

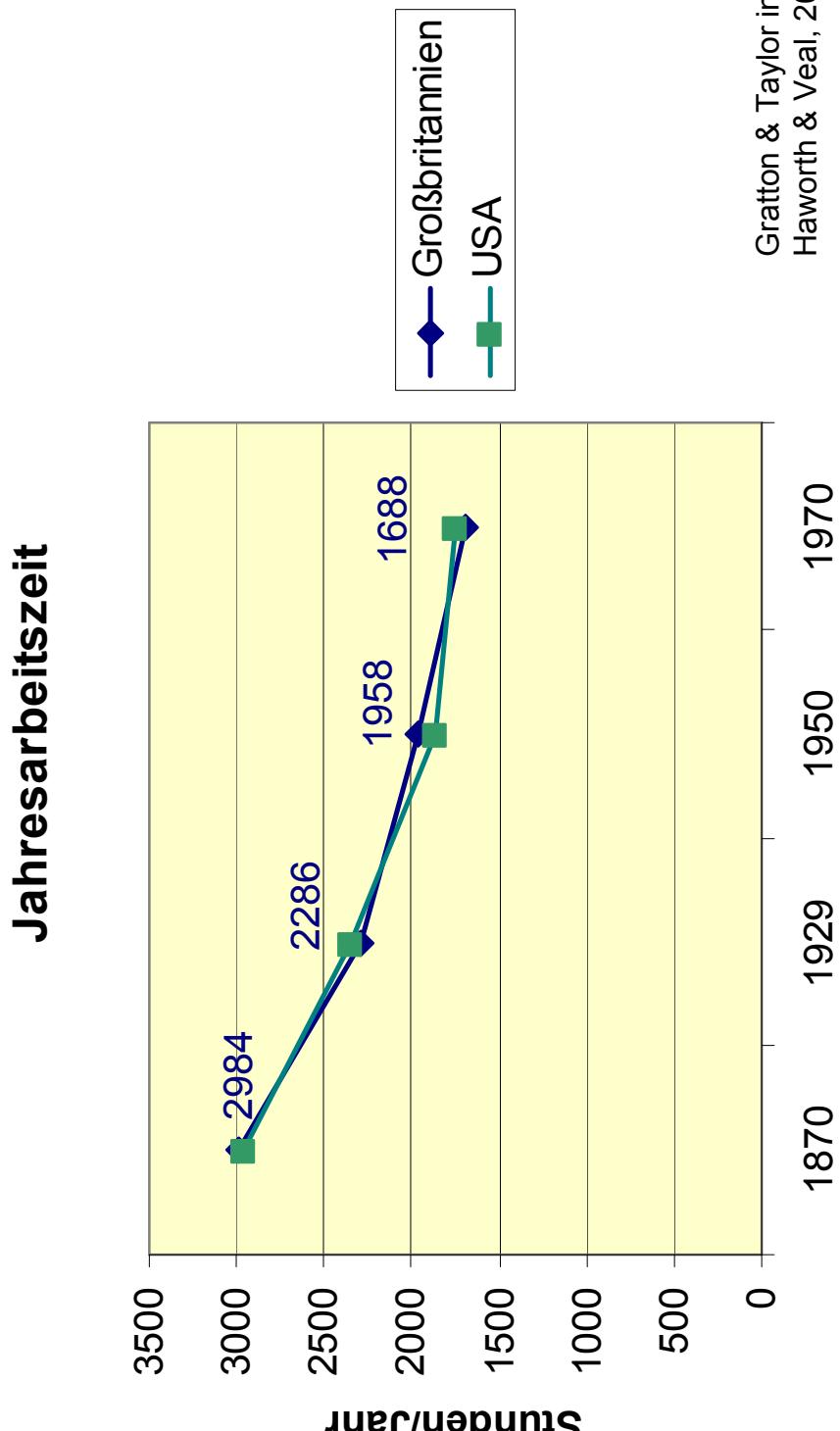
Wie erhole ich mich richtig?

und wie vermeide ich Erschöpfung?

Gerhard Blasche

Institut für Umwelthygiene
Zentrum für Public Health
Medizinische Universität Wien

Veränderung der Jahresarbeitszeit



Gratton & Taylor in
Haworth & Veal, 2004

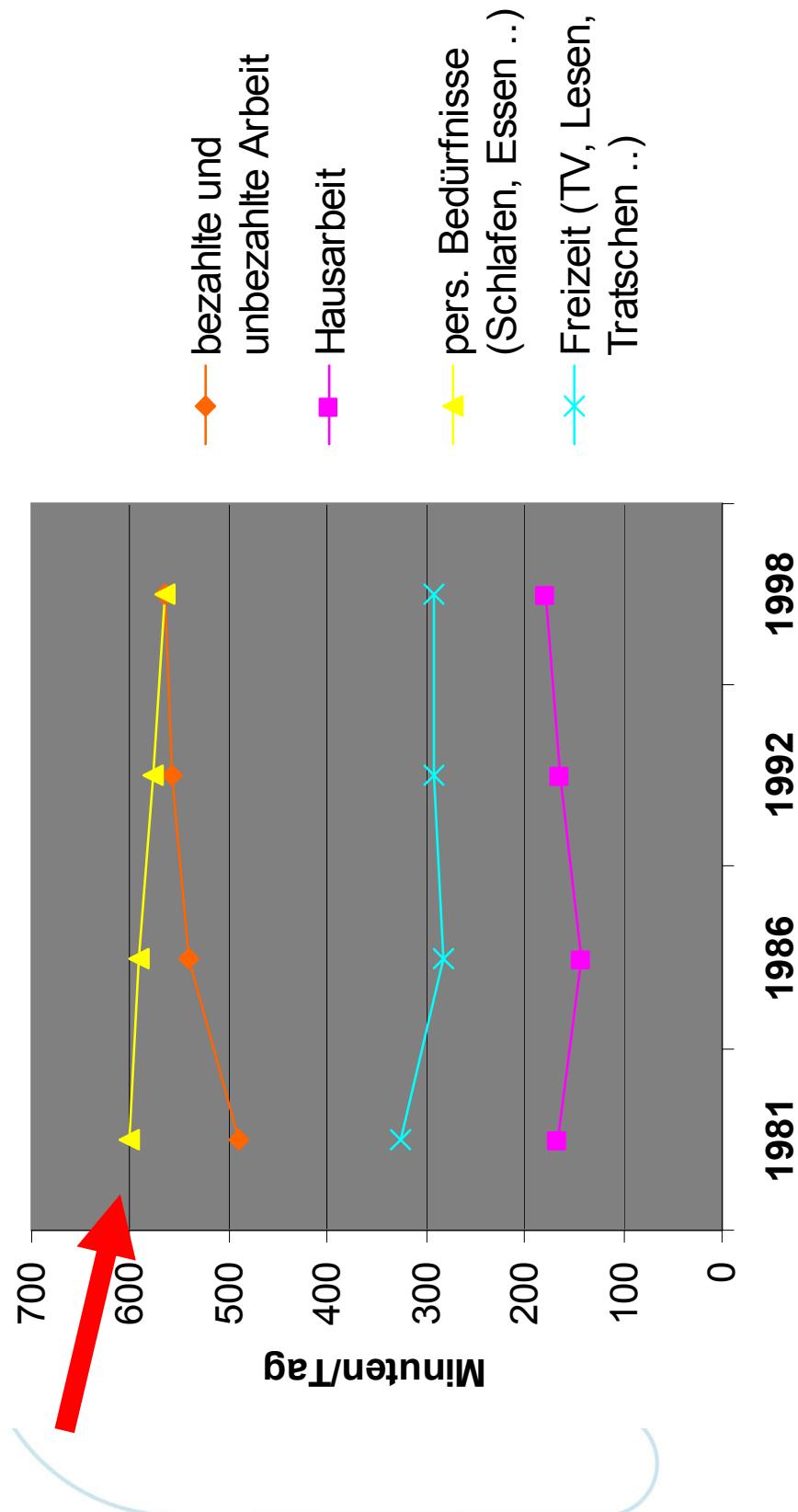
Zunahme der Erschöpfung

- Anzahl der Beschäftigten der Europäischen Union, die über Erschöpfung klagten:

1995: 19,6%
2000: 21,9%

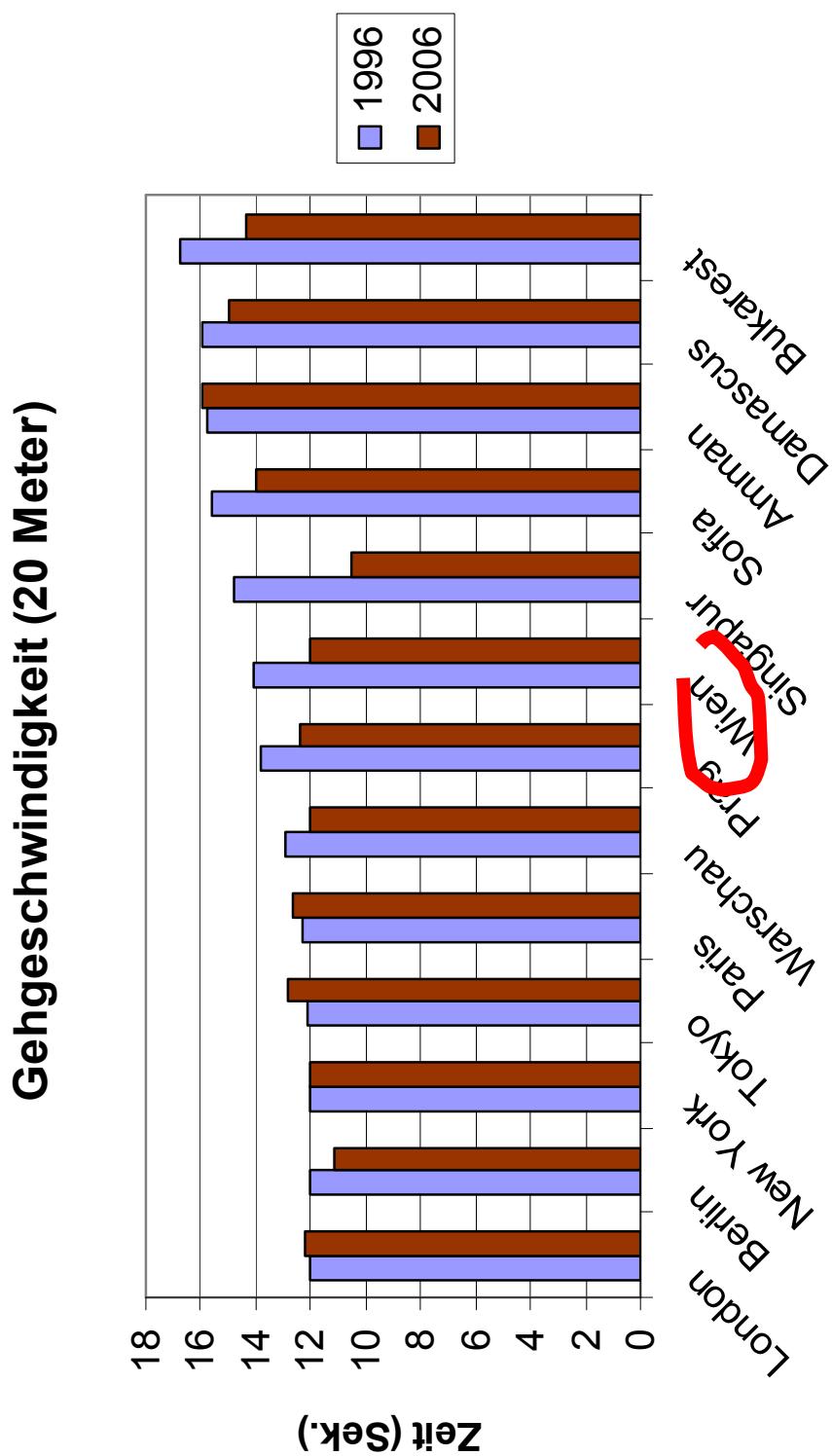
Benach et al, 2004

Veränderung der täglichen Zeitnutzung (Kanada)



