



Wie sieht die beste Erholung aus? Es gilt, sechs psychologische Bedürfnisse zu befriedigen. © Tonje Thilesen/NYT/Redux/laif

Z+ Alltägliche Erholung

Und plötzlich ist man wieder fresh

Morgens schon erschöpft und der nächste Urlaub Lichtjahre entfernt? Mit ein paar psychologischen Kniffen findet man in jedem Tag Erholung – etwa mit dem Drama-Modell.

Von Jan Schwenkenbecher

2. Oktober 2025, 11:17 Uhr

Mail, Mail, Anruf, Mail, Chatnachricht, Kollege klopft an die Tür, dann noch einer, sorry, muss zum Termin, dann zum Kunden. Oh nein, die Kita ruft an. Und was macht die verdammte Maschine denn jetzt schon wieder? 73 Tage noch, nur noch 73 Tage, dann ist endlich Urlaub.

Ach Urlaub. Was erwartet man nicht alles von ihm? Mindestens Entspannung, wenn nicht gar Erlösung, der letzte Arbeitstag, und dann scheint nichts mehr zu kommen.

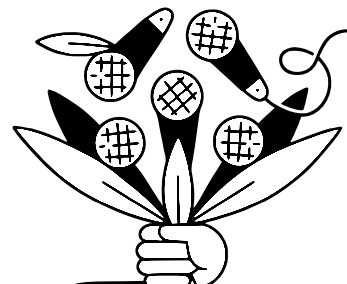
Falsche Sichtweise, finden Erholungsforscher. Denn "sobald wir wieder an die Arbeit gehen, verpufft die meiste Erholung direkt wieder", sagt etwa Jessica de Bloom. Sie muss es wissen, denn sie ist Psychologin an der Universität Groningen und erforscht seit fast zwei Jahrzehnten, was Menschen hilft, sich gut von der Arbeit zu erholen. In einer Studie [<https://doi.org/10.1080/02678373.2010.493385>] untersuchte sie etwa, wie sich Gesundheit und Wohlbefinden in den Wochen vor, während und nach einem mindestens eine Woche langen Winterurlaub entwickelten: Schon innerhalb der ersten Post-Urlaubswoche schrumpfte das Wohlbefinden auf das Ausgangsniveau zurück. Einige andere Studien [<https://psycnet.apa.org/doiLanding?doi=10.1037%2Fap10001262>] stellen teils längere Urlaubseffekte von auch mal zwei, drei, vier Wochen fest – sehr viel länger hält die Erholung in aller Regel allerdings nicht vor. "Dieser Verlauf ist eigentlich immer gleich", sagt de Bloom.

Wichtiger als der große Jahresurlaub für das alltägliche Wohlbefinden ist der Forschung zufolge [<https://www.annualreviews.org/content/journals/10.1146/annurev-orgpsyc-h-012420-091355>] die Frage, ob man es schafft, sich im Alltag gut zu erholen, in den kleineren und größeren Pausen zwischendurch, im Feierabend oder am Wochenende. Bisläng scheint das hierzulande vielen Menschen nicht gut zu gelingen, denn nur knapp die Hälfte aller Vollzeitbeschäftigten fühlt sich vor Arbeitsbeginn ausreichend erholt [<https://www.baua.de/DE/Angebote/Publikationen/Bericht-kompakt/Erholung>], der Rest "nur teilweise" oder "nicht". Was also empfiehlt die Forschung: Worauf sollte man achten beim Gestalten von Pausen, Feierabend und Wochenende?

Sehen wir uns im Club?

Samstag, 1. November 2025 / silent green, Berlin

»Das Politikteil« trifft auf den Wochenendpodcast,
der »Ostcast« trifft »OK. America?«: Bei unserem



interaktiven Clubabend lernen Sie die Hosts Ihrer Lieblingspodcasts neu kennen.



