

Stress-Forscherin: Urlaubserholung ist oft schon nach einer Woche verschwunden

Berlin, 27.07.2013, 10:50 Uhr

GDN - Die Erholung nach dem Urlaub ist meistens nur von kurzer Dauer: "Untersuchungen zeigen, dass die Erholung nach einem Urlaub im Durchschnitt schon nach drei Wochen wieder weg ist, bei vielen Menschen sogar bereits nach einer Woche. Sie fühlen sich dann genauso gestresst wie vorher", sagte Carmen Binnewies, Inhaberin eines Lehrstuhls für Arbeitspsychologie an der Universität Münster, der "Welt am Sonntag".

Zu den Forschungsschwerpunkten der Professorin gehören Erholung und Stressbewältigung. Nach Angaben von Binnewies geht die Erholung nach einem Urlaub umso schneller verloren, je größer die Arbeitsmenge unmittelbar nach der Rückkehr ist. "Es ist also ratsam, die Dinge so zu organisieren, dass direkt nach dem Urlaub nicht Arbeitsberge auf dem Schreibtisch liegen. Es hilft auch, erst am Mittwoch wieder zu beginnen, dann ist die Woche kurz", sagt die Professorin. Außerdem sollte man insbesondere in den ersten vier Wochen nach Ende des Urlaubs "den Feierabend erholsam gestalten". Die Erholung sei nicht abhängig von der Länge des Urlaubs. Binnewies: "Auch Kurzurlaube und Wochenendtrips bringen schon Erholung. In den verfügbaren Daten findet sich nicht, dass Leute, die drei Wochen Urlaub machen, erholt sind als jemand, der nur eine Woche Urlaub macht. Für eine gute Erholung ist wichtiger, wie man den Urlaub erlebt." Laut Binnewies können sich die Menschen am besten im Urlaub erholen, wenn sie sich aktiv betätigen. "Wissenschaftliche Studien haben gezeigt, dass es für einen erholsamen Urlaub wichtig ist, passive und aktive Erholung zu kombinieren. Letztlich ist die aktive Erholung sogar noch wichtiger, weil man bei sportlichen und kulturellen Aktivitäten neue Dinge erfährt, etwas lernen kann, sich abreagiert, Herausforderungen meistert und dadurch frisch gestärkt zurückkommt." Passive Erholung umfasst nach Angaben von Binnewies beispielsweise Aktivitäten wie Sonnenbaden, Dösen und Essen. Die Arbeitspsychologin aus Münster empfiehlt den Beschäftigten, am Arbeitsplatz stündlich eine kurze Pause einzulegen. Binnewies: "Es fördert die Gesundheit und die Produktivität des Mitarbeiters, wenn er zusätzlich zu den regulären Pausen jede Stunde eine fünf bis zehn-minütige Pause machen könnte. Experimentelle Studien zeigen, dass die Leistung und die bewältigte Arbeitsmenge in diesem Fall genauso gut sind wie bei den Mitarbeitern, die keine stündlichen Pausen gemacht haben." Man schaffe in weniger Zeit das Gleiche, wenn man viele kurze Pausen mache und sei viel entspannter.

Bericht online:

<https://www.germandailynews.com/bericht-18490/stress-forscherin-urlaubserholung-ist-oft-schon-nach-einer-woche-verschwunden.html>

Redaktion und Verantwortlichkeit:

V.i.S.d.P. und gem. § 6 MDStV:

Haftungsausschluss:

Der Herausgeber übernimmt keine Haftung für die Richtigkeit oder Vollständigkeit der veröffentlichten Meldung, sondern stellt lediglich den Speicherplatz für die Bereitstellung und den Zugriff auf Inhalte Dritter zur Verfügung. Für den Inhalt der Meldung ist der allein jeweilige Autor verantwortlich.

Editorial program service of General News Agency:

UPA United Press Agency LTD
483 Green Lanes
UK, London N13NV 4BS
contact (at) unitedpressagency.com