J Zuzanek in Haworth & Veal, 2004

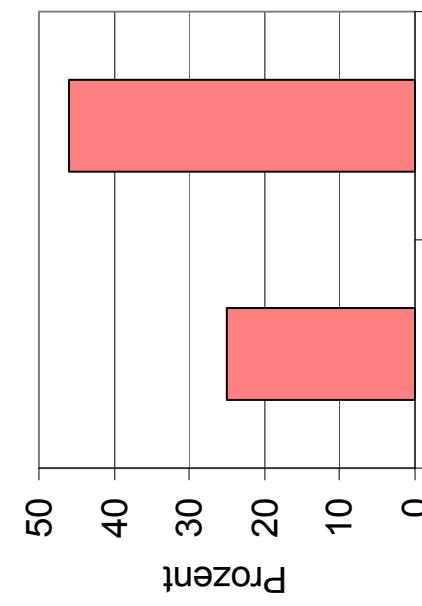
Passantengeschwindigkeit Veränderung der



aus: Levine et al., 1999; Wiseman, 2007

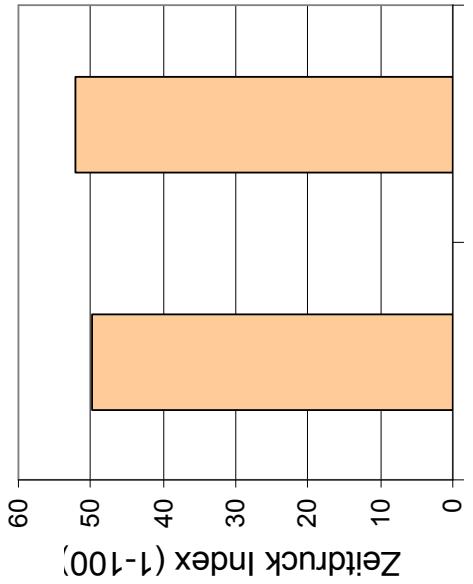
Veränderung des wahrgenommenen Zeitdrucks

"Ich bin häufig unter
Zeitdruck"

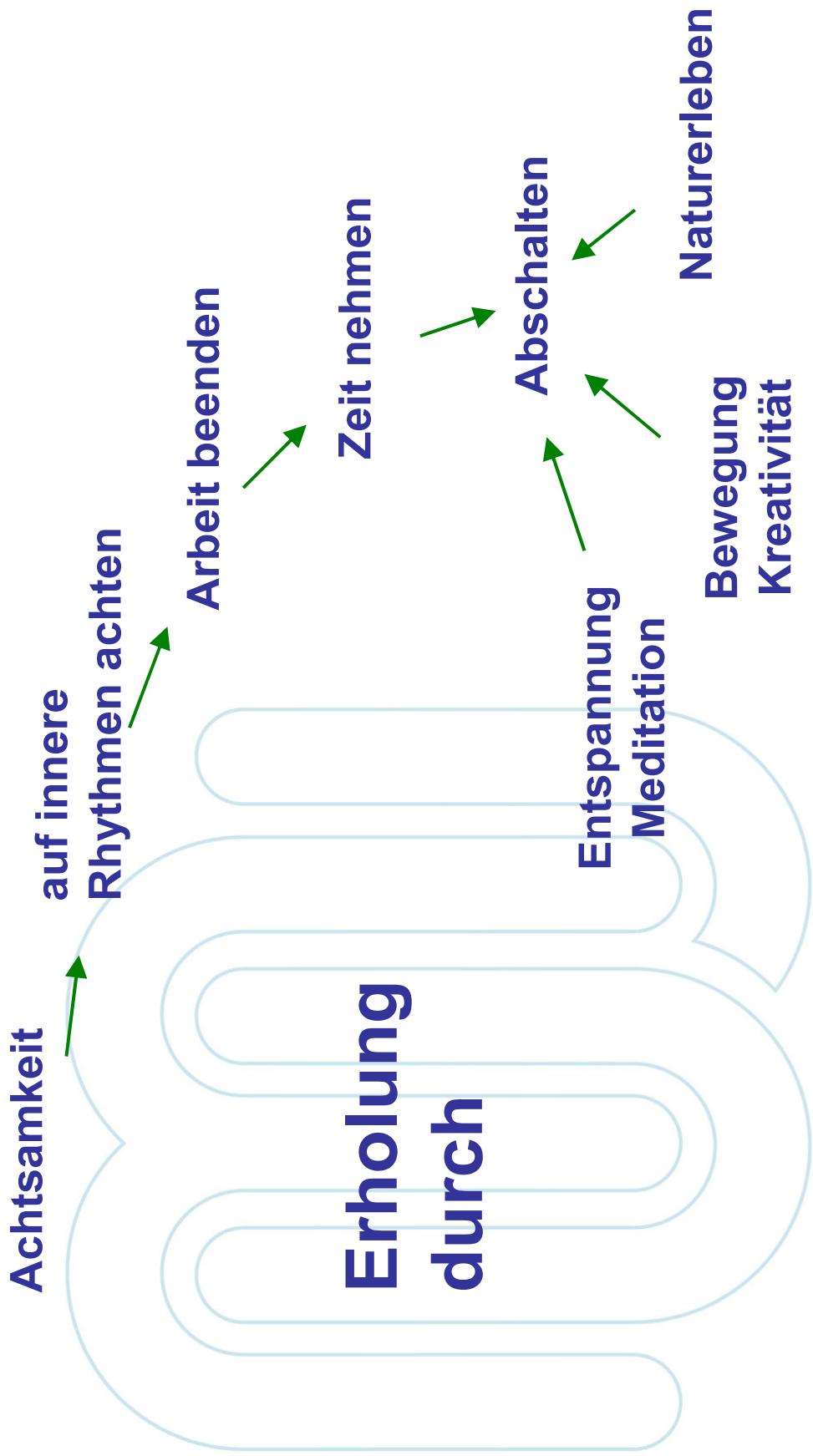


1991 1999
Deutschland
Garhammer, 2002

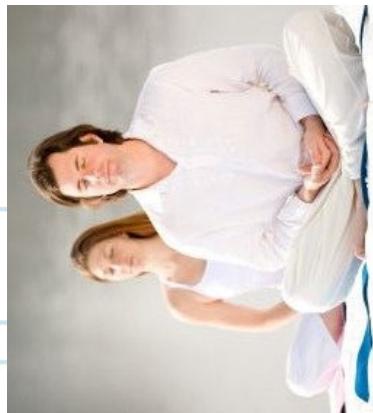
erlebter Zeitdruck



1992 1998
Kanada
Zuzanek, 2004



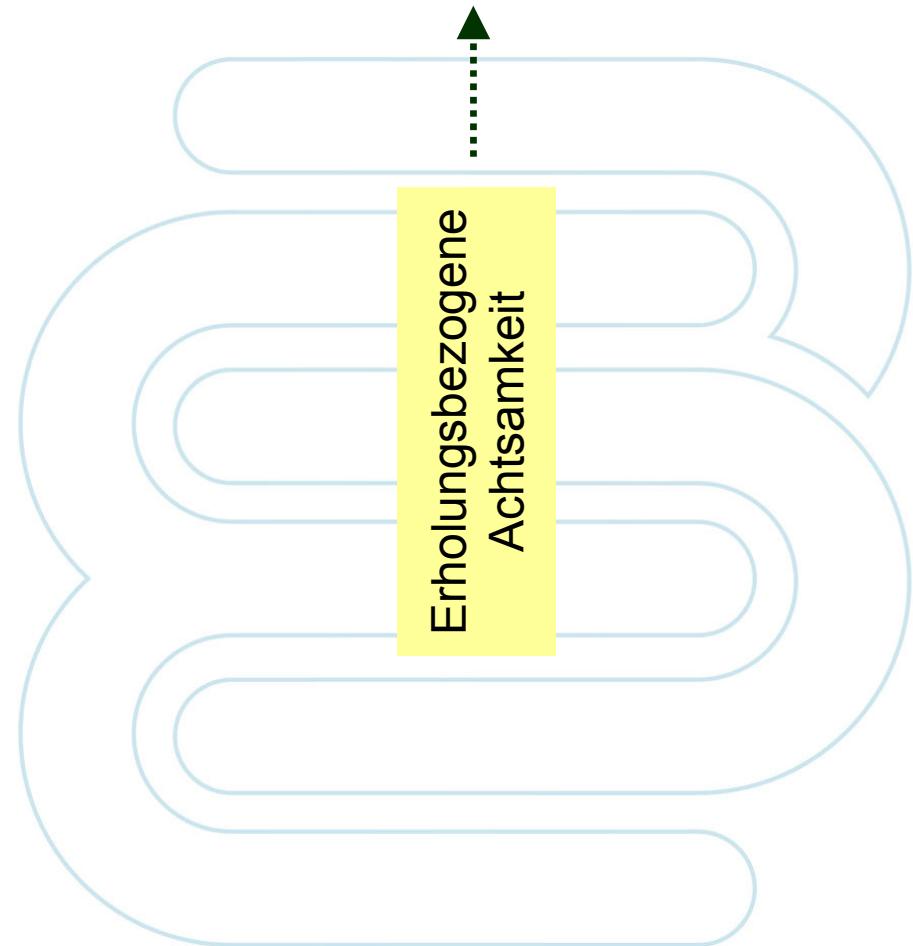
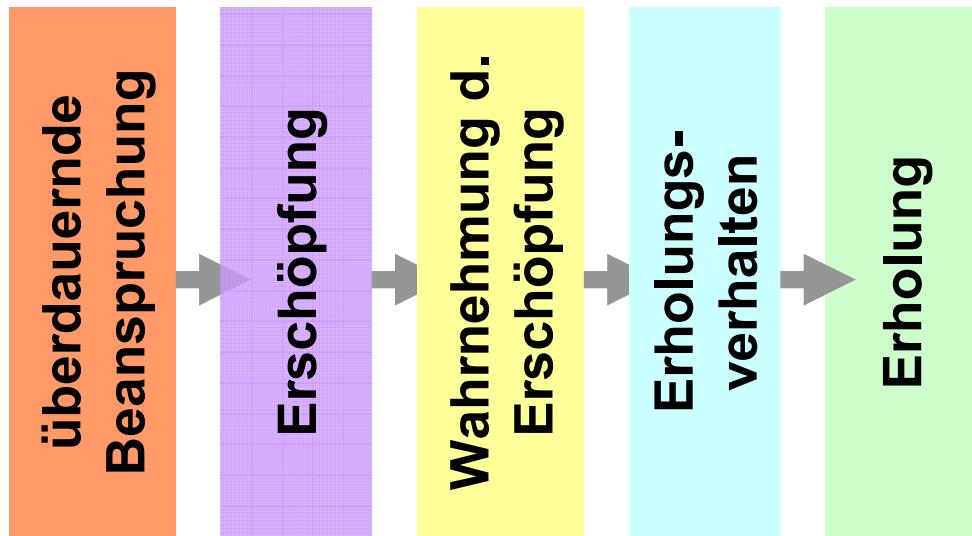
Achtsamkeit



Was ist Achtsamkeit?

