gezeigt, dass Stressoren nicht ausschließlich negative Auswirkungen haben.
- Es wurden vielmehr auch positive Effekte auf die Leistung und auf Variablen des Wohlbefindens (Arbeitszufriedenheit, Selbstwirksamkeit, positive Emotionen) gefunden.
- In Anlehnung an die Unterscheidung von „threat“ und „challenge“ im Rahmen des transaktionalen Stressmodells von Larazus (1966) wurden Stressoren als Hindrance-Stressoren und Challenge Stressoren bezeichnet

Unterscheidung zwischen Hindrance-Stressoren, Challenge Stressoren und Resourcen

	Job hindrances	Job challenges	Job ressources
Definition	Bedrohliche Einschränkungen	Hindernisse, die erfolgreich über-wunden werden können	Hilfreiche Aspekte im Job
Prozess	Ressourcen verbrauchend	Ressourcen verbrauchend und stimulierend	Stimulierend
Zielerreichung	Verhindern Zielerreichung, da sie neues Ziel aufzwingen	Tragen zur Zielerreichung bei	Tragen zur Zielerreichung bei
Bedürfnis-befriedigung	Frustrierend	bieten Möglichkeiten der Bedürfnis-befriedigung	Tragen zur Bedürfnisbefrie-digung bei
Positiv korreliert mit:	Krankheit	Krankheit & Wohlbefinden	Wohlbefinden

Unterscheidung zwischen Hindrance-Stressoren, Challenge Stressoren und Resourcen

JOHANN WOLFGANG GOETHE UNIVERSITÄT FRANKFURT AM MAIN

	Hindrances Stressoren	Challenge Stressoren	Ressourcen
Befindensbeein-trächtigungen/ Krankheit	+	+	-
Leistung/ Wohlbefinden	-	+	+
Beispiele	Rollenkonflikte Organ. Probleme Soziale Konflikte Zielunsicherheit	Zeitdruck Konzentrationsanf. Kognitive Anford.	Handlungsspiel-raum Soziale Unterst.

Unterscheidung zwischen Hindrance-Stressoren, Challenge Stressoren und Resourcen

	Hindrances Stressoren	Challenge Stressoren	Ressourcen
Befindensbeein-trächtigungen/ Krankheit	+		-
Leistung/ Wohlbefinden	-	+	+
Beispiele	Rollenkonflikte Organ. Probleme Soziale Konflikte Zielunsicherheit	Zeitdruck Konzentrationsanf. Kognitive Anford.	Handlungsspiel-raum Soziale Unterst.

Wegen der Challenge Stressoren neigen Menschen manchmal , dazu sich selber Stress zu machen

Maßnahmen auf Basis des Stressoren-Ressourcen-Konzeptes

	Verhältnisorientiert: Arbeitssituation verbessern	Verhaltensorientiert: Person verbessern
Stressoren reduzieren	z.B. Konfliktabbau durch Teamentwicklung	z.B. sich realistische Ziele setzen
Ressourcen erhöhen	z.B. Handlungsspielraum erhöhen (Job enrichment)	z.B. Stress-bewältigungs-Kompetenzen Erhöhen

Arbeit und Freizeit/Familie

Work-Life-Balance

Work-Life-Balance: Spillover

oder

Der lange Arm der Arbeit

Die Forschung der letzten 25 Jahre hat gezeigt

- Probleme des "unwinding„: Studien zeigen, dass sich Stress in der Arbeit in erhöhtem Hormonspiegel nach der Arbeit niederschlagen (Frankenhaeuser, 1991; Meijman, Mulder, van Dormolen & Cremer, 1992)
- Zeit, die nötig ist, um den tiefsten nächtlichen Blutdruckwert zu erreichen, kann sich verlängern (Rau et al., 2001).
- Erhöhte Reizbarkeit nach der Arbeit (s. Eckenrode & Gore, 1990).
- Negative Auswirkungen auf das Familienleben (z.B. Barling, 1990; Dompierre & Lavoie, 1994).

Work-Life-Balance: Crossover

Es kommt auch zu gegenteiligen Effekten:

Stress im Privatleben kann sich negativ auf die Arbeit auswirken

Beeinträchtigung der Lebensbereiche

Arbeit ⇄ Freizeit/ Familie

Stressoren wie auch Ressourcen aus dem Arbeits- und Privatbereich können Auswirkungen im jeweils anderen Bereich haben (Zapf & Semmer, 2004)

Negativbeziehungen: Konflikt Arbeit – Familie

Wirkrichtungen (nach Carlson et al., 2000):

	Konflikt Arbeit – Familie	Konflikt Familie - Arbeit
Zeitbasierter Konflikt	“Meine Arbeit hält mich stärker von meinen Aktivitäten in der Familie ab als ich das möchte	Die Zeit, die ich mit der Familie verbringe, beeinträchtigt mich oft bei meinen Arbeitsver-pflichtungen

Aus Bamberg, Mohr & Busch (2012)

Negativbeziehungen: Konflikt Arbeit – Familie

Wirkrichtungen (nach Carlson et al., 2000):

	Konflikt Arbeit – Familie	Konflikt Familie - Arbeit
Zeitbasierter Konflikt	“Meine Arbeit hält mich stärker von meinen Aktivitäten in der Familie ab als ich das möchte	Die Zeit, die ich mit der Familie verbringe, beeinträchtigt mich oft bei meinen Arbeitsver-pflichtungen
Beanspruchungs-basierter Konflikt	Wenn ich von der Arbeit nach Hause komme, bin ich oft zu kaputt, um an familiären Aktivitäten teilzunehmen	Wenn ich durch eine familiären Verpflichtungen oft gestresst bin, fällt es mir schwer, mich auf meine Arbeit zu konzentrieren

Aus Bamberg, Mohr & Busch (2012)

