

# WELCHER ERHOLUNGSTYP SIND SIE?

Im Folgenden sind Situationen beschrieben, die sich darauf beziehen, wie Menschen mit Erholung umgehen. Geben Sie an, wie häufig Sie so reagieren wie unten beschrieben. Setzen Sie die für Sie zutreffende Zahl in das vorgegebene Feld ein. Nie: 0 / selten: 1 / manchmal: 2 / häufig: 3

- A1: Nach Feierabend beschäftigt mich noch lange, was ich am Arbeitstag erlebt habe \_\_\_\_\_
- A2: Wenn ich aufgrund der Arbeit innerlich aufgedreht bin, hält das noch lange bei mir an \_\_\_\_\_
- B3: Ich plane Erholung als wichtigen Bestandteil in meinen Tagesablauf ein \_\_\_\_\_
- B4: Ich mache meine Erholungsmaßnahmen davon abhängig, welche Arbeitsbelastungen vorangingen \_\_\_\_\_
- A5: Ich habe Mühe, mich von interessanter Arbeit loszureißen, wenn Erholung nötig ist \_\_\_\_\_
- B6: Ich verschaffe mir genügend Möglichkeiten zur Erholung \_\_\_\_\_
- B7: Ich überlege schon während der Arbeit, was ich danach zur Erholung machen könnte \_\_\_\_\_
- A8: Bevor ich etwas für die Erholung tue, muss eine begonnene Arbeit abgeschlossen sein \_\_\_\_\_
- A9: Erholung kommt bei mir zu kurz, weil dann Arbeit liegenbleibt \_\_\_\_\_
- A10: Ich kann so in die Arbeit vertieft sein, dass ich nicht an Erholung denke \_\_\_\_\_
- B11: Wenn ich mich erholen will, mache ich es auch, egal was sonst ansteht \_\_\_\_\_
- A12: Wenn ich mich erholen will, können mich andere leicht davon abbringen \_\_\_\_\_
- B13: Ich habe genügend Möglichkeiten, mich richtig zu erholen \_\_\_\_\_
- B14: Ich habe es in der Hand, ob ich mich gut oder schlecht erhole \_\_\_\_\_
- A15: Ich neige dazu, dringend benötigte Erholung immer wieder aufzuschieben \_\_\_\_\_
- A16: Nach der Arbeit fühle ich mich so abgeschlafft, dass ich dann nicht mehr in Gang komme \_\_\_\_\_
- A17: Es liegt an äußeren Umständen, wenn ich mich nicht genügend erholen kann \_\_\_\_\_
- A18: Wenn ich körperlich/geistig verausgabt bin, kann ich mich zu nichts mehr aufraffen \_\_\_\_\_

## AUSWERTUNG

Zählen Sie die jeweiligen Punktwerte für die A- und B- Fragen getrennt zusammen: A = ..., B = ...

### A – Erholungsmangel

Die A-Werte sind folgendermaßen einzuschätzen:

mäßig: 0–16 (= A–)

stark: 17–33 (= A+)

Der A-Wert zeigt Ihnen, wie ausgeprägt Ihr möglicher Mangel an Erholung ist: Je höher dieser Wert, desto größere Erholungsbarrieren haben Sie aufgebaut und desto mehr vernachlässigen Sie Ihre Regeneration. Sie verschieben notwendige Erholung meist aufgrund arbeitsbezogener Leistungsansprüche immer wieder, sodass auf Dauer „Erholungsschulden“ entstehen können. Die Gefahr wächst, dass dabei Zustände der Erschöpfung oder Abgespanntheit auftreten, die wiederum die Initiative für erholungsbezogene Handlungen behindern.

Reflektieren Sie nochmals alle A-Fragen und machen Sie sich bewusst, ob, wo und warum Sie möglicherweise zu wenig ausspannen und Ihre Erholung zu kurz kommt.

### B – Erholungsmanagement

Die Werte sind folgendermaßen einzuschätzen:

mäßig: 0–7 (= 0)

stark: 8–21 (= B+)

Der B-Wert zeigt Ihnen, wie bewusst Sie auf Ihre Erholung achten und sie zu steuern versuchen: je höher der Wert, desto besser ist Ihr „Erholungsmanagement“ in eigener Sache, desto aktiver gestalten und organisieren Sie Ihre erholsamen und regenerierenden „Auszeiten“. Bei einem zu niedrigen Wert sollten Sie nochmals alle B-Fragen reflektieren und sich klarwerden, wo und wie Sie Ihre Erholung gegebenenfalls bewusster steuern können.

### Ax/Bx – WELCHER ERHOLUNGSTYP SIND SIE?

Wenn Sie ihre A- und B-Werte nebeneinanderstellen (Ax/Bx), können Sie herausfinden, zu welchem empirisch gefundenen Erholungstyp Sie gehören:

(Die Zuordnung zu einem jeweiligen Erholungstyp kann Ihnen nur Anregungen vermitteln. Sie ist aber keinesfalls absolut aufzufassen: Da Typenanalysen im Einzelfall immer grundsätzliche diagnostische Grenzen gesetzt sind, liefern sie nur sehr allgemeine und schematisierende Einschätzungen der Person.)

PHc

### A+/B+

#### „DER UNWILLIGE“: Erholung nicht wichtig!

Obwohl Sie überzeugt sind, Ihre Erholung aktiv gestalten zu können, wenn Sie nur wollen, spannen Sie zu selten aus, da Sie sich Ihrer Arbeit – oder anderen Aktivitäten – besonders verpflichtet fühlen oder durch diese stark in Anspruch genommen werden; Ihre Beanspruchungs-Erholungs-Bilanz ist meist unausgeglichen, da Sie Erholung nicht wichtig genug nehmen.

### A+/B0

#### „DER UNFÄHIGE“: Erholung nicht möglich?

Sie vernachlässigen Ihre Erholung häufig wegen beruflicher Anforderungen und Verpflichtungen; Ihre Beanspruchungs-Erholungs-Bilanz ist meist unausgeglichen und wird dadurch verstärkt, dass Sie sich nicht richtig regenerieren und glauben, Erholung nicht aktiv gestalten zu können.

### A0/B0

#### „DER INTUITIVE“: Erholung wie von selbst!

Sie haben kaum Probleme, von Beanspruchung auf Erholung umzuschalten; dabei versuchen Sie nur selten, Erholung aktiv zu gestalten: Sie sind überzeugt, dass sich Erholung von selbst wieder einstellen wird – meist mit Erfolg, da Ihre Beanspruchungs-Erholungs-Bilanz ausgewogen ist.

### A0/B+

#### „DER RATIONALE“: Erholung gut geplant!

Sie verschaffen sich genügend Erholungsmöglichkeiten und organisieren Ihre Erholungsmaßnahmen à la carte – wer sich zu dieser „Profigruppe“ der Erholer zählen darf, hat berufliche Anforderungen und Erholung im Griff und in aller Regel keine Erholungsschulden abzutragen.