„freundliches, neugieriges, aber nicht bewertendes Bewusstmachen der im gegenwärtigen Moment vorkommenden Gedanken und Gefühle“

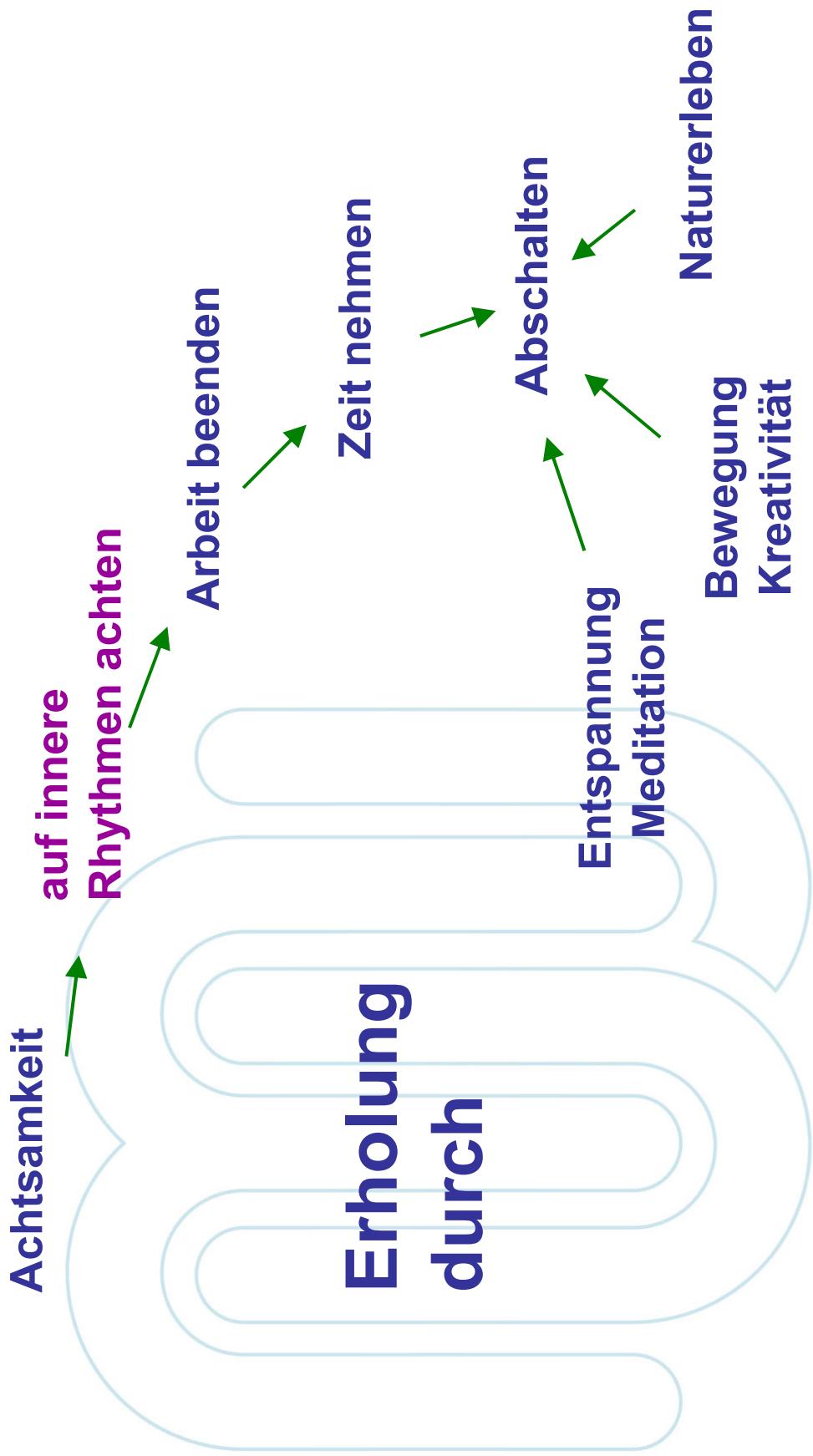
Erholungsverlauf





Achtsamkeitstraining

- Achtsamkeitsmeditation
 - Siddhartha Gautama (ca. 400 v. Chr., Nordindien)
 - Vipassanā-Meditation
- Mindfulness Based Stress Reduction
- Technik
 - aufrechter Körperhaltung, offene Augen, Blick ruht
 - die Aufmerksamkeit der Atmung zuwenden
 - wenn Gedanken aufkommen, diese, sobald es gemerkt wird, anerkennen und - ungeachtet des Inhalts dieser Gedanken liebvoll zur Atmung zurückkehren
 - Aktivitäten vermeiden



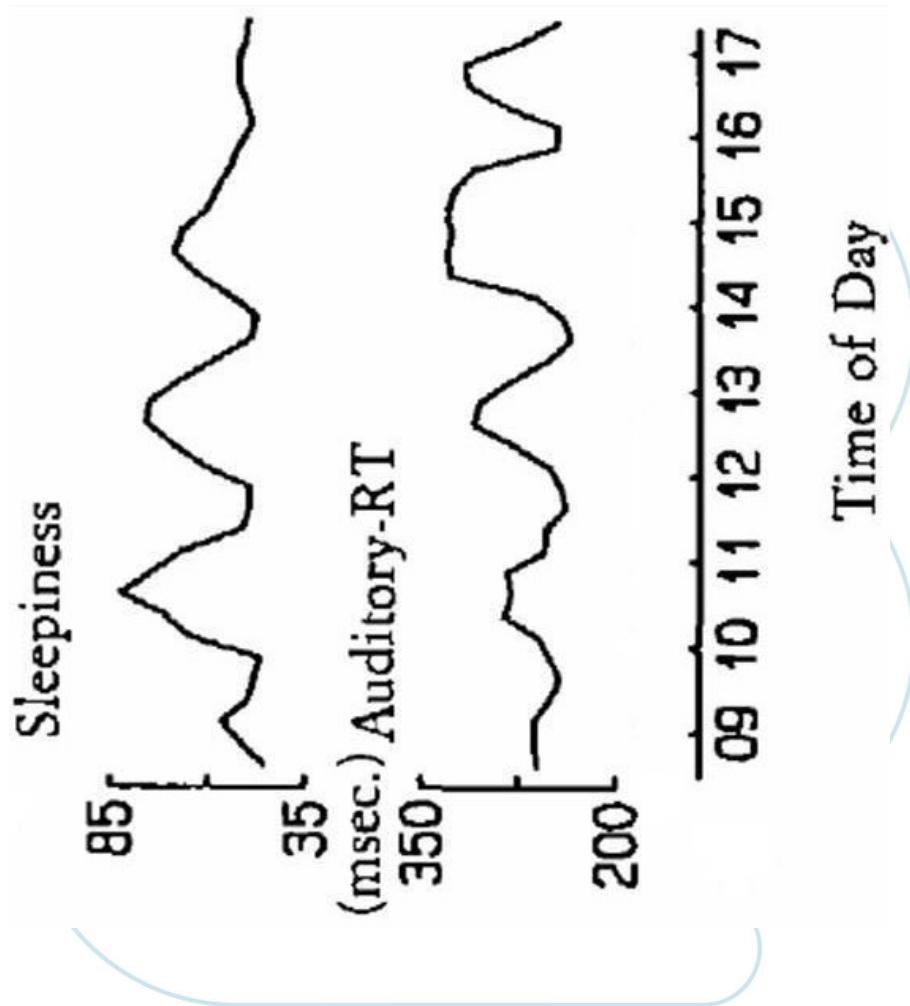
biologische Rhythmen

- Schlaf-Wach-Rhythmus
- Ruhe-Aktivitäts-Rhythmen





Ruhe-Aktivitäts-Rhythmen



Wechsel von
Schläfrigkeit und
Leistungsfähigkeit
(Reaktionszeit) im
Verlauf eines Tages
bei einer Person