Jetzt Tickets kaufen [<https://radialsystem.reservix.de/p/reservix/event/1935825>]

Selbst kleine Pausen steigern das Wohlbefinden

Die Pause ist die kleine Schwester des Urlaubs, quasi ein Kurzurlaub im Arbeitstag. Metaanalysen zeigen: Selbst kleine Pausen [<https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC9432722/>] steigern das Wohlbefinden, längere beflügeln sogar die Leistung. Bloß vernachlässigen viele Menschen die Pause: schalten während einer Konferenz schnell die Kamera aus, um etwas zu essen, oder verzichten auf den Spaziergang um den Block, um schon mal was vorzubereiten – um am Ende des Tages mehr geschafft zu haben.

Anne Casper, Stressforscherin an der Freien Universität Berlin, hält das für einen Irrtum: "Diese Idee, dass man immer mehr die Effizienz steigert und deswegen Pausen wegfallen lässt, um noch mehr Arbeitszeit und Produktivität zu haben, das funktioniert nicht unbegrenzt", sagt sie. Oft sei das Gegenteil der Fall: Wer pausenlos durchzieht, powert sich nachhaltig aus – wer hingegen seine Arbeit unterbricht, kann auch mehr leisten [<https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0001879114001067>]. "Die Pause ist nichts, was meine Leistung beeinträchtigt, sondern ein Hilfsmittel, um meine Leistungsfähigkeit wiederherzustellen", sagt Casper.

Eine Pause sollte man spätestens dann machen, wenn man merkt, wie die Leistungsfähigkeit sinkt oder man sich nicht mehr konzentrieren kann. Wie man Wasser aber bestenfalls schon trinkt, bevor der Durst kommt, biete es sich auch an, Pausen einzubauen, bevor die Beanspruchung da sei, sagt Casper. Zum Beispiel immer, wenn man eine Aufgabe erledigt hat oder von einem Meeting ins nächste wechselt.

Wie man am besten seine Pause verbringt, auch dazu liefert die Forschung ein paar Tipps. Die Dauer der Pause ist gar nicht so entscheidend. Wichtiger ist, was man tut. Tim Vahle-Hinz, Arbeitspsychologe von der Psychologischen Hochschule Berlin rät, seine Pausen sehr bewusst zu gestalten und sie nicht einfach passieren zu lassen. Will man wirklich gemeinsam mit den Kollegen mittagessen? Oder braucht man mal Ruhe auf der Parkbank [<https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC4039544/>]?

In Pausen ganz abzuschalten, funktioniert oft schlecht

Ganz grundsätzlich sei man mit allem, was körperlich wie psychisch entspanne, auf einem guten Weg, etwa Dehnübungen, kurzen Spaziergängen oder Musikhören. "Wenn man mit dem Chef essen gehen möchte, ist das ja eine wunderbare Sache", sagt Vahle-Hinz. "Wenn man aber gezwungenermaßen mit muss und selbst aber gar nicht weiter über das Projekt reden will, ist das ziemlich schlecht für die Erholung."

Ganz von der Arbeit abzuschalten, funktioniert aber in wenigen Minuten nur schlecht. Es gibt sogar Hinweise [<https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0090261613000430?via%3Dihub>], dass es für die Leistung und die Zufriedenheit gar nicht so hilfreich ist, sich in den Pausen gedanklich von der Arbeit zu lösen – weil man anschließend Energie investieren muss, um wieder reinzukommen.

Neigt sich der Arbeitstag dem Feierabend entgegen, könne man darauf achten, nur noch kleinere Aufgaben zu erledigen, die dann auch abgeschlossen werden können, sagt Vahle-Hinz. "Die großen, zeitintensiven Aufgaben sollten eher bis zum nächsten Tag warten." Insofern können ein paar Überminuten der Erholung sogar zuträglich sein, wenn man so eine Aufgabe abschließen kann und mit gutem Gefühl in den Feierabend startet.

