

Erholungskompetenz



Was ist das?



Welche Rahmenbedingungen braucht es im Arbeitskontext?

Welche Kompetenzen brauchen Mitarbeitende?

Ich freue mich, Sie kennenzulernen



Psychologiestudium

Johannes Gutenberg-
Universität Mainz

Promotion in Psychologie

Universität Münster

Betriebliches
Gesundheitsmanagement

Hessischen Ministerium
der Finanzen

Buchautorin & Speakerin

Freiberuflich, positive
Psychologie, Gesundheit,
Erholung



Frage an Sie:

Was haben Sie heute schon für Ihre
Erholung getan?

Unser heutiges Programm

Erholung

Erholungskompetenz

Erholungsfähigkeit

Wissen
über Erholung

Bedeutung von
Erholung

Persönliche
Strategien

Organisationaler
Rahmen

Erholungskompetenz

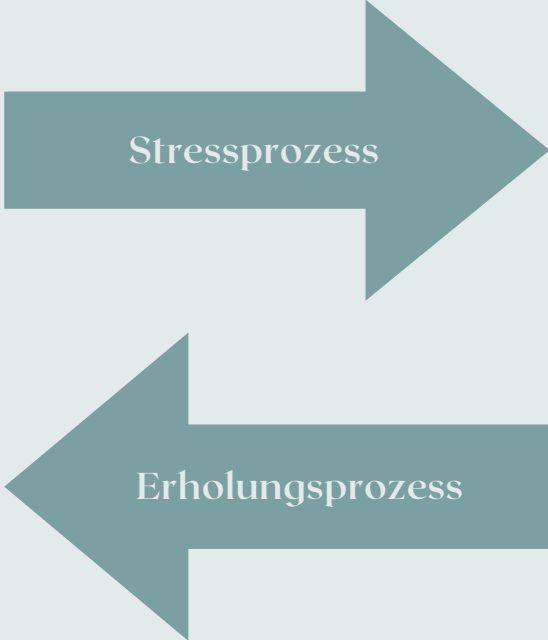


Kompetenz: Was ist Erholung?

Stressoren

- Zeitdruck
- Multitasking
- Lärm

Stressprozess



Stressreaktion

- körperliche Anspannung
- Nervosität, Unruhe
- hastigeres Handeln

Erholung

- körperliche Entspannung
- Gelassenheit, Ruhe
- reflektiertes Handeln

Erholungsprozess

Erholungsaktivitäten

- es sich gemütlich machen
- soziale Aktivität
- Bewegung und Sport

Kompetenz: Warum brauchen wir Erholung?

Quelle: Sonnentag, Venz & Casper (2017)



unterbricht Stress

www.guterholt.de



stellt
Wohlbefinden
wieder her



fördert
Leistungsfähigkeit



hält gesund

Dr. Anna Rosa Ott

Erholungsfähigkeit



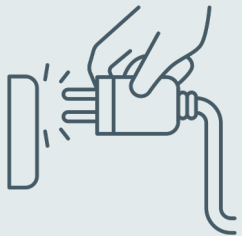
Fähigkeit: Persönliche Strategien

Was machen Sie, um am
Feierabend den Kopf frei zu
kriegen?

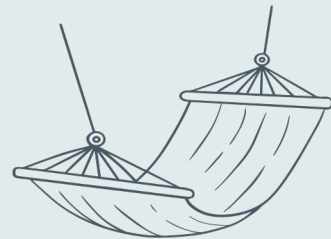


Fähigkeit: Persönliche Strategien

Quelle: Sonnentag & Fritz (2007)



Abschalten



Entspannung

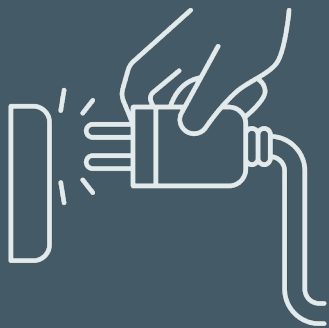


Kontrolle



Mastery

Erholungserlebnis Abschalten



In meiner Freizeit kann ich vergessen,
was mir bei der Arbeit Stress bereitet.

- Wichtig, um den Kopf freizukriegen
- Herausforderung: wir können immer und überall arbeiten
- Wie gelingt's?
 - Grenzen setzen
 - In Flow kommen

Erholungserlebnis Entspannung



In meiner Freizeit lasse ich die Seele baumeln.

- Wichtig, um sich körperlich wohl zu fühlen.
- Herausforderung: mit Faulenzen gleichgesetzt
- Wie gelingt's?
 - gemütliche Alltagsaktivitäten
 - gezielte Entspannungstechniken

Erholungserlebnis Kontrolle



In meiner Freizeit habe ich das Gefühl selbst entscheiden zu können, was ich tue.

- Grundbedürfnis und Gegenwelt zur Arbeitswelt
- Herausforderung: Verpflichtungen
- Wie gelingt's?
 - Reflektieren: Was will ich überhaupt?
 - Auszeiten fest einplanen

Erholungserlebnis Mastery



In meiner Freizeit suche ich mir geistige und körperliche Herausforderungen.