Periodendauer circa
100 Minuten

mod. n. Hayashi et al., 1994

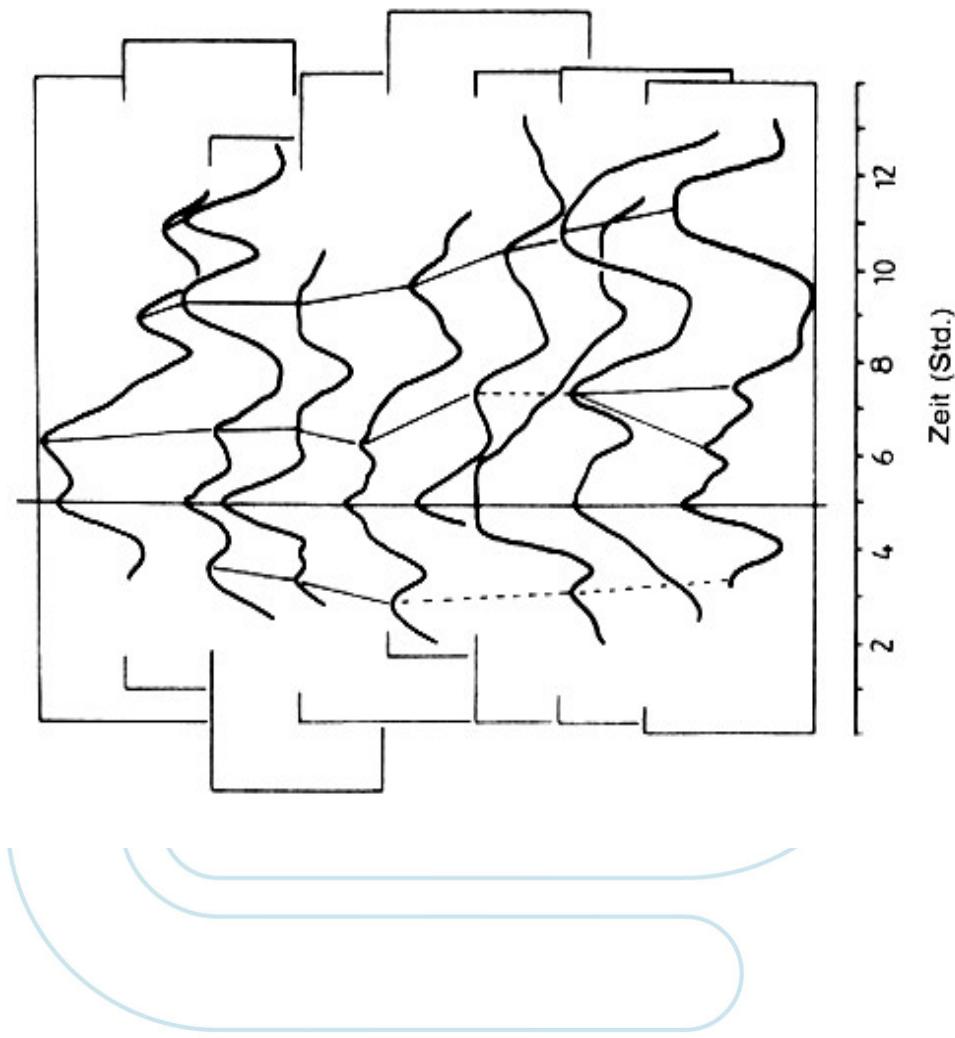
individuelle Aktivitätsrhythmen

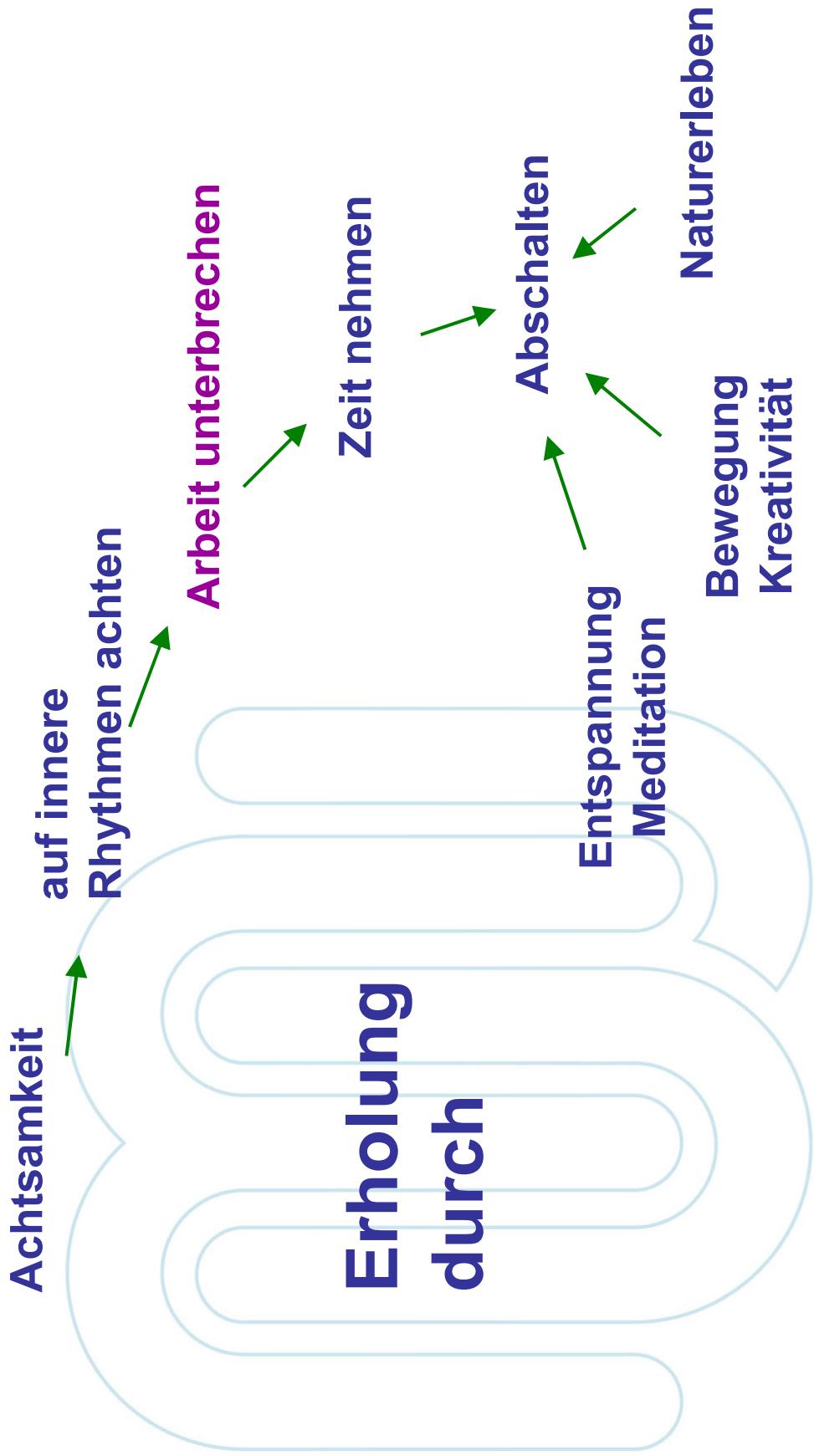
Aktivität von 8 kolumbianischen Ureinwohnern im Verlauf eines Tages

Periodendauer ebenfalls circa 100 Minuten

aber individuelle Unterschiede

Meier-Knoll, 1995





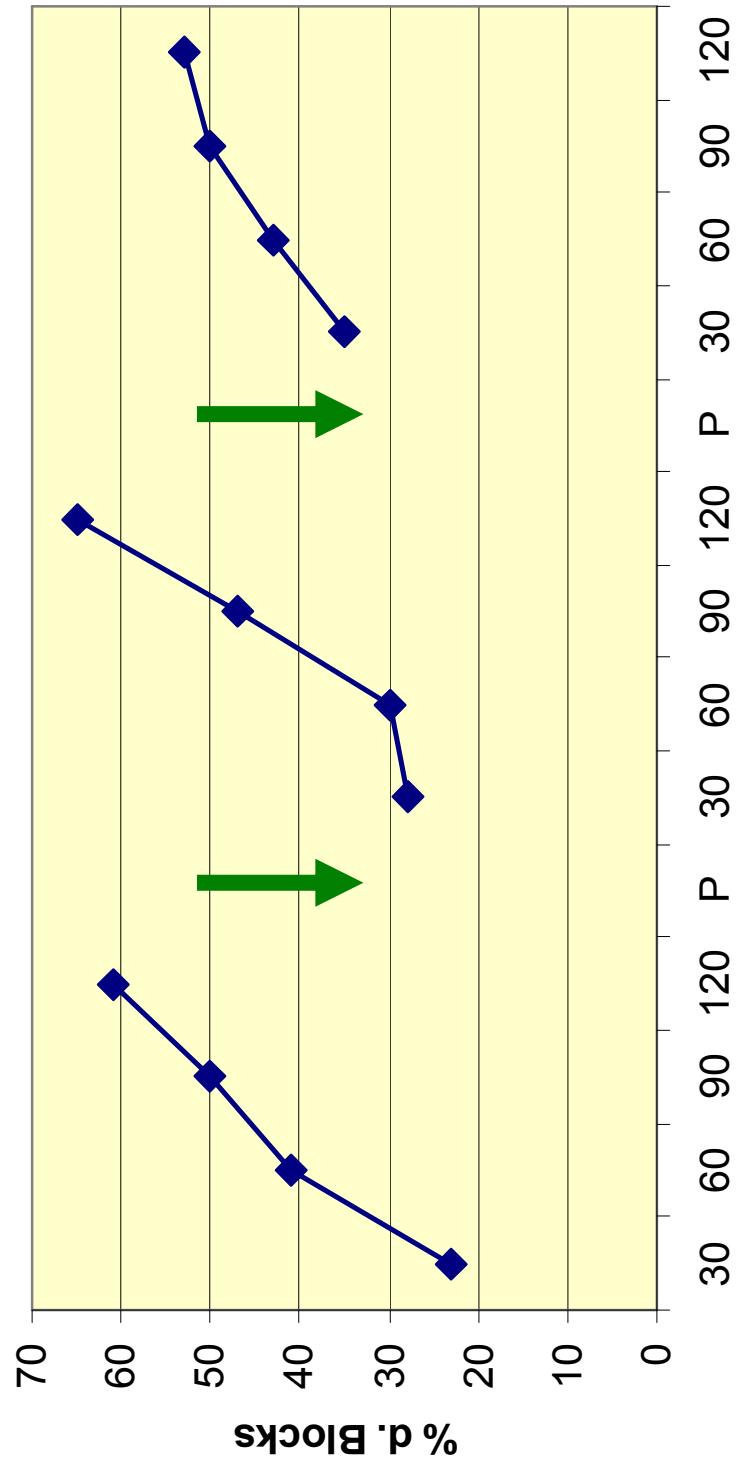
Arbeit unterbrechen

- verwischte Grenzen zwischen Arbeit und Freizeit
- Auswirkung von Arbeit und Pausen



