

Erholung am Abend verbessert die Arbeitsstimmung am Folgetag

Bericht: Universität Mannheim

Laut einer neuen Studie der Universität Mannheim hängt die Stimmung, mit der Menschen morgens ihre Arbeit aufnehmen, mit der Qualität der Erholung am Vorabend zusammen.

Die Studie von Maike Arnold und Prof. Dr. Sabine Sonnentag zeigt, dass Menschen sich bei Arbeitsbeginn als wacher, ruhiger und zufriedener erleben, wenn sie sich am Abend zuvor besser als üblich erholten. Für eine gute Erholung eignen sich laut der Studie am besten Aktivitäten, die den Menschen helfen, sich geistig von der Arbeit zu lösen. Das können Hobbys sein, das Pflegen sozialer Kontakte, Achtsamkeitsübungen oder andere Tätigkeiten, die konzentrierte Aufmerksamkeit erfordern. Arbeitnehmende, die sich hingegen am Abend zuvor schlechter erholten, sind am nächsten Tag tendenziell ungeduldiger, weniger freundlich und schlechter konzentriert. Zudem bleiben diese Gefühle und Empfindungen an solchen Tagen bestehen und verbessern sich im Laufe des Tages nicht.

„Unsere Studie verdeutlicht, dass tägliche Erholung nach der Arbeit tatsächlich für die Stimmung von Arbeitnehmenden am Folgetag vorteilhaft ist“, sagt Maike Arnold, die die Studie gemeinsam mit der Arbeits- und Organisationspsychologin Prof. Dr. Sabine Sonnentag durchgeführt hat. „Allerdings zeigen unsere Ergebnisse auch, dass Vorteile von abendlicher Erholung relativ kurzlebig sind. Denn Wachheit und Ruhe nehmen im Laufe des Arbeitstages nach und nach ab“, fügt Arnold hinzu. Die Ergebnisse der Befragungen deuten zudem darauf hin, dass die psychologische Erholung vor allem eng mit der Qualität des Schlafs zusammenhängt.

Die Studie stützt sich auf tägliche Befragungen von 124 Arbeitnehmenden an 887 Tagen. Etwa zwei Drittel der Befragten waren Frauen. Ihr Durchschnittsalter lag zwischen 36 und 40 Jahren und die Altersspanne reichte von 21 bis 65 Jahren. Sie wurden gebeten, mehrmals täglich Fragen zu beantworten: unmittelbar vor Arbeitsbeginn, in zweistündigen Abständen während des Tages und nach Beendigung des Arbeitstages. Bewertet wurden dabei Kriterien wie Stimmung, Schlafqualität, Erholung, Arbeitsergebnisse und Arbeitspausen.

26.06.2023
Linda Schädler
Abteilung Kommunikation
Universität Mannheim
www.uni-mannheim.de