Ist das nicht möglich, ist man gut beraten, eine Aufgabe an einem Punkt zu unterbrechen, an dem es gerade besonders gut läuft und nicht erst, wenn man feststeckt. So endet der Arbeitstag mit guter Stimmung. "Stimmungen, mit denen man die Arbeit verlässt, wirken sich auf Stimmungen in der Freizeit aus", sagt Vahle-Hinz. "Gute Laune ist gut für die Erholung, und das wiederum kann gut für die Produktivität am nächsten Tag sein."

Nicht jeder kann Pausen und Arbeitstag gestalten

Doch nicht jeder hat in seinem Beruf die Freiheit, seine Pausen nach Belieben zu gestalten oder ein Projekt zu verschieben. Kranke müssen behandelt, Alte gepflegt, Kinder betreut und Mülltonnen geleert werden, mancher Schichtplan ist starr, mancher Chef, nun ja, unflexibel. Viele der genannten Pausentipps lassen sich deswegen in einigen Jobs kaum umsetzen.

Hier können womöglich Feierabend oder Wochenende Zeit für richtige Erholung bieten. Und auch hier kennt die Forschung einige Kniffe, auf die man achten kann.

Der erste ist: Wirklich mit der Arbeit aufhören und nicht noch schnell nebenbei was erledigen, sagt Casper. Bloß: Wie schafft man das? Dazu empfiehlt Casper,

sich bewusst zu machen, dass Erholung nicht gleichbedeutend sei mit "faul sein". Wem es schwerfalle, nicht in die Mails zu schauen, der könne sich auch selbst austricksen: Laptop und Arbeitshandy wegräumen, Benachrichtigungen ausschalten. Auch helfen kann, eine To-do-Liste zu schreiben – die macht es leichter, die Aufgaben guten Gewissens in den nächsten Arbeitstag zu schieben – oder verbindliche Pläne für den Feierabend zu schmieden und sich so zu zwingen, die Arbeit wirklich sein zu lassen.

Doch selbst wenn der Laptop aus ist, kreisen oft noch die Gedanken um den Konflikt mit der Kollegin oder ein Problem mit dem Auftrag. Und ja, grundsätzlich fällt die Erholung leichter, wenn man gar nicht über die Arbeit nachdenkt. Insbesondere immer wieder über das Gleiche zu grübeln, ohne eine Lösung zu finden, schadet dem Wohlbefinden [<https://doi.org/10.3390/ijerph20043573>]. Doch nicht alle arbeitsbezogenen Gedanken schaden gleichermaßen. "Neben dem eher schädlichen klassischen Grübeln gibt es noch ein positives Reflektieren", sagt de Bloom. "Wenn ich zum Beispiel zielgerichtet über Probleme nachdenke und zu einer guten Lösung komme, oder wenn ich noch mal überlege, was heute Schönes bei der Arbeit passiert ist, ist das gut fürs eigene Wohlbefinden [<https://doi.org/10.3390/ijerph16162987>]."

Lesen oder joggen? Spaziergang allein oder Spieleabend zu sechst?

Was man im Feierabend oder am Wochenende schließlich genau tun sollte, um sich gut zu erholen, unterscheidet sich von Person zu Person. Die einen wollen Ohrensessel, Tee und ein gutes Buch, die anderen freuen sich auf Freunde, Party, Hotelfrühstück.

Trotzdem gibt es Verbindendes. Denn aus der Forschung weiß man, dass es eine Reihe psychologischer Bedürfnisse [<https://www.zeit.de/gesundheits/2025-06/erholung-urlaub-stress-auszeit-psychologie>] gibt, deren Erfüllung uns Erholung beschert.

Weitverbreitet ist dabei das Drama-Modell [<https://link.springer.com/article/10.1007/s10902-013-9435-x>], das sechs verschiedene solcher Bedürfnisse beschreibt: Abstand, Entspannung, Autonomie, Meisterung, Sinn und Zugehörigkeit. Wer sich also gerade überlegt, was er am Wochenende unternehmen könnte, kann sich Aktivitäten suchen, die für ihn oder sie diese Bedürfnisse befriedigen. Für jedes der Bedürfnisse hat de Bloom das eine oder andere Beispiel parat:

- Geistiger Abstand von der Arbeit (Detachment): Das Handy nach der Arbeit für 30 Minuten in eine Schublade legen und bewusst den Vögeln lauschen oder eine Runde spazieren gehen.