Pausenwirkung

Unfallhäufigkeit im Verlauf eines Arbeitsblocks

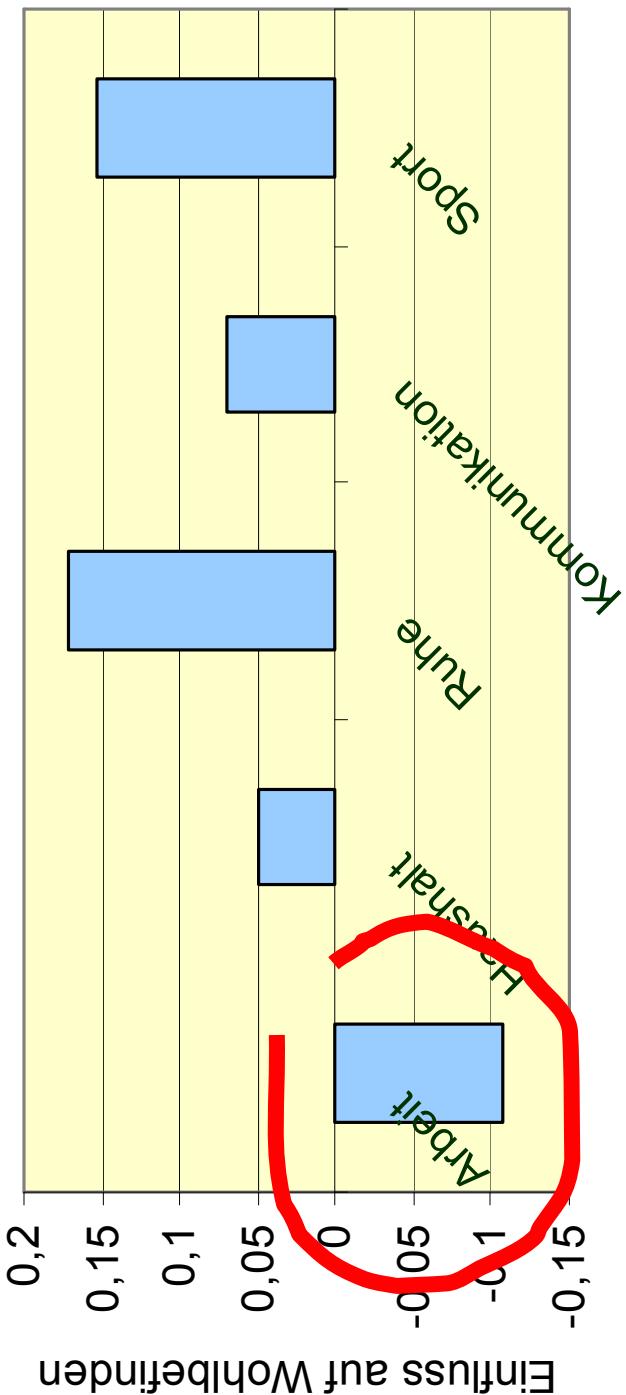


Tucker et al., 2003



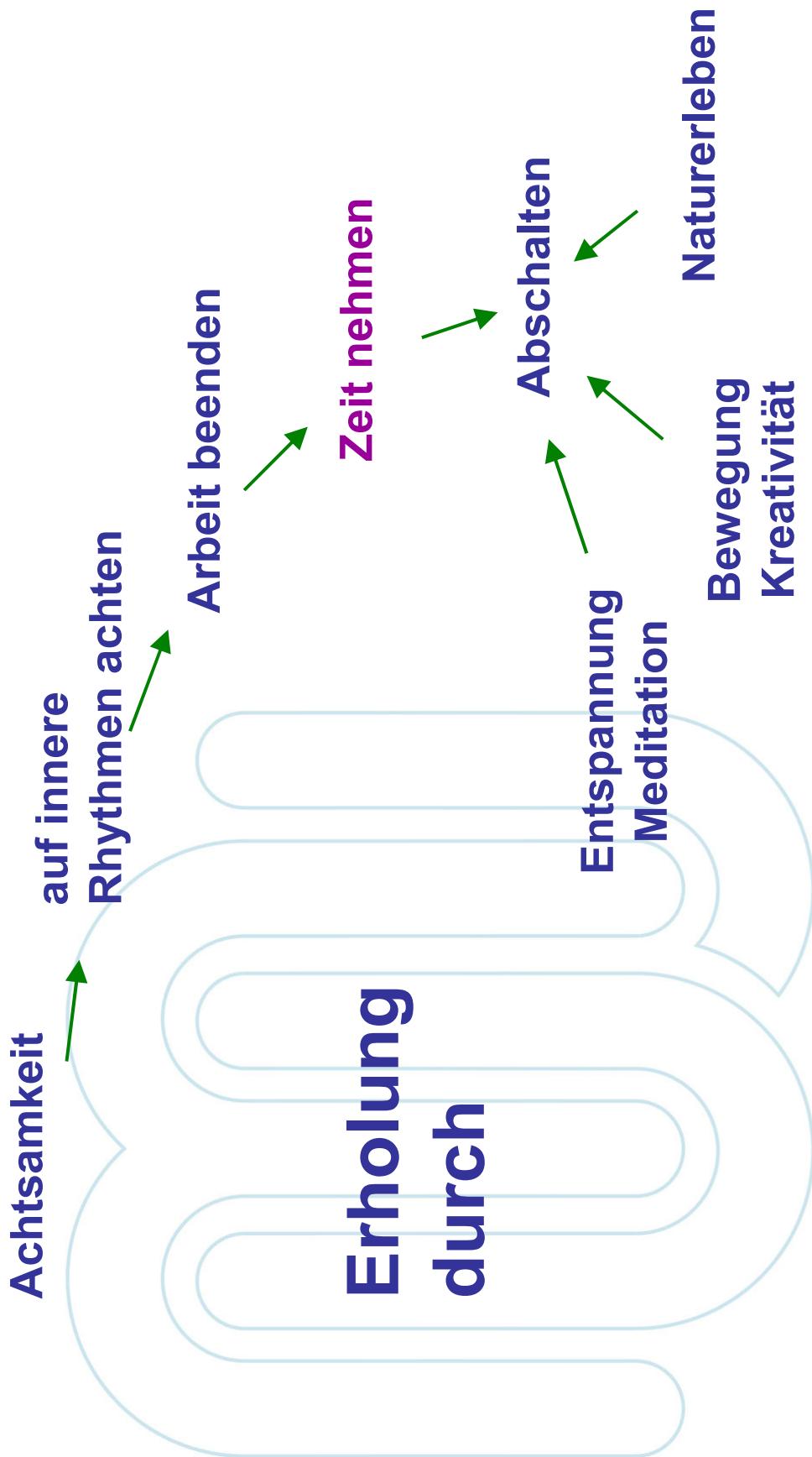
Wenn man doch weiterarbeitet...

Beitrag unterschiedlicher Aktivitäten auf die Erholung nach der Arbeit



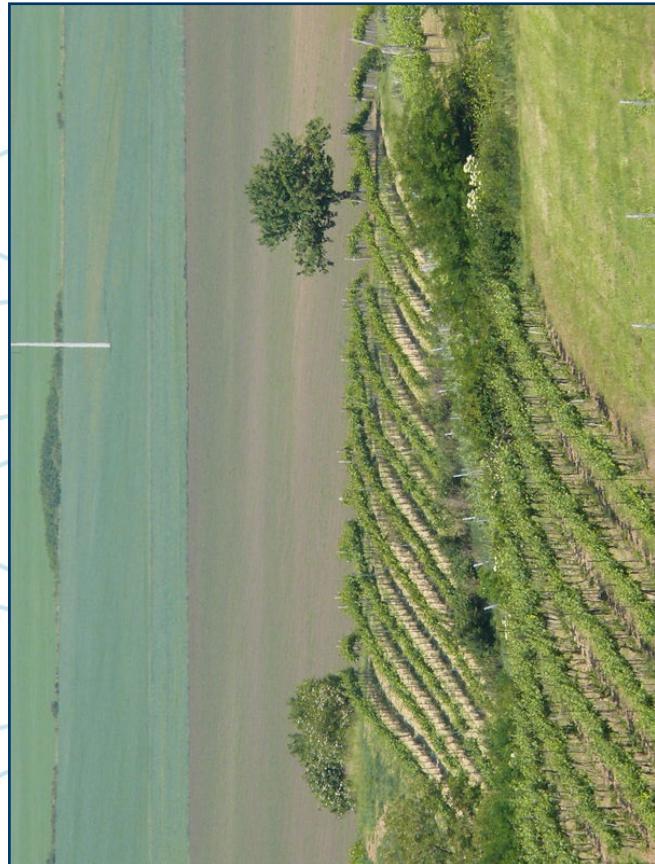
Psychologische Tricks, die Arbeit zu unterbrechen

- sich gestatten, Auszeit zu nehmen
- die Arbeitsstätte verlassen
- Handy/Blackberry ausschalten
- eine „to do“ Liste anlegen
- sich vorstellen, wie die Welt auch ohne einen weitergeht



Zeit nehmen

- Uhrzeit oder Ereigniszeit
- Zeit für sich haben
- Erholungsdauer



Uhrzeit oder Ereigniszeit

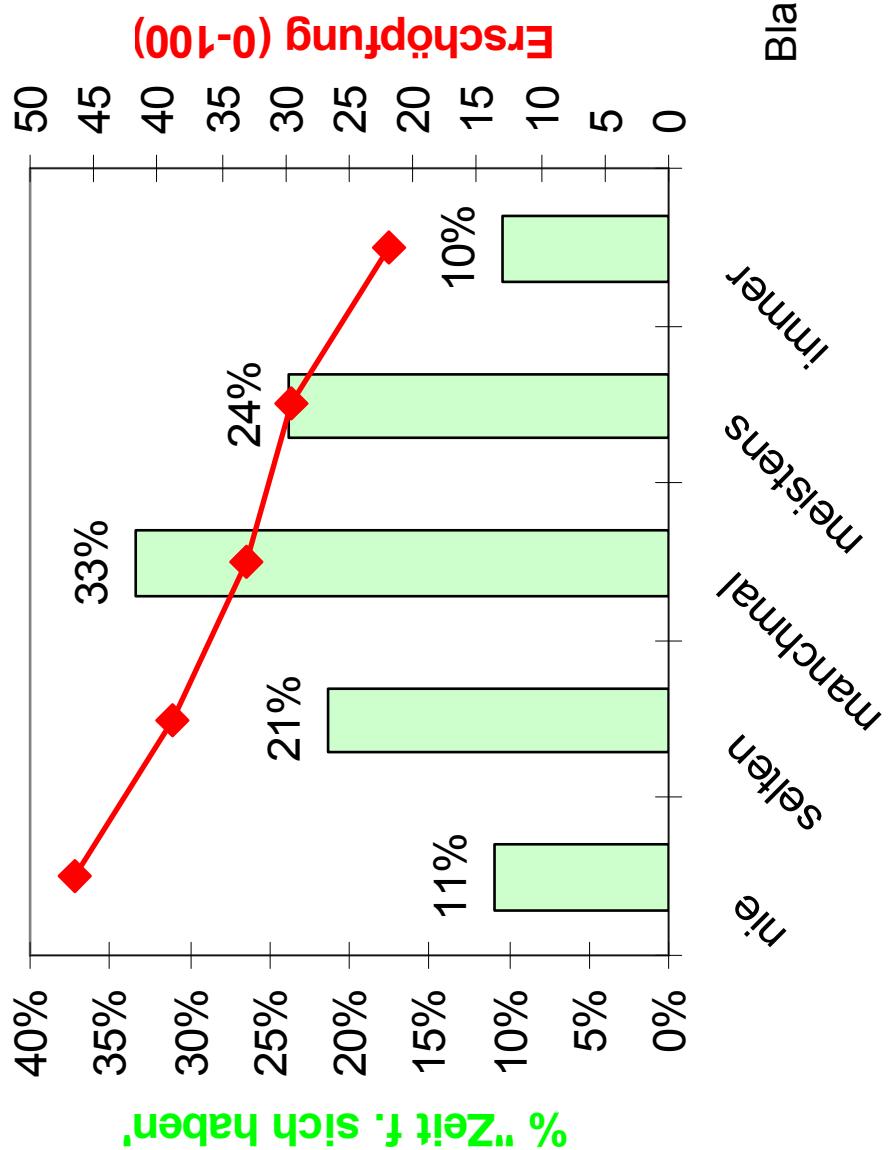
Uhrzeit: von außen festgesetztes, globales
Zeitmaß

- Zeit der industrialisierten Gesellschaften
- ermöglicht präzise Koordination von (Arbeits-) Abläufen

Ereigniszeit: die von der Ereignisdauer
bestimmte Zeit

- Zeit der naturnahen Kulturen
- Zeit wird durch das eigene Tun definiert

„Zeit für sich haben“ und Erschöpfung



Blasche et al., 2010

Wie viel Zeit braucht es zum Erholen?