Bereicherung der Lebensbereiche

Arbeit ⇄ Freizeit/ Familie

Work-Life-Balance: Crossover

- Multiple Rollen in der Arbeit und in Freizeit und Familie als Bereicherung, die mit einer Verbesserung von Gesundheit und Wohlbefinden verbunden ist (Barnett & Hyde, 2001),
    - insbesondere bei positiver Einstellung zu dieser Konstellation (Repetti, Matthews & Waldron, 1989) und
    - bei akzeptabler Qualität der Rollen (Barnett & Hyde, 2001)

Work-Life-Balance: Crossover

- Multiple Rollen in der Arbeit und in Freizeit und Familie als Bereicherung, die mit einer Verbesserung von Gesundheit und Wohlbefinden verbunden ist (Barnett & Hyde, 2001),
    - insbesondere bei positiver Einstellung zu dieser Konstellation (Repetti, Matthews & Waldron, 1989) und
    - bei akzeptabler Qualität der Rollen (Barnett & Hyde, 2001)
    - Positive Stimmung aus einem Bereich überträgt sich auf den anderen Bereich
    - Fertigkeiten und Kompetenzen aus einem Bereich lassen sich auch im anderen Bereich anwenden
    - Beispiel: Im Sport erhaltene Anerkennung erzeugt Selbstsicherheit, die sich auch auf das Arbeitsleben überträgt
    - Beispiel: Leitungsverantwortung im Verein hilft, wenn man Führungsverantwortung übertragen bekommt

Was ist „Erholung“?

- Prozess, in dem Funktionssysteme in ihren Ausgangszustand zurückkehren
- Dem Beanspruchungsprozess entgegengesetzt
- Geringe Grundaktivität?! (d.h., man ruht sich aus) – kontrovers!

Craig & Cooper, 1992; Meijman & Mulder, 1998

Was ist „Erholung“?

- Prozess, in dem Funktionssysteme in ihren Ausgangszustand zurückkehren
- Dem Beanspruchungsprozess entgegengesetzt
- Geringe Grundaktivität?! (d.h., man ruht sich aus) – kontrovers!

<u>Äußert sich in</u>

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

Craig & Cooper, 1992; Meijman & Mulder, 1998

STRESS-PROZESS

- Schlechte Stimmung
- Müdigkeit, Erschöpfung
- Anspannung
- Körperliche Beschwerden

ERHOLUNG-PROZESS

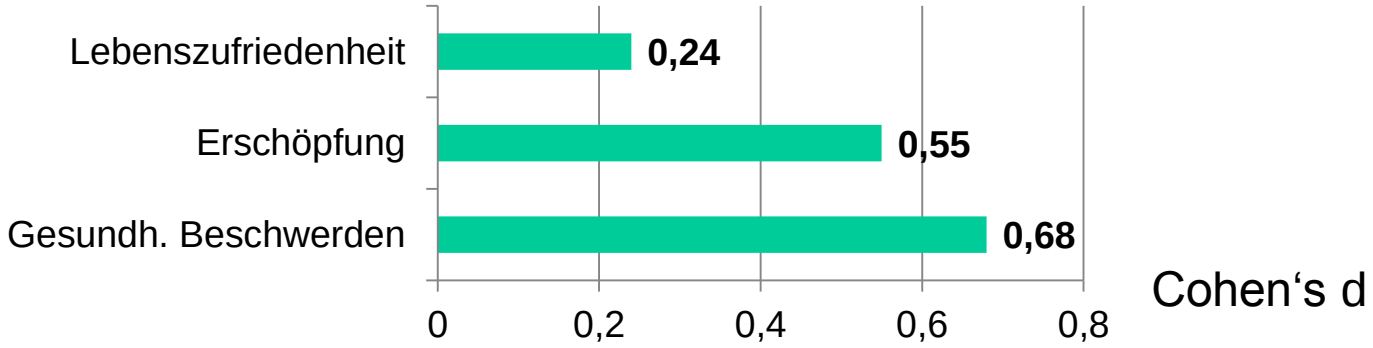
- Bessere Stimmung
- Gefühl des Erholtseins
- Bessere (psychische) Gesundheit

Ab in den Urlaub……..

Hat Urlaub Erholungseffekte?

Meta-Analyse von Bloom, Kompier, Geurts, Weerth, Taris & Sonnentag (2009)

- 7 Studien mit Vorher- und Nachher-Messung
- Insgesamt zeigen sich positive Effekte für

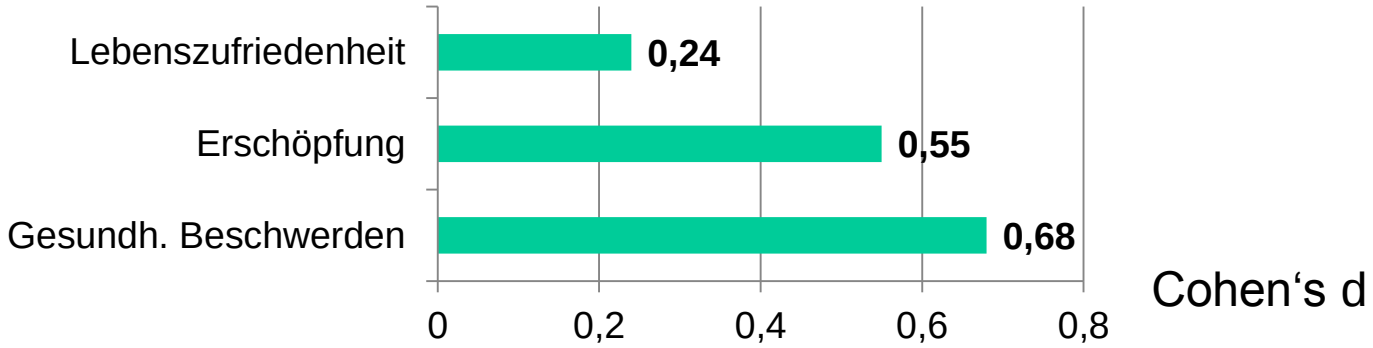


- D.h., die Lebenszufriedenheit erhöht sich und Erschöpfung und gesundheitliche Beschwerden gehen zurück

Hat Urlaub Erholungseffekte?