- Sinnstiftung und Erfolgserleben
- Herausforderung: Kraftinvestition
- Wie gelingt's?
 - Neue Herausforderungen suchen
 - Mehr Erfolg im Bisherigen erleben

Fähigkeit: Persönliche Strategien

Abschalten

Entspannung

Kontrolle

Mastery

- 01 Fördern Sie die vier Erholungserlebnisse in Ihrer Freizeit; nutzen Sie auch kleine Zeiträume.
- 02 Kombinieren Sie die vier Erlebnisse.
- 03 Erholungsfähigkeit lässt sich lernen!

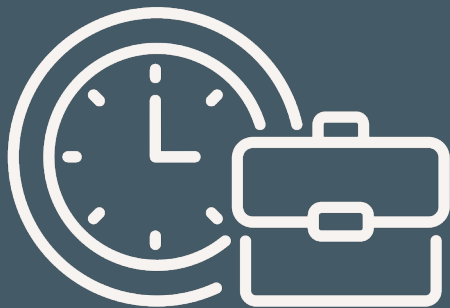


Rahmenbedingungen

Organisation: Rahmenbedingungen



Rahmen: Zeit



Lässt sich hier immer arbeiten?

- Feste Zeiträume vs. Flexibilität
- Zeitregelungen
 - Überstunden
 - Pausen
- Pausenangebote
 - Bewegte Pausen
 - Laufgruppen

Rahmen: Organisation



Was ist hier eigentlich geregelt?

- Nutzung von Mobilgeräten
- Struktur von Arbeitsprozessen und Verteilung von Verantwortlichkeiten
- Umgang mit Konflikten / emotionalen Belastungen

Rahmen: Führung



Wie muss man sich hier verhalten, um erfolgreich zu sein?

- Mit gutem Vorbild vorangehen
- Fachwissen benötigt
- Rückendeckung geben
- Aufbau erholungsförderlicher Rituale

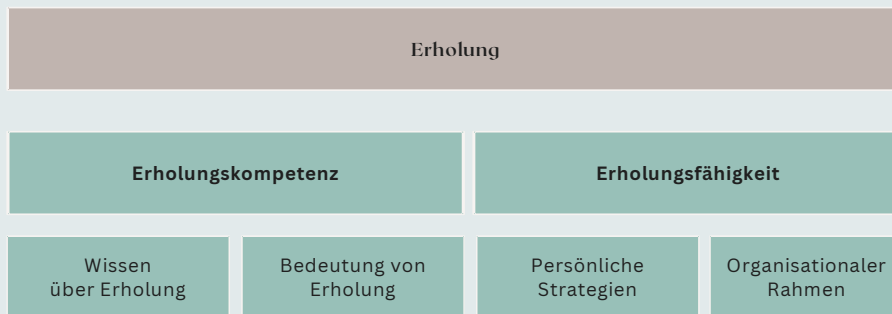
Rahmen: Umgebung



Wo lässt sich Erholung finden?

- In schönen Pausenräumlichkeiten erholt es sich besser
- Besonders zentral:
 - Arbeit ist nicht präsent
 - Ruhige Umgebung
 - Naturnah
 - Gesunde Verpflegung
 - Bewegungsmöglichkeiten
- Im Fokus von Pausen: Entspannung und Kontrolle

Fazit



- Wissen: Gegenspieler von Stress, hält uns langfristig gesund und leistungsstark
- Persönliche Strategien: Abschalten, Entspannung, Kontrolle, Mastery
- Organisationale Rahmenbedingungen: können persönliche Strategien erleichtern

Tipps für Morgen

Transfer

Verinnerlichen Sie: Erholung ist ein
Kraftspender kein Zeiträuber ist.

Fangen Sie im Kleinen an.
Jede kleine Auszeit zählt.

Nutzen Sie die vier Erholungsstrategien
für sich: Abschalten, Entspannung,
Kontrolle und Mastery

Seien Sie selbst das Vorbild, dass Sie sich
wünschen würden.

Weitere Erholungsimpulse?

- **Erholung:** A.R. Ott: Jeden Tag ein bisschen Erholung – Impulsgeber für mehr Urlaubsfeeling im Alltag, 1. Auflage. Springer 2024
- **Stress:** G. Kaluza: Gelassen und sicher im Stress – das Stresskompetenz-Buch: Stress erkennen, verstehen, bewältigen, 7. Auflage. Springer 2018.
- **Arbeitspausen:** J. Wendsche & A. Lohmann-Haislah: Arbeitspausen gesundheitsförderlich gestalten, hogrefe 2018.



www.guterholt.de



@erholungstante



Anna Rosa Ott

Bleiben Sie gut erholt!

Vielen Dank



Diese Präsentation ist ausschließlich für die Teilnehmenden dieser Veranstaltung bestimmt.
Eine weitergehende Veröffentlichung oder Verbreitung (Print und/oder Online) ist aus urheberrechtlichen Gründen nur mit meiner
vorherigen Zustimmung gestattet.