- so viel, bis man wieder erholt ist

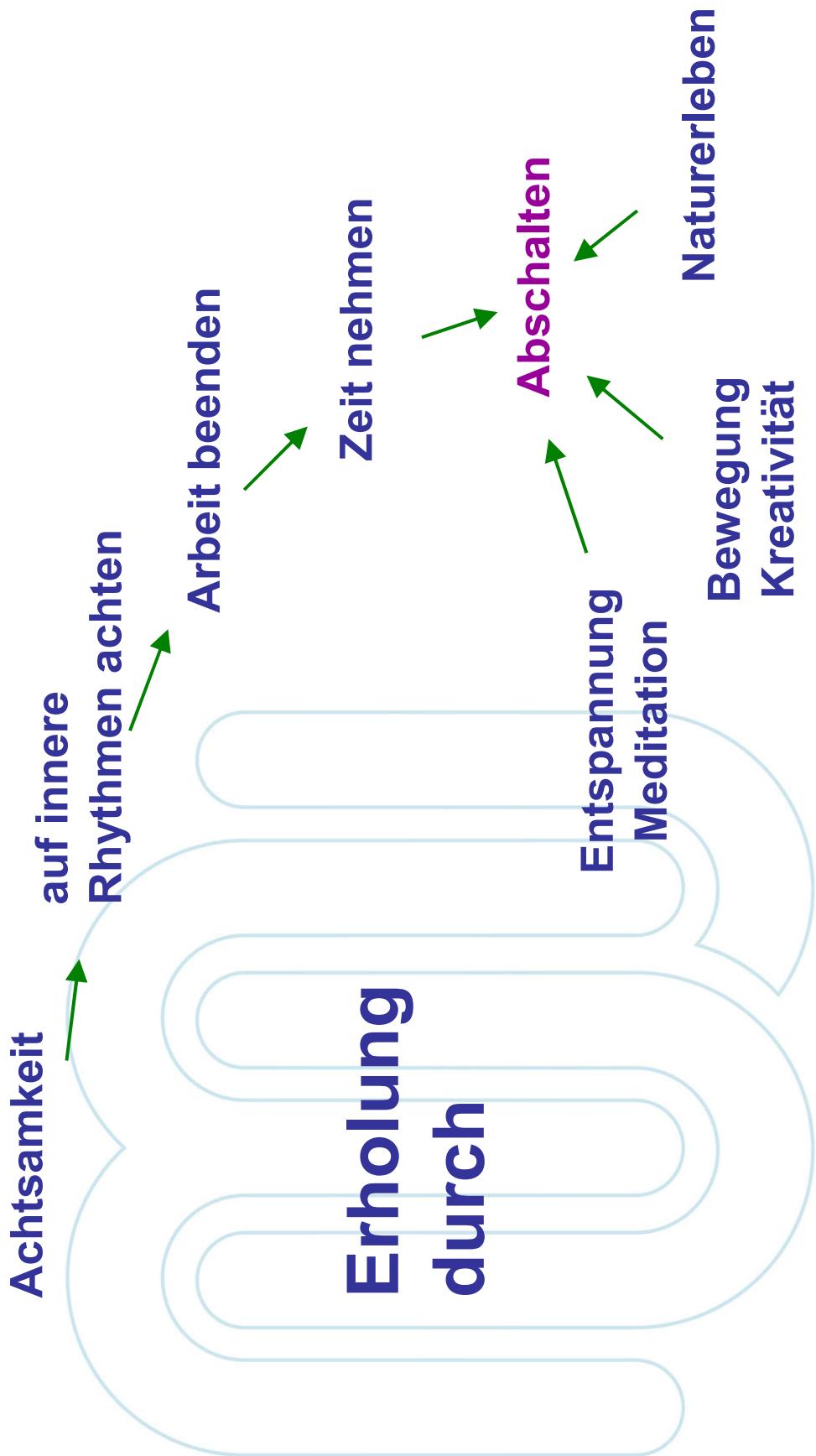
- Pausen

- circa 5-10 Minuten pro Stunde
- häufige, kurze Pausen besser

- Urlaub

- 4-7 Tage
- Urlaube länger als 1 Woche sind unwesentlich erholssamer

- zu lange Erholzeiten können den Wiedereinstieg erschweren



Abschalten

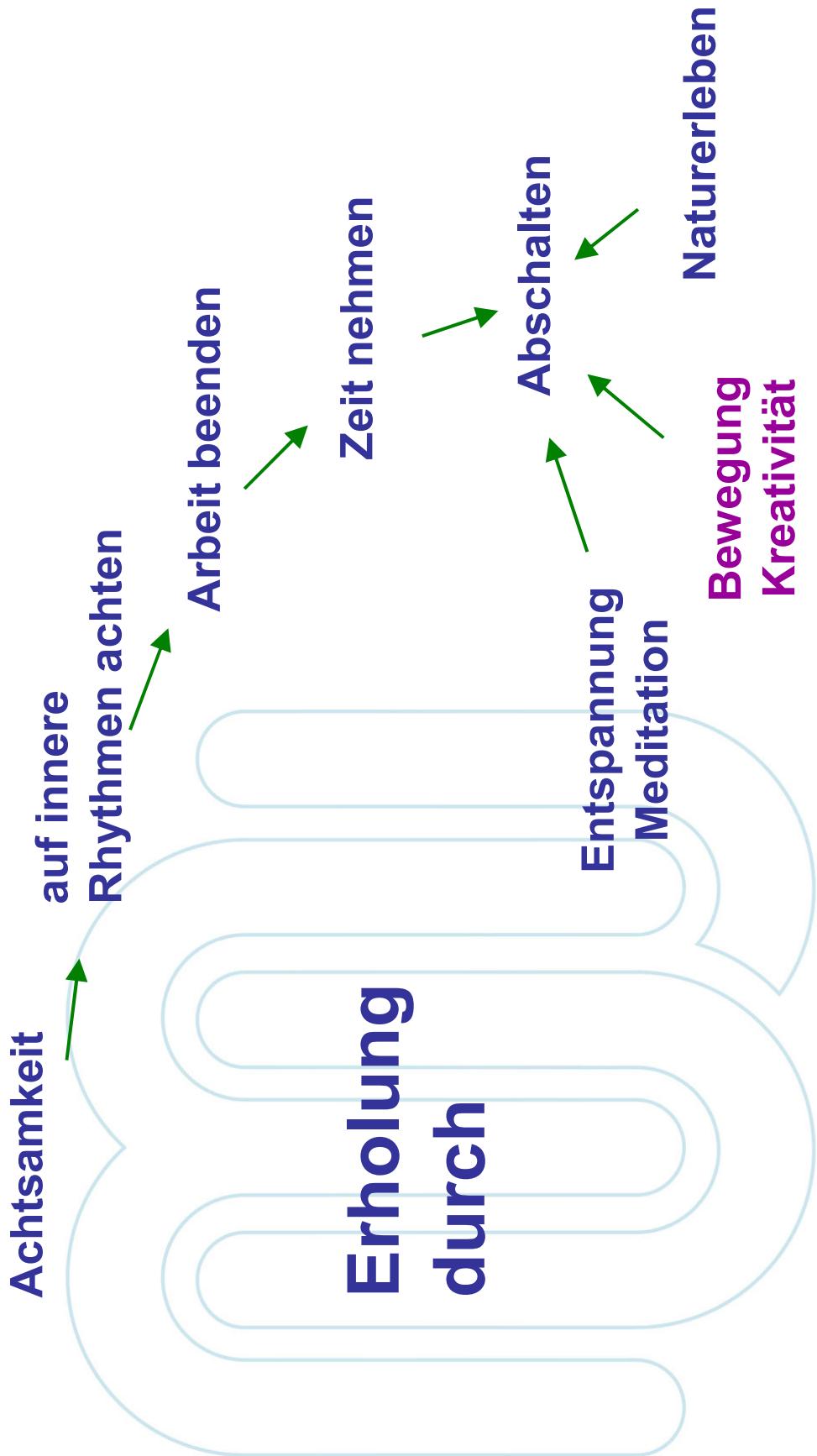
normalerweise reicht es,
etwas anderes zu tun
bei geistiger Arbeit oder
Stress ist das Abschalten
erschwert

Grübeln
Aufmerksamkeitsprobleme
Einschlafstörungen
Erholungsbeeinträchtigung

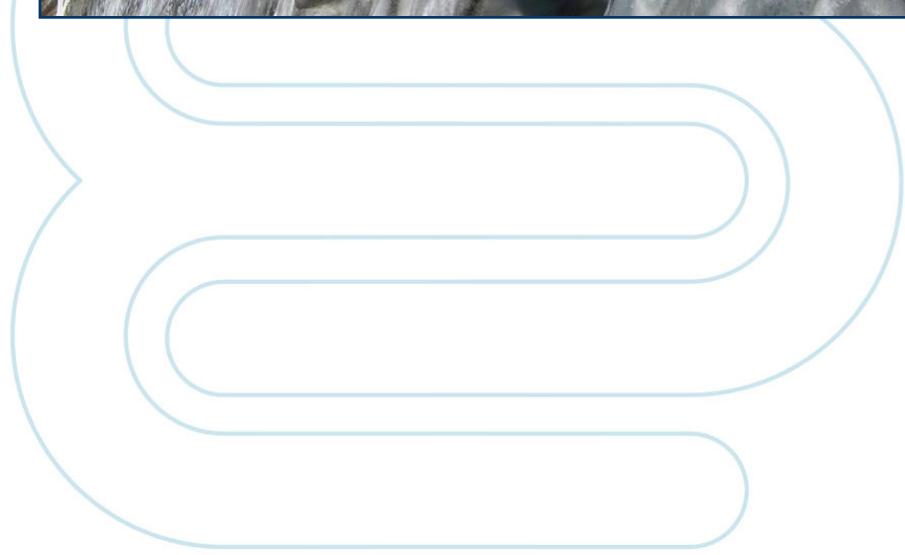


Abschalten wird erleichtert durch

- Arbeit abschließen
- Ort wechseln
- „optimal experience“
sich in eine erfüllende Handlung vertiefen
 - Sport, kreatives Gestalten, Spiele
- Entspannungstechniken
- Sorgen mitteilen oder aufschreiben