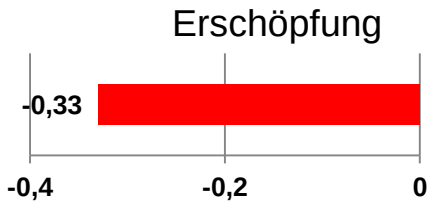
Meta-Analyse von Bloom, Kompier, Geurts, Weerth, Taris & Sonnentag (2009)

- 7 Studien mit Vorher- und Nachhermessung
- Insgesamt zeigen sich positive Effekte für

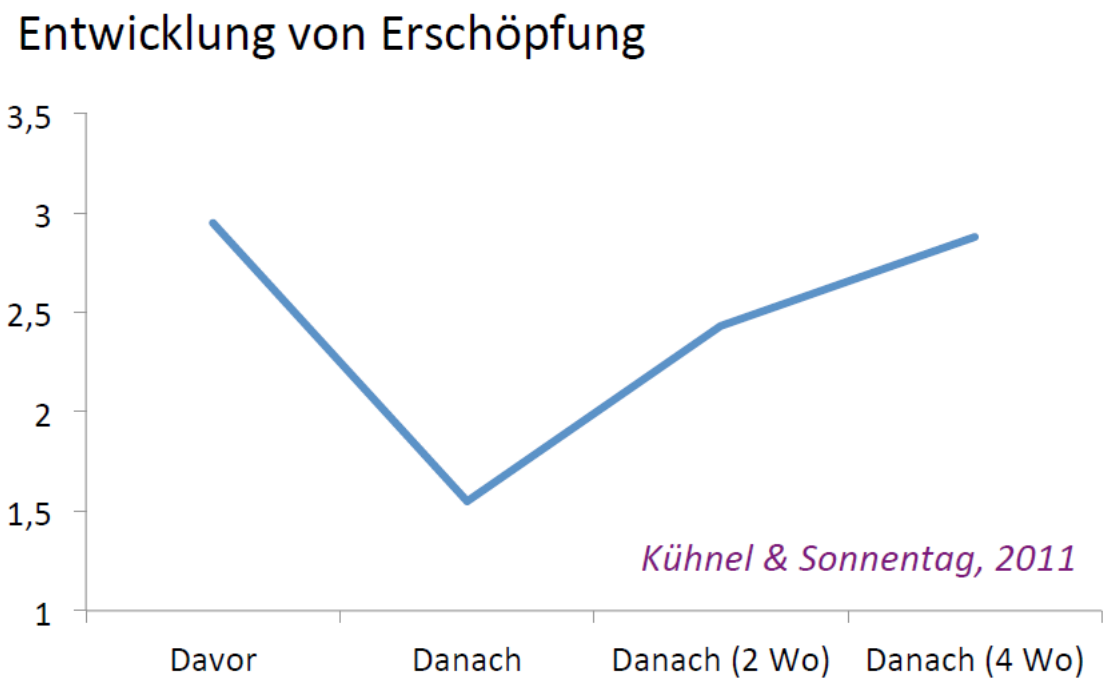


- D.h., die Lebenszufriedenheit erhöht sich und Erschöpfung und gesundheitliche Beschwerden gehen zurück

- Es zeigt sich jedoch, dass nach 18-25 Tagen ein großer Teil der positiven Effekte schon wieder verschwunden ist (4 Studien)



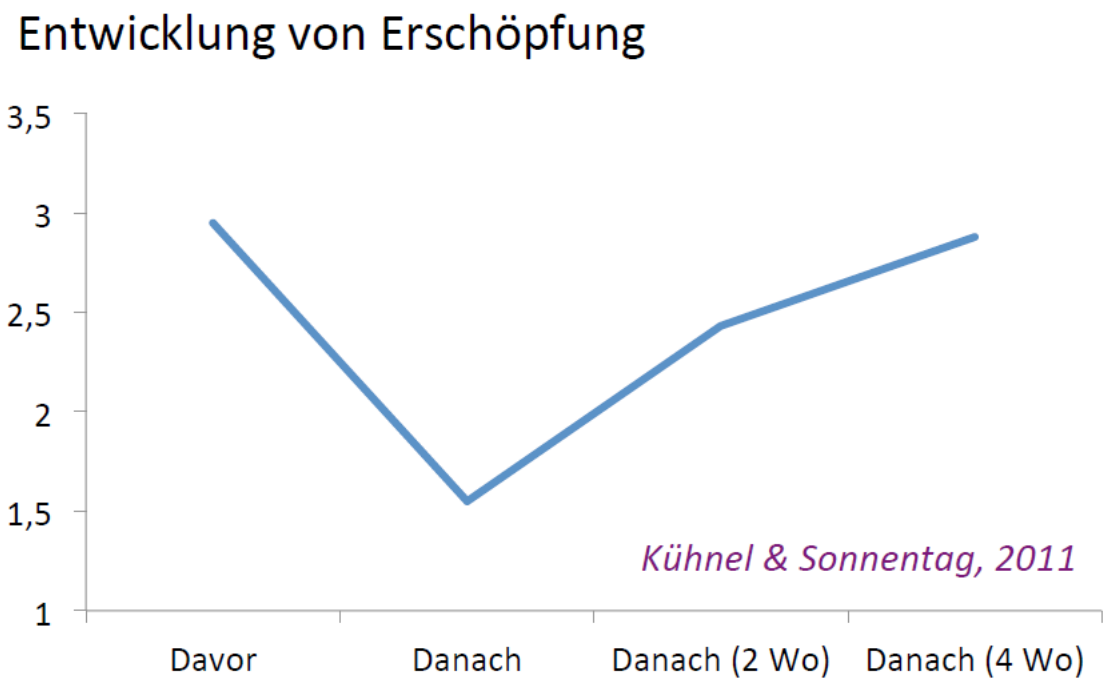
Erholung im Jahresurlaub



Stichprobe mit Lehrern

- Der Erholungseffekt schwindet in relativ kurzer Zeit
- Zeitdruck und Probleme mit Schülern verstärken diesen Effekte
- Entspannungserfahrungen reduzieren diesen Effekt

Erholung im Jahresurlaub



Weil der Erholungseffekt in in relativ kurzer Zeit schwindet …

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

Schlussfolgerung

- Der Jahresurlaub ist zwar schön, im Verhältnis zum gesamt Jahr ist der Effekt allerdings nur kurzzeitig.

