



A&O-Psychologie und die Krise (5)

Detachment als Ressource -

die wichtige Rolle der gedanklichen Abgrenzung in beruflich herausfordernden Zeiten

Durch die aktuell anhaltende Corona-Situation hat sich der reguläre Arbeitsalltag vieler österreichischer Erwerbstätiger in die eigenen vier Wände verlagert. Änderungen der beruflichen Kommunikation, das kontinuierliche Erlernen damit verbundener neuer Technologien, das notwendige Minimieren von „Störquellen“ aus dem sozialen und häuslichen Umfeld (Partner, Familie, Haustiere etc.) während der Arbeitszeit sowie die Abwesenheit arbeitsfördernder Strukturen (Drucker, Besprechungszimmer, Kaffeeküche etc.) im Homeoffice, erfordern ein hohes Maß an Selbstkontrolle.

Obwohl Selbstkontrolle mit vielen positiven Aspekten des Lebens korreliert (beruflichem Erfolg, gelungenen Partnerschaften, niedriger Depressivität) (Tangeny et al., 2004) werden aus der aktuellen Forschung auch negative psychische Effekte, wie z.B. kognitiver Leistungsabfall und Einbußen in der wahrgenommenen subjektiven Lebensqualität berichtet (Hagger, Wood, Stiff, & Chatzisarantis, 2009). Demnach kann Selbstkontrolle zum einen als protektiver Faktor gesehen werden, dessen Funktion das Leben bereichert, zum anderen aber auch als Stressor wirken, der emotional und kognitiv erschöpfend wirkt.

Baumeister et. al (2007) beschreiben in ihrem “Strength Model” of Self-Control, dass die Anwendung von Selbstkontrolle mentale Energie verbraucht, analog dem Einsatz menschlicher Muskulatur, der körperliche Energie verbraucht.

Um Selbstkontrolle-bedingter kognitiver und emotionaler Erschöpfung im Homeoffice entgegenzuwirken, empfiehlt es sich, in der arbeitsfreien Zeit bewusste Abgrenzung zu arbeitsbezogenen Themen und Gedanken zu schaffen. Die dafür erforderliche strikte Grenzziehung zwischen Privat- und Arbeitsbereich stellt sich jedoch mit anhaltender Situation als schwierig dar und erfordert zusätzliche Anwendung von Selbstkontrolle. In einer Studie von Sonnentag et al. (2010) konnte gezeigt werden, dass nicht gelungene Abgrenzung von arbeitsbezogenen Themen in der arbeitsfreien Zeit zu erhöhter emotionaler Erschöpfung, vermehrten psychosomatischen Beschwerden und einer niedrigeren Arbeitsmotivation führen kann – im Gegenzug führt gelungene gedankliche Distanz zu Erholung und wirkt protektiv.

In weiterer Folge sollen ein paar wesentliche Aspekte beschrieben werden, die helfen, emotionale und gedankliche Abgrenzung effektiver herbeizuführen

Bedingungen für ein gutes Abgrenzen (nach Sonnentag et al., 2014)

- Die Einstellung zur Trennung zwischen Arbeit und Freizeit spielt eine zentrale Rolle: Die strikte Segmentierung und die Einhaltung dieser Trennung bewirkt besseres Abgrenzen und dadurch bedingte stärkere Erholungseffekte.
- Vermeidung von Technologien, die gezieltes Abgrenzen zu Arbeitsthemen verhindern (Firmenhandy, Dienstcomputer, Email-Check in der arbeitsfreien Zeit).
- Abgrenzung soll explizit der Erholung gewidmet sein. Gelingt dies nicht, fühlt man sich oft auch nach längeren Erholungsphasen oft noch erschöpft und energielos.

Strategien, die rasche Abgrenzung fördern

Kontrasterlebnisse: Um sich gesund vom Arbeitsalltag abzugrenzen, hilft es, Kontrasterlebnisse herbeizuführen. Kontrast zum Arbeiterleben bedeutet, Aktivitäten zu setzen, die sich von der Arbeit unterscheiden; dadurch geschieht (gedankliche) Abgrenzung (Sonnentag et al. 2014). Führt man tagsüber hauptsächlich sitzende Tätigkeiten aus, ist Bewegung nach Dienstende ein gutes Kontrastprogramm. Tätigkeiten, die durch viel Sprechen gekennzeichnet sind, erfordern Ruhe und Kommunikationspausen als Kontrast (oftmals Abstimmung mit Familie erforderlich) usw.

Bewusstes Abschließen: Nicht abgeschlossene Aufgaben werden besser erinnert als abgeschlossene (Zeigarnik, 1927): Angefangene Aufgaben, die nicht abgeschlossen werden, bauen innere Spannung auf – Bewusstes Beenden oder „Abhaken“ fördert die Erholung und stärkt die wahrgenommene Selbstwