

Erholung optimal gestalten - Reflexionsübung

Die folgende Reflexionsübung hilft Ihnen dabei, Ihr persönliches Erholungsprofil zu erarbeiten und so einen optimalen Ausgleich zu Ihren Arbeitsanforderungen zu schaffen.

1 Individuelle Beanspruchung ermitteln

Im ersten Schritt ist wichtig, sich bewusst zu werden, welche Beanspruchung bei Ihnen persönlich vorliegt. Ein paar Beispiele: Fühlen Sie sich erschöpft durch viel Kopf- oder viel körperliche Arbeit? Sind Sie unruhig aufgrund von Zeitdruck? Sind Sie gereizt und unausgeglichen, da die Tätigkeit Sie nicht zufriedenstellt? Fühlen Sie sich erschöpft, da Sie das soziale Miteinander anstrengt?

Hinweis: Fühlen Sie sich über einen langen Zeitraum psychisch erschöpft oder sind verzweifelt, dann holen Sie sich unbedingt professionelle Hilfe ([Anlaufstellen bei Überlastung](#)).

Aufgabe: Versuchen Sie einmal für sich herauszufinden, welche Form der Beanspruchung bei Ihnen gerade vorrangig vorliegt. Notieren Sie sich hierzu kurz Ihre Gedanken.

2 Erholungsformen

Welche Form der Erholung uns guttut, hängt neben persönlichen Vorlieben auch davon ab, welche Form der Beanspruchung zuvor erlebt wurde. Die Erholungsform sollte einen Ausgleich zur aktuellen Beanspruchung schaffen. Ist unsere Arbeit z. B. sehr kopflastig, so kann uns z. B. eine handwerkliche Tätigkeit Ausgleich verschaffen. Wir sollten außerdem unsere Gefühlslage berücksichtigen. Erleben wir beispielsweise eine innere Unruhe, so können uns Entspannungsübungen oder ein ruhiger

Spaziergang helfen. Sind wir wiederum missgelaunt und frustriert, kann es sein, dass wir zu einseitig beansprucht werden und uns eine persönliche Herausforderung fehlt. Dann kann helfen, in der Freizeit etwas zu tun, das für uns sinngebend ist (z. B. eine ehrenamtliche Tätigkeit).

Beispiele für Erholungsformen sind: aktivierende Aktivitäten (z. B. Sport), beruhigende Aktivitäten (z. B. Entspannungsverfahren), soziale oder kulturelle Aktivitäten.

Anregungen kann Ihnen auch unser Tischaufsteller „Was tun gegen Stress“ geben, den Sie bei Bedarf im Medienshop bestellen können (www.medienshop.bgn.de).



Reflektieren Sie einmal für sich:

- Was tun Sie aktuell, um sich zu erholen? Wie gut erholt fühlen Sie sich nach der Erholungsaktivität?

- Welche Erholungsformen dürften vielleicht wieder mehr Platz in Ihrem Leben bekommen? Welche Erholungsformen haben Sie vielleicht noch gar nie für sich ausprobiert?

3 Erholungserfahrungen

Eine optimale Erholung ist dann gegeben, wenn wir möglichst tief in die Erholung „eintauchen“. Ideal ist, wenn sich die Stresserfahrung während und nach der Erholung „ganz weit weg“ anfühlt. Die Erholungsaktivitäten, die Sie eben reflektiert haben, führen zu unterschiedlichen Erholungserfahrungen. Hilfreiche Erholungserfahrungen könnten beispielsweise sein: Erfolgreich von der Arbeit abschalten zu können, Spaß und Freude zu erleben, Entspannung zu erleben, eine persönliche Herausforderung zu meistern, Selbstbestimmung bei der Wahl der Erholungsaktivität zu erleben.

Reflektieren Sie auch hier einmal für sich:

- Wie weit „weg“ fühlt sich das Stresserlebnis nach der Erholung für Sie an? Könnten Ihnen weitere Erholungserfahrungen ggf. noch guttun? Welche?

- Welche Erholungsformen könnten Sie ausprobieren, um die gewünschten Erholungserfahrungen herbeizuführen? Z. B. könnte Ihnen ein Spaziergang beim Abschalten von der Arbeit helfen.

4 Gelegenheiten optimal nutzen

Mögliche Erholungsgelegenheiten sind: Kurzpausen, längere Arbeitspausen, am Feierabend, am Wochenende, im Kurz- und Jahresurlaub.

Hinweis: Zwischenzeiten und kleinere Pausen können sehr effektiv sein. Nur die Urlaubszeiten als Erholungszeiten sind nicht ausreichend. Wichtig ist aber genauso, nicht in sogenannten „Freizeitstress“ zu geraten. Wir sollten den Leistungsgedanken aus dem Arbeitsleben nicht in die Freizeit übernehmen und uns dort erlauben, nichts erreichen oder beweisen zu müssen.

Wenn Sie einmal konkret an die letzten Wochen denken:

- Welche Gelegenheiten nutzten Sie, um sich zu erholen?

- Können Sie ggf. noch andere Zeiten nutzen? Wie können Sie dies konkret und realistisch in Ihren Alltag integrieren?