Der Fokus muss deshalb

- Auf den Wochenenden,
- Mehr noch aber auf der täglichen Erholung liegen

Erholungskonzepte

- Entspannung
- Abschalten
- Aktivitäten
- Mastery (Herausforderungen meistern)
- Kontrolle über die Freizeit

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,

- Wird man körperlich ruhiger, Puls und Atemfrequenz nehmen ab,
- man entspannt sich geistig: man wird gelöster und gelassener.

Physiologische Grundlagen von Stress

Körperlicher Anspannung und Entspannung hängt mit den physiologischen Grundlagen von Stress zusammen

Das Allgemeine Adaptationssyndrom (A.A.S.) von Hans Selye

- Fight or Flight – Mobilisierung des Körpers durch Ausschüttung von Stresshormonen → Stress ist ein adaptiver Mechanismus zur <u>Bewältigung lebensbedrohlicher Situationen</u>

Die Flight or Fight Reaktion nach Selye

Äußeres Ereignis wird als Bedrohung wahrgenommen

Flight/fight Reaktion wird aktiviert

„Stresshormone“
Adrenalin, Noradrenalin und Kortisol werden ausgeschüttet

- Erhöhung der Herzfrequenz
- Erhöhung der Atmung
- Fette und Glukose werden freigesetzt
- Blutfluss wird in wesentliche Bereiche geleitet (Muskeln, Gehirn
- Immunsystem wird unterdrückt

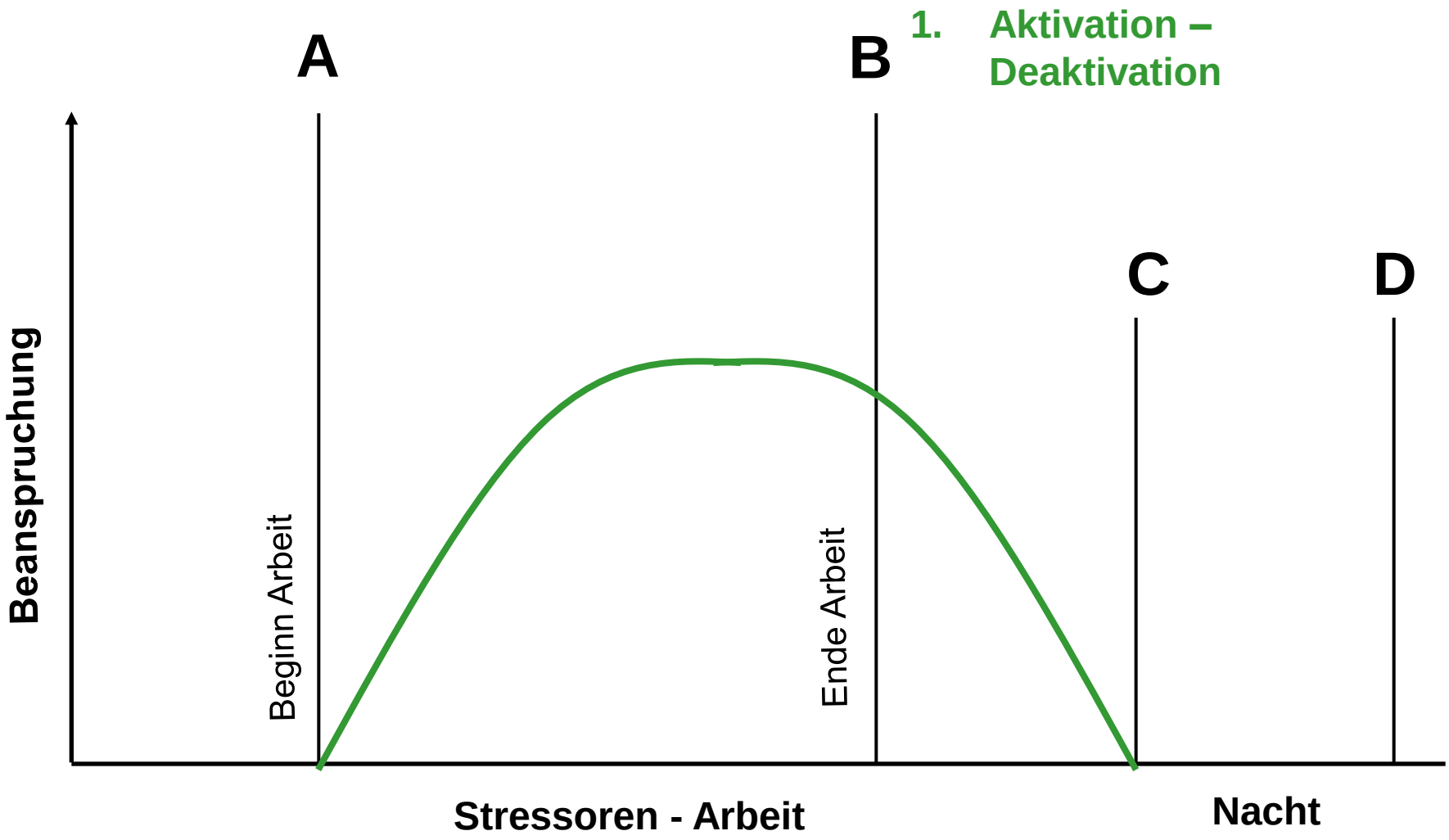
Bedrohung beseitigt

Acethylcholin wird ausgeschüttet

Adrenalin-, Noradrenalin- und Kortisolausschüttung reduziert

Organismus kehrt zum Ausgangszustand zurück

Aktivation und Deaktivation



Soziale Stressoren und physiologische Daten

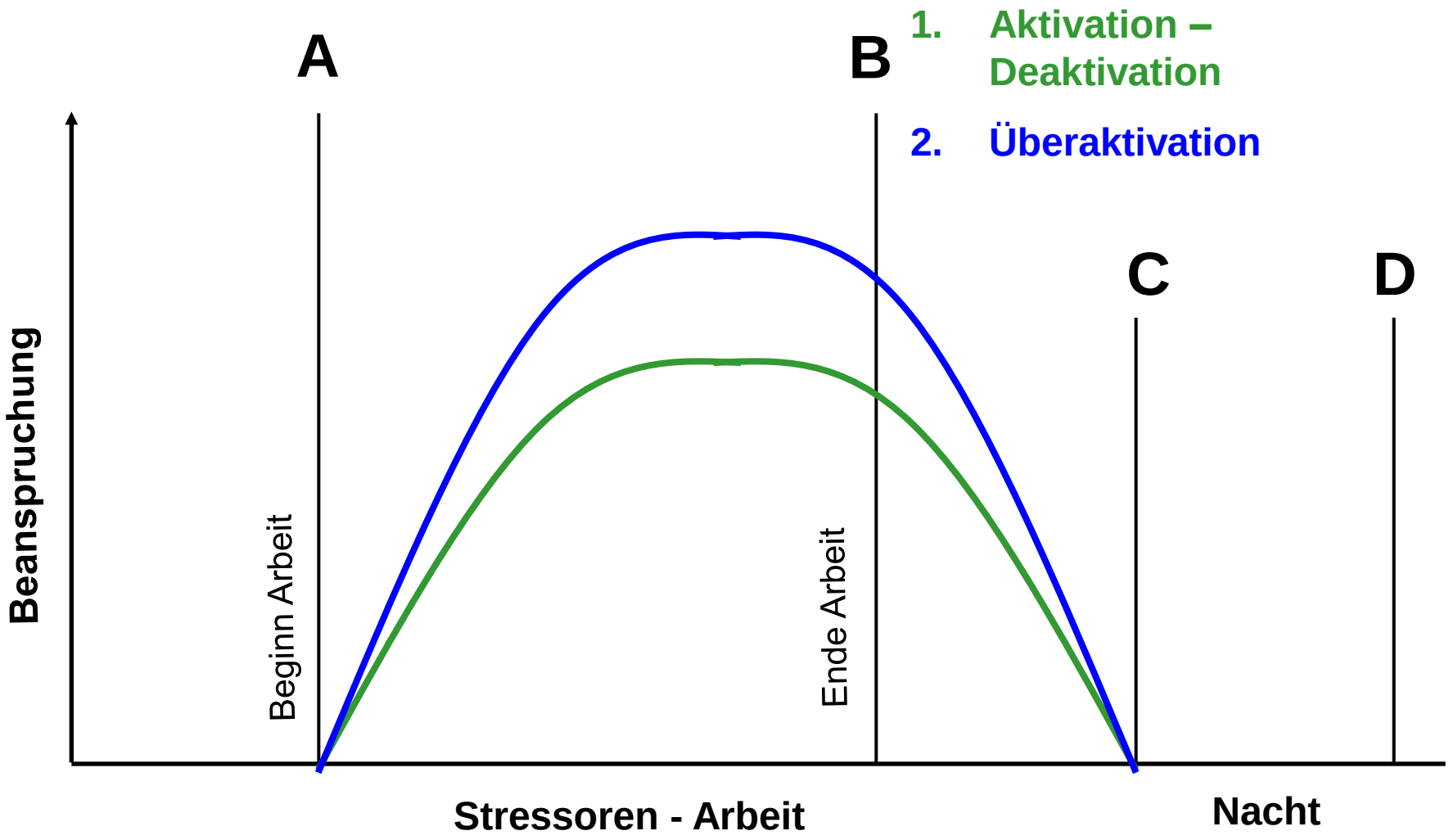
(Biró-Matisz, Bolm-Audorff & Zapf, 2007)

	Aufgaben-Stressoren
Mittlerer Systolischer Blutdruck Arbeit	**.19 ***
Mittlerer Diastolischer Blutdruck Arbeit	**.19 ***
Mittlerer Systolischer Blutdruck Nacht	**-.06**
Mittlerer Diastolischer Blutdruck Nacht	**.08**

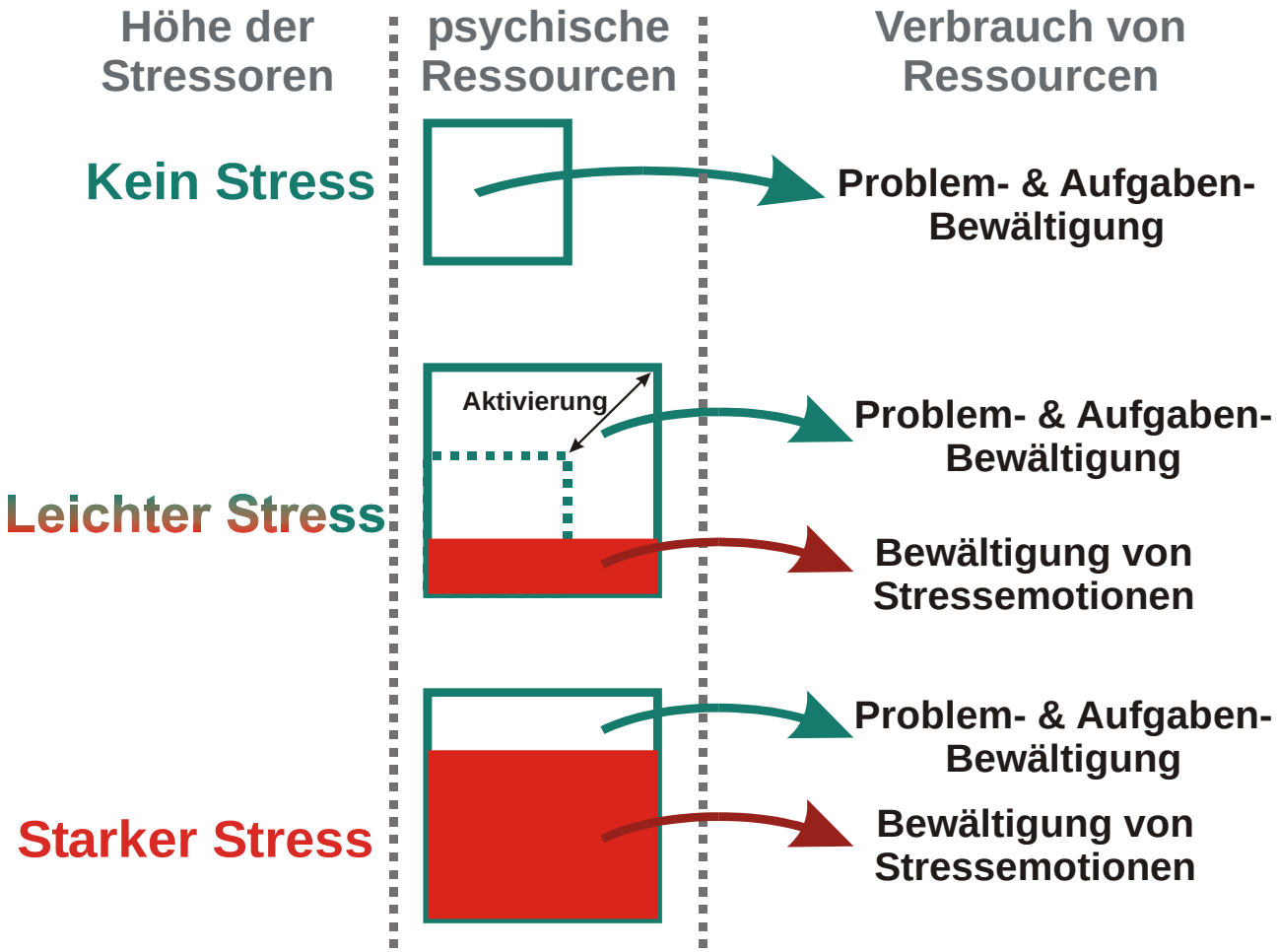
- Stichprobe:
  Aus den Melderegistern Wiesbaden, Frankfurt und Hünfelden zufällig gezogene Personen, die mindestens 30 Std./Woche arbeiten, freiwillige Teilnahme
- Arbeitspsychologische Erhebung:
  Beantwortung eines Fragebogens zu Stressoren, Ressourcen und Befinden
- Arbeitsmedizinische Erhebung:
  Messungen in Bezug auf 6 Erhebungszeiträume: Arbeitsschicht 1, Arbeitsschicht 2, Arbeitsweg, Freizeit, Nacht, Weg zur Arbeit (24-Std. EKG, Blutdruckmessung, 6 mal Urinproben)

Kooperation mit der Abteilung Arbeitsschutz und Umwelt, Dezernat Landesgewerbearzt, Prof. Dr. med. Ulrich Bolm-Audorff