- Körperliche und geistige Entspannung (Relaxation): Fünf Minuten progressive Muskelentspannung, ein heißes Bad oder eine Massage.
- Selbstbestimmte Entscheidungen treffen (Autonomy): Spontan zur Eisdiele radeln oder 20 Minuten lang alberne TikTok-Tänze lernen.
- Angenehme Herausforderungen (Mastery): Eine Sprache oder Ukulele lernen oder einen Kurs besuchen, um zu üben, wie man den perfekten Kaffee aufbrüht.
- Bedeutsamkeit (Meaning): Eine Postkarte an Oma schreiben (ja, per Hand!), Samenbomben für Bienen basteln oder 15 Minuten Freiwilligenübersetzungen für eine NGO machen.
- Verbundenheit mit Menschen (Affiliation): Ein Spieleabend mit Freundinnen oder in einem Buchklub über eine Passage streiten.

Egal, was man tut, für Vahle-Hinz ist wichtig, dass man sich überhaupt bewusst für etwas entscheidet und die Erholung aktiv plant. Denn allzu oft kommt es doch so: Nach einem anstrengenden Tag liegt man auf der Couch, platt und träge. Eigentlich wollte man noch ins Fitnessstudio. Andererseits: Sagt der schlaffe, nach der Fernbedienung greifende Körper nicht, dass er Ruhe braucht?

Mehr zum Thema

Psychologie

Z+ **Erholung**

So wird der Urlaub länger erholsam

[<https://www.zeit.de/gesundheits/2025-06/erholung-urlaub-stress-auszeit-psychologie>]

Z+ **Krankheit im Urlaub**

Endlich Ferien! Und dann krank :(

[<https://www.zeit.de/gesundheits/2024-07/krankheit-urlaub-infekt-freizeit-phaenomen>]

Z+ **Mentale Gesundheit**

Hier ist die Welt noch in Ordnung

[<https://www.zeit.de/gesundheits/2025-03/ruheorte-psychologie-pause-krise>]

"Genau in so einem Moment entscheidet man sich oft für die falsche Tätigkeit", sagt Vahle-Hinz, "eben weil man eigentlich gar keine Entscheidung trifft."

Vielmehr tue man einfach, was sich am einfachsten anfühle. Besser sei, sich bewusst zu überlegen, was einem in der Freizeit guttut und wie man das erreichen kann. Das kann auch die Entscheidung sein, fernzusehen – wenn man sich davon eine Form der Erfüllung verspricht.

Das Wichtigste aber, da sind sich die Fachleute einig: sich überhaupt die Zeit zur Erholung nehmen. "Ich habe das Gefühl, dass sich die Wertschätzung von kleineren Pausen während der Arbeit, aber auch der Erholung in Abendstunden, verliert", sagt Vahle-Hinz. Und auch de Bloom hat den Eindruck, dass viele Menschen, statt acht Stunden über fünf Tage zu arbeiten, lieber an vier Tagen je zehn Stunden durchpowern – um dann drei Tage am Stück freizuhaben. Sie hält das für falsch. Wer all seine Erholung auf ein verlängertes Wochenende, einen Kurzurlaub oder Urlaub vertage und die restliche Zeit schufte, sei davon so erschöpft, dass die Pausen das gar nicht mehr kompensieren können. "Wir sind so durchdrungen von diesem Effizienzdenken", sagt de Bloom, "dass man eher so ein Modell wählt, als eine gute Balance an jedem Tag zu haben." Viel nachhaltiger sei es hingegen, in kleinen Einheiten zu denken – in Pausen, Feierabenden, Wochenenden.