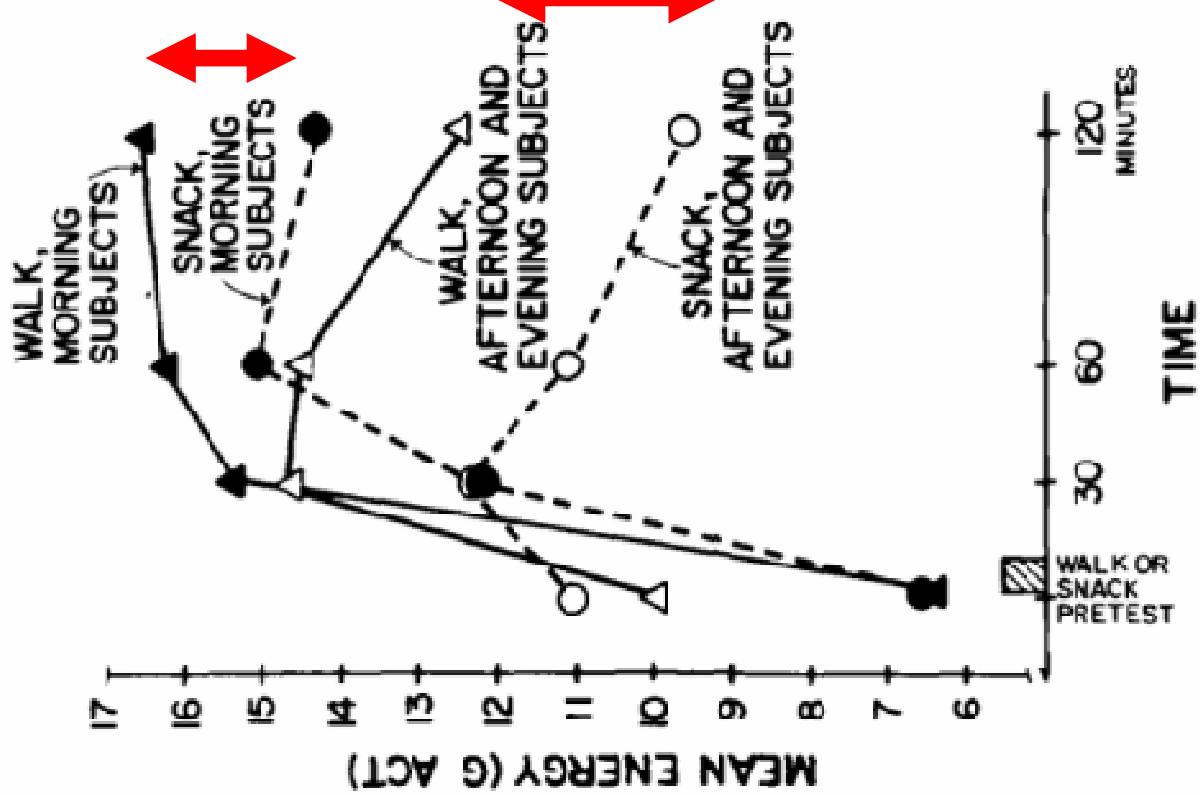


Bewegung

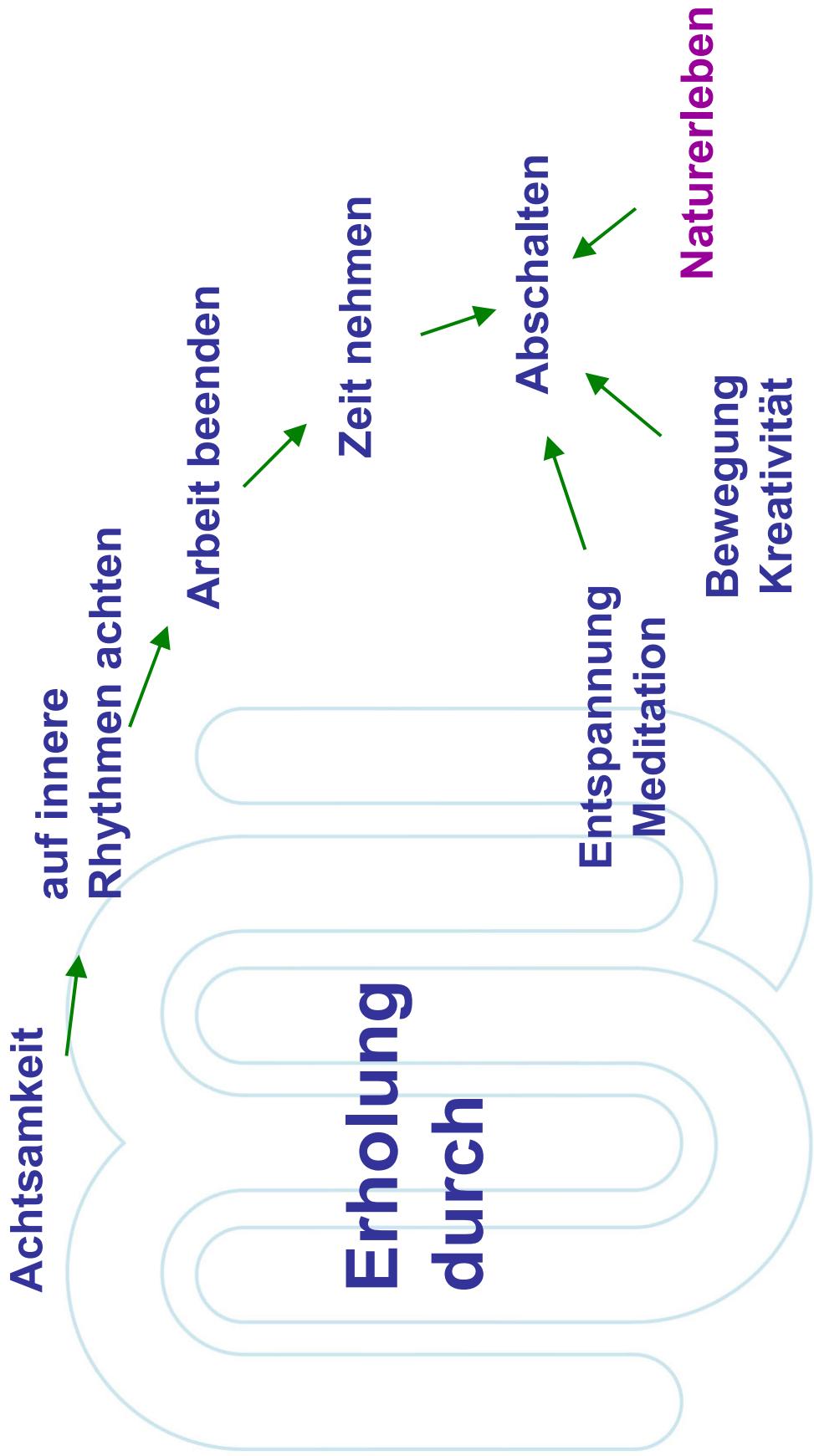


weshalb Bewegung?

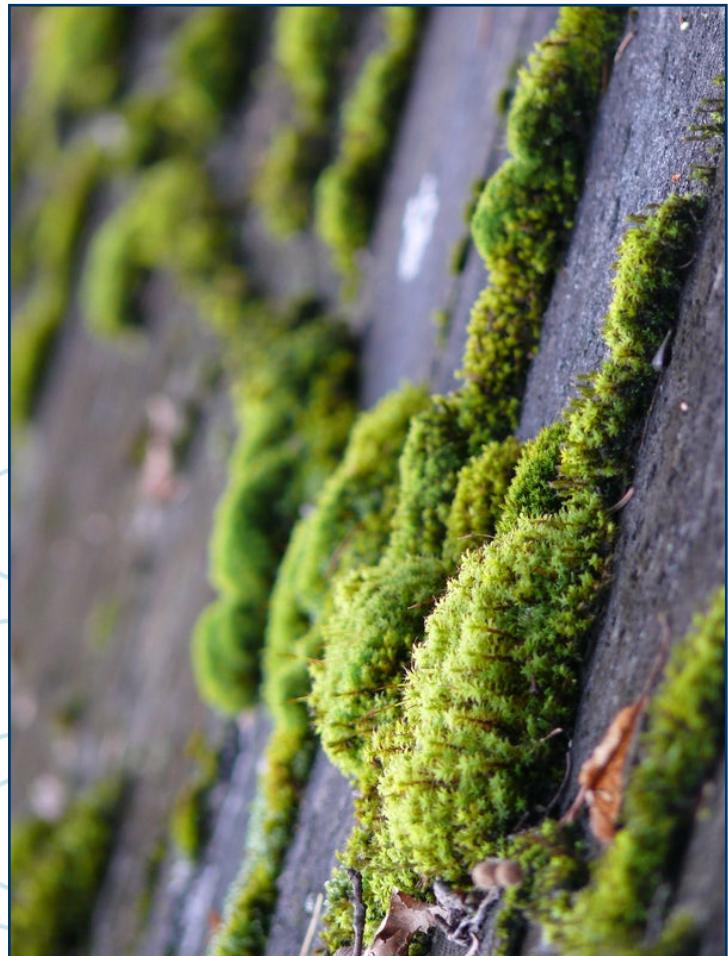
- leichte Trance durch Konzentration auf Bewegung
 - Aufmerksamkeit beim Körper
- natürlicher Abbau negativer Emotionen
- Erfolgserleben durch Veränderung des Raums
- Physiologische Faktoren
 - erhöhte Kreislaufaktivität und Körpertemperatur, Muskelentspannung, Endorphine