Aktivation und Deaktivation



Stress und Aktivierung: Distress und Eustress

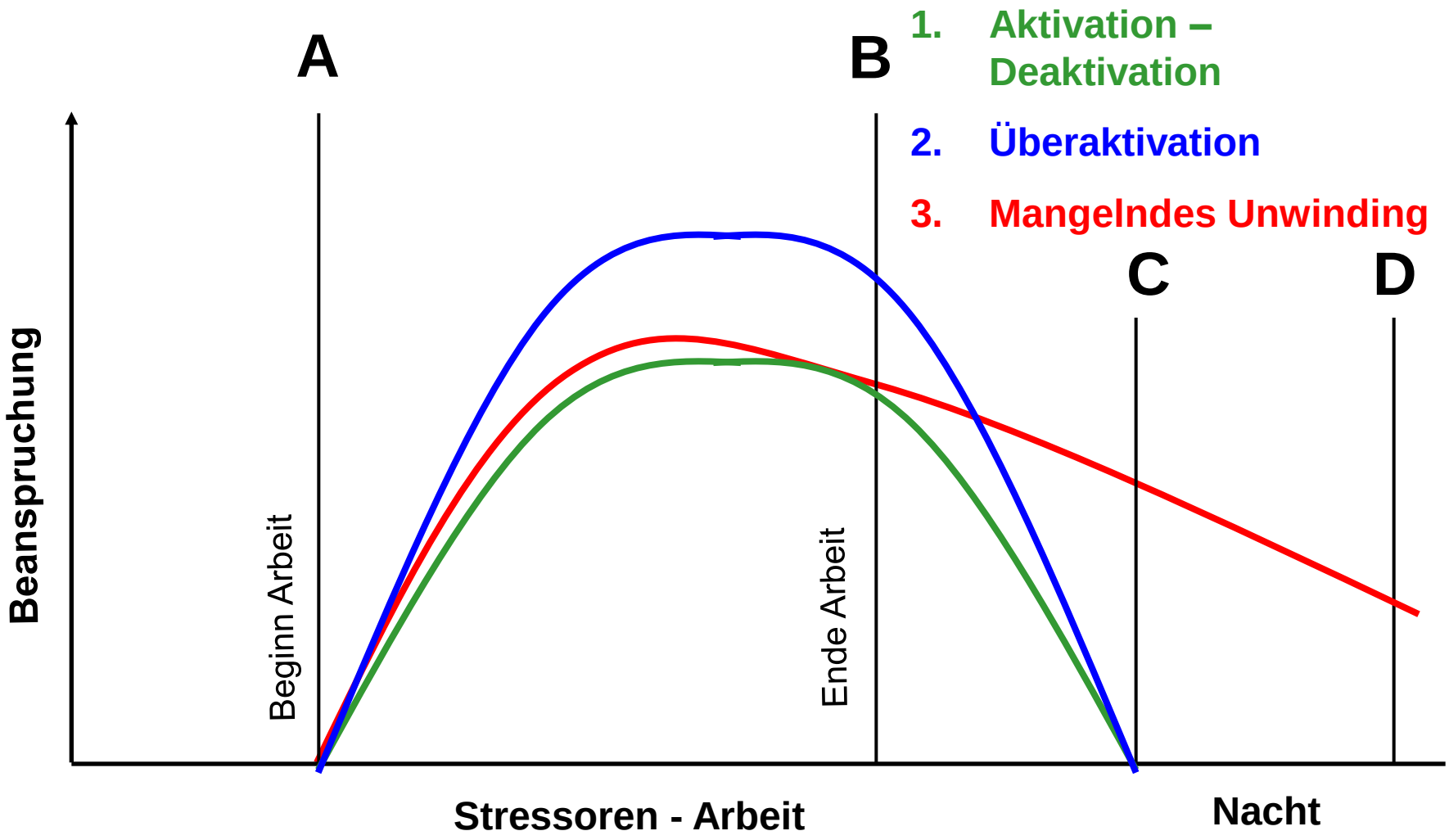


Soziale Stressoren und physiologische Daten

(Biró-Matisz, Bolm-Audorff & Zapf, 2007)

	Aufgaben-Stressoren	Verbale Aggression	Soziale Ausgrenzung
Mittlerer Systolischer Blutdruck Arbeit	.19 *	.17 *	.06
Mittlerer Diastolischer Blutdruck Arbeit	.19 *	.14 *	-.02
Mittlerer Systolischer Blutdruck Nacht	-.06	.21 *	.17 *
Mittlerer Diastolischer Blutdruck Nacht	.08	.31 *	.16 *

Aktivation und Deaktivation



Soziale Stressoren und physiologische Daten

(Biró-Matisz, Bolm-Audorff & Zapf, 2007)

	Aufgaben-Stressoren	Verbale Aggression	Soziale Ausgrenzung	Soziale Unterstützung Kollegen
Mittlerer Systolischer Blutdruck Arbeit	.19 *	.17 *	.06	-.24 *
Mittlerer Diastolischer Blutdruck Arbeit	.19 *	.14 *	-.02	-.15 *
Mittlerer Systolischer Blutdruck Nacht	-.06	.21 *	.17 *	-.26 *
Mittlerer Diastolischer Blutdruck Nacht	.08	.31 *	.16 *	-.32 *

Zusammenfassung Entspannung

- 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

Abschalten von der Arbeit

- Die Arbeit gedanklich hinter sich lassen
- Abstand von der Arbeitssituation gewinnen.
- Abschalten ist zentral für eine gelungene Erholung: Man kann sich nur erholen, wenn die Anforderungen der Arbeit nicht mehr auf einem lasten.

Abschalten von der Arbeit ist schwierig….

wenn sie Anlass gibt

- zu grübeln oder
- sich Sorgen zu machen

Abschalten von der Arbeit ist schwierig….

wenn sie Anlass gibt

- zu grübeln oder
- sich Sorgen zu machen

Das ist besonders der Fall, wenn

- Handlungen (also Arbeitsaufgaben) nicht abgeschlossen werden können
- Probleme oder
- Konflikte nicht gelöst werden können

Abschalten von der Arbeit

JOHANN WOLFGANG GOETHE UNIVERSITÄT FRANKFURT AM MAIN

Was man nicht tun sollte

- in der Freizeit weiterarbeiten
- über seine Arbeit nachgrübeln
- Ständig für die Arbeit erreichbar sein

Abschalten von der Arbeit

JOHANN WOLFGANG GOETHE UNIVERSITÄT FRANKFURT AM MAIN

Was man tun kann und sollte

Verhältnisprävention: Arbeitsorganisation

- Keine ständige Erreichbarkeit
- Kein Zwang, in der freien Zeit auf emails etc. reagieren zu müssen
- Große Aufgaben in kleinere Teilaufgaben zerlegen und sich kleinere Unterziele setzen, die jeden Tag erreicht werden können.
- Sich jeden Tag vor dem Nachhause gehen verdeutlichen , was man an diesem Tag alles geschafft hat.

Abschalten von der Arbeit

Was man tun kann und sollte

Verhaltensprävention:

Aktiv abschalten, z.B.

- Körperliche Aktivitäten
- Sportliche Aktivitäten
- Soziale (gesellige) Aktivitäten

Kreative Tätigkeiten wie Malen, Basteln, Werken,

Sport, Spiele wie Schach, Gartenarbeiten, Hausumbau,

Einkaufen gehen

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.

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

Wirksamkeit von Erholungstechniken Effekte auf passiv/positive Emotionen (Gelassenheit)

T1: Freitag Abend T2 Sonntag Abend T3: Freitag Abend

Table 4. Hierarchical regression of serenity on weekend experiences

	Serenity (Time 2)		Serenity (Time 3)	
Variable	β	ΔR^2	β	ΔR^2
Step 1—Control variables:		0.04*		0.06*
Age	0.23*		0.23**	
Gender	0.06		0.11	
Having children	−0.11		−0.03	
Contract working hours per week	0.03		0.01	
Days worked per week	0.06		−0.02	
Step 2—Serenity (Time 1)	0.36**	0.13**	0.34**	0.11**
Step 3—Weekend experiences (Time 2):		0.28**		0.15**
Detachment	0.14*		0.16*	
Mastery	0.12*		−0.00	
Relaxation	0.39**		0.39**	
Control	0.10		−0.07	
Hassles	−0.04		0.00	
Total R^2		0.45**		0.32**

Gender: 1 = female, 2 = male.
Standardized β coefficients refer to the full model.
*$p < 0.05$; **$p < 0.01$.

