

Sind Sie gut erholt? Wie wir es schaffen Arbeit und Erholung ins Gleichgewicht zu bekommen

Bericht: Landesinstitut für Arbeitsschutz und Arbeitsgestaltung Nordrhein-Westfalen

In der Ruhe liegt die Kraft. Schon das alte Sprichwort verrät, warum Erholung wichtig ist. Denn das Ziel der Erholung ist die Rückgewinnung verbrauchter Kräfte. Fehlt sie, kann dies auf Dauer die Gesundheit gefährden, – wir „brennen aus“. Doch sich einfach mal erholen, das fällt nicht immer leicht. Denn neben der Arbeit ist auch in der Freizeit oft viel Zeit belegt, z. B. mit Erledigungen, Haushalt, familiären oder sozialen Verpflichtungen. Wie schaffen wir es also, uns zu erholen, auch wenn die Umstände mal nicht so günstig sind? Der Leitfaden LIA.praxis "Zufriedener arbeiten, wirksamer erholen, gesünder leben.“ gibt Tipps für Beschäftigte, wie sich Erholung im Arbeitsalltag umsetzen lässt.

Die Arbeitswelt wandelt sich: Ansprüche steigen, Aufgaben sollen teilweise schneller oder zeitgleich erledigt werden, es wird mehr Flexibilität und Einsatz gefordert – und auch private Verpflichtungen nehmen zu. Nehmen Sie sich während einer normalen Arbeitswoche überhaupt Zeit für Erholung? Und wenn ja, reicht diese aus?

Ausreichende Erholung beseitigt die Spuren, die Anforderungen und Stress in unserem Körper hinterlassen. Der Begriff beschreibt die Rückgewinnung verbrauchter Kräfte bzw. die Wiederherstellung der Leistungsfähigkeit, um, wenn es darauf ankommt, unsere volle Leistung auszuschöpfen – sowohl im Beruf als auch im Privatleben. Welcher Weg dafür der Richtige ist, kann von Mensch zu Mensch unterschiedlich sein. So bedeutet Erholung für die einen Sport oder Bewegung an der frischen Luft, für die anderen sind Ruhe, Lesen oder einfach Nichtstun das beste Mittel, um wieder zu Kräften zu kommen. Wieder andere finden ihren Ausgleich in einem kreativen Hobby.

Nur wenn es gelingt, uns ausreichend zu erholen, können wir dauerhaft gesund bleiben und für unsere Familie, unsere Freundschaften und auch für uns selbst da sein. Erholte Menschen sind zumeist zufriedener in ihrem Leben. Sie erfüllen ihre Aufgaben besser, zeigen mehr Eigeninitiative und Kreativität. Auch nehmen sie Herausforderungen als weniger anstrengend wahr. Mangelnde Erholung bleibt hingegen nicht ohne Folgen. Es entsteht Stress, der sich immer weiter verstärken kann. So können zum Beispiel Erschöpfung, Rückenschmerzen, Schlafstörungen, Nervosität oder Konzentrationsschwierigkeiten auftreten. Und nicht nur das: Langfristig kann mangelnde Erholung sogar eine ernste Gefahr für die Gesundheit und die berufliche Tätigkeit werden.

Der Leitfaden „LIA.praxis 1: Zufriedener arbeiten, wirksamer erholen, gesünder leben.“ gibt praktische Tipps, wie Sie Ihren Weg zu einer besseren Erholung finden können – im Alltag und ganz besonders auch bei Arbeitstätigkeiten im Büro bzw. bei der sogenannten Wissensarbeit, da diese oft flexibel ist und besonders viele Handlungsspielräume aufweist. Selbstverständlich lässt sich nicht jede Situation auf jeden Menschen und jedes Arbeitsfeld übertragen. Es gibt keine Patentlösung für alle, aber es gibt ein breites Feld an Möglichkeiten.

Originalpublikation (3. überarbeitete Auflage):

https://www.lia.nrw.de/_media/pdf/service/Publikationen/lia_praxis/LIA_praxis1.pdf

21.3.2023

Aréne Julia Herbst

Öffentlichkeitsarbeit

Landesinstitut für Arbeitsschutz und Arbeitsgestaltung Nordrhein-Westfalen

www.lia.nrw