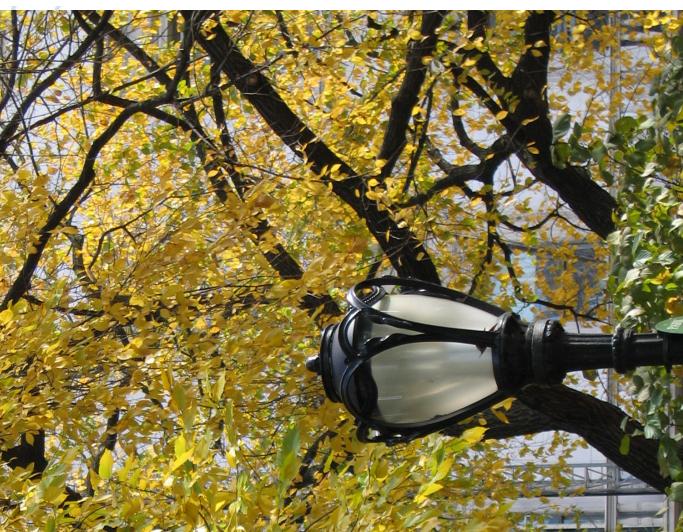
**Spazier-
gang oder
Schoko-
riegel?**



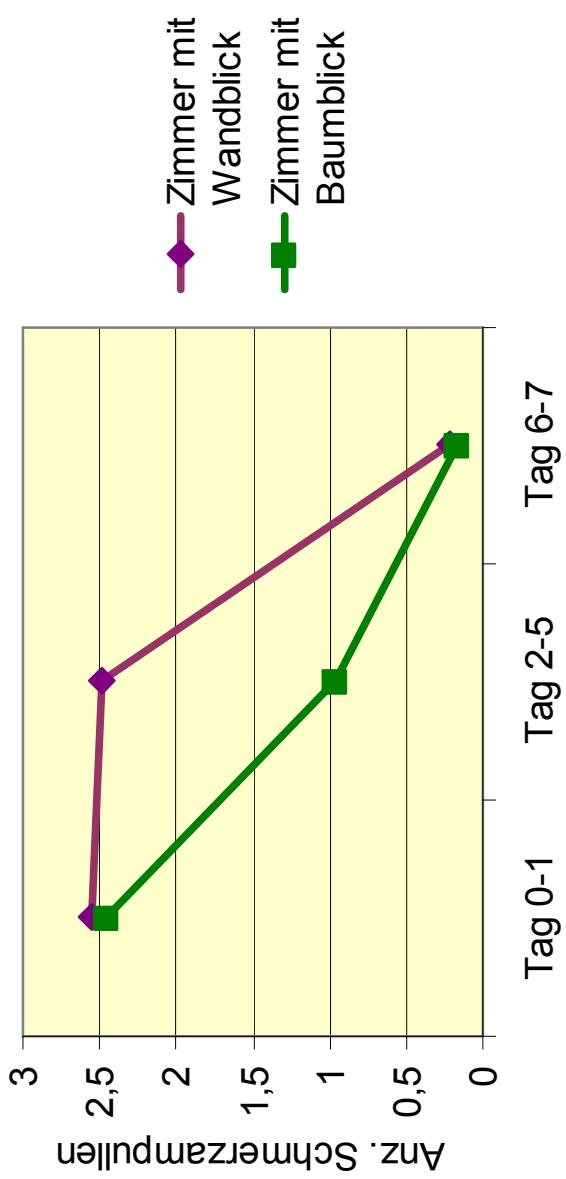
Naturerleben



Erholungsförderung durch Naturerleben

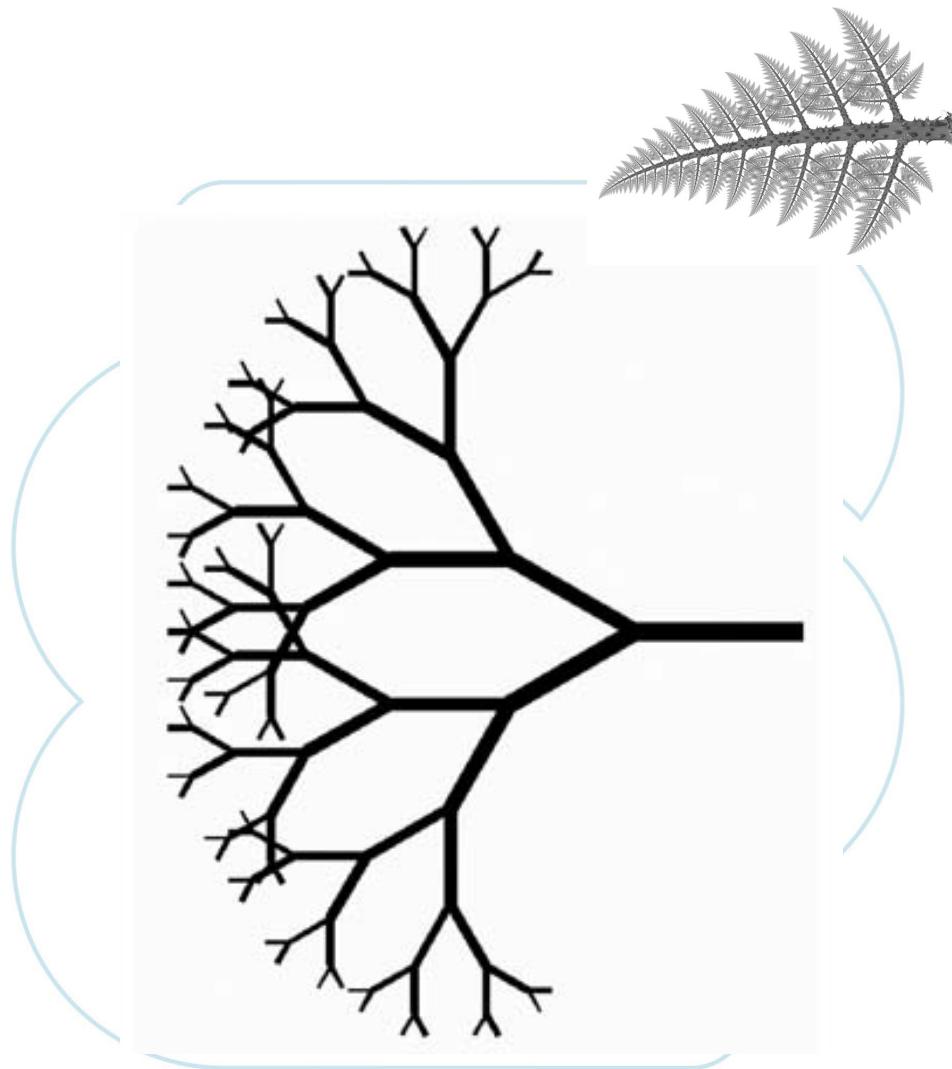
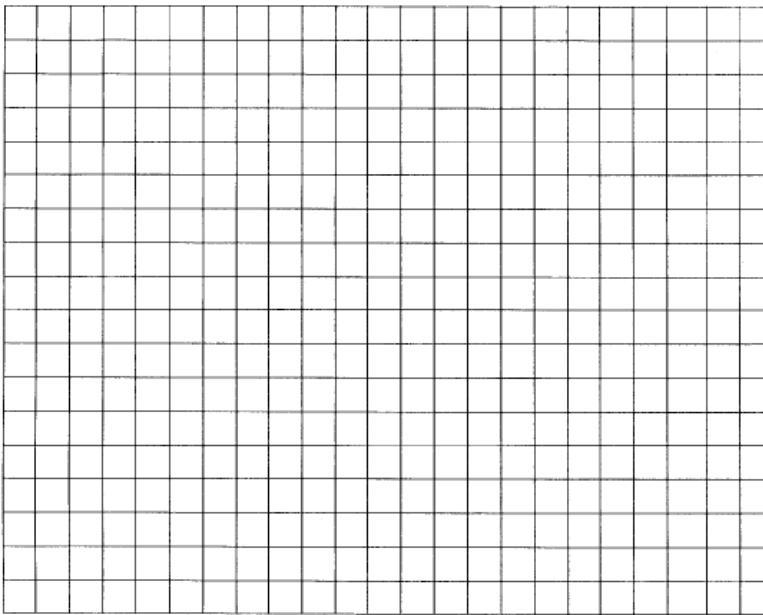


Genesungsverlauf nach Gallenblasenoperation



Ulrich, 1984

**MEDIZINISCHE
UNIVERSITÄT
WIEN**
**natürliche Formen
binden die Aufmerksamkeit auf natürliche
Weise**

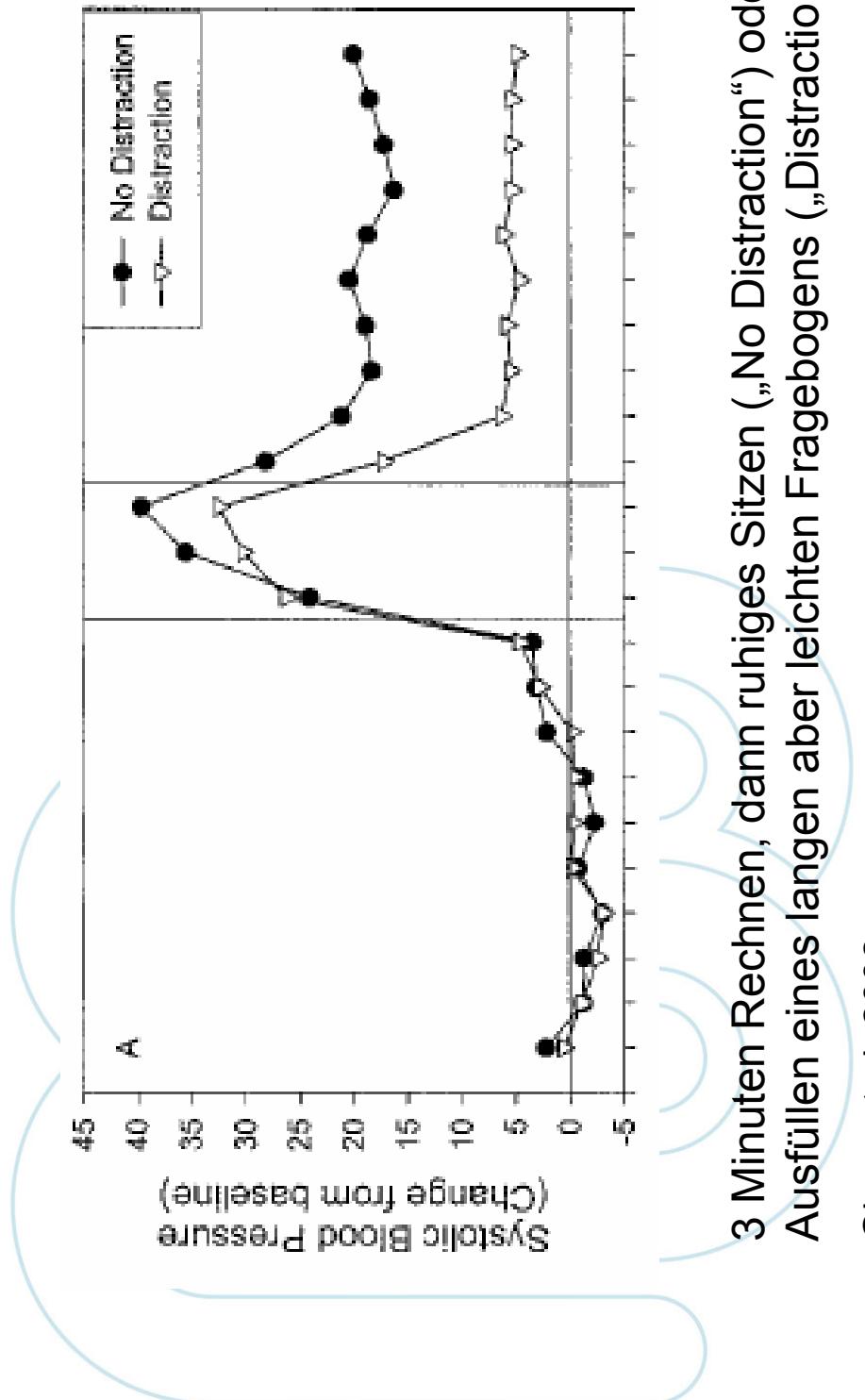


Psychologische Beratung und Behandlung

wenn
Abschalten
trotzdem nicht
gelingt ..



Einfluss von Ablenkung auf die Erholung von mentaler Belastung



3 Minuten Rechnen, dann ruhiges Sitzen („No Distraction“) oder
Ausfüllen eines langen aber leichten Fragebogens („Distraction“)

Glynn et al, 2002