Fritz, Sonnentag Spector & McInroe (2010)

Wirksamkeit von Erholungstechniken Effekte auf aktiv/positive Emotionen (Begeisterung)

JOHANN WOLFGANG GOETHE UNIVERSITÄT FRANKFURT AM MAIN

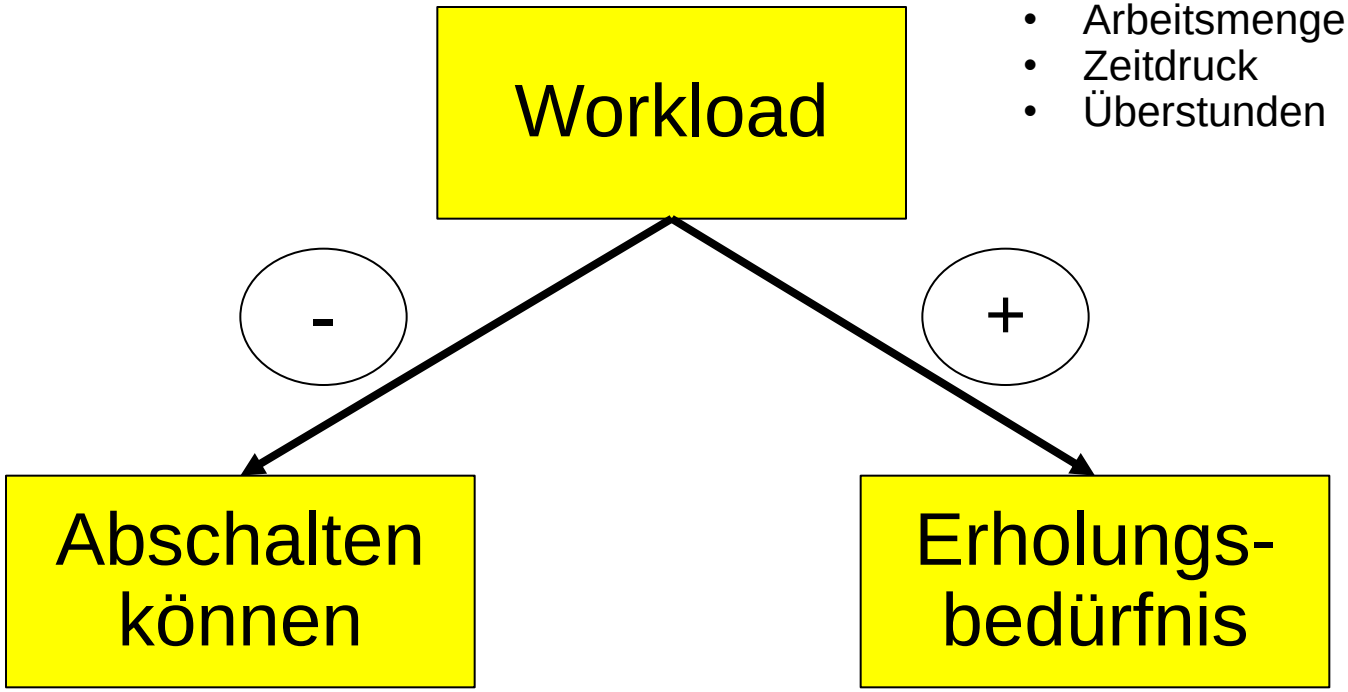
Table 2. Hierarchical regression of joviality on weekend experiences

	Joviality (Time 2)		Joviality (Time 3)	
Variable	β	ΔR^2	β	ΔR^2
Step 1—Control variables:		0.01		0.01
Age	−0.09		−0.01	
Gender	0.03		−0.01	
Having children	0.00		0.08	
Contract working hours per week	−0.00		0.25	
Days worked per week	0.04		0.06	
Step 2—Joviality (Time 1)	0.55^{**}	0.30^{**}	0.67^{**}	0.45^{**}
Step 3—Weekend experiences (Time 2):		0.15^{**}		0.02
Detachment	0.16^{*}		0.04	
Mastery	0.27^{**}		0.07	
Relaxation	0.16^{*}		0.15^{*}	
Control	0.06		−0.05	
Hassles	−0.04		0.01	
Total R^2		0.47^{**}		0.48^{**}

Gender: 1 = female, 2 = male.
Standardized β coefficients refer to the full model.
$^{*}p < 0.05$; $^{**}p < 0.01$.

Fritz, Sonnentag Spector & McInroe (2010)

Workload und Abschalten – ein Teufelskreis



Workload:
- Arbeitsmenge
- Zeitdruck
- Überstunden

z.B. Sonnentag & Bayer (2005)

Schlußfolgerung

- Erholung ist notwendig, um die Auswirkungen von Arbeitsbelastungen zu reduzieren
- Personen, die sich gut erholen, werden kurz- und langfristig weniger stark von Arbeitsbelastungen beeinträchtigt

Aber:

- Gerade dann, wenn man Arbeitsbelastungen stark ausgesetzt ist, erholt man sich weniger gut
- Man muss aktiv gegensteuern!

„Erholungs-Paradoxon“

- 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

- Das Ergebnis ist nicht durch höhere Müdigkeit zu erklären
- Fehlende “Ressourcen”

Zusammenfassung und Praktische Empfehlungen

- 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!
- 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 (z.B. Lauftreff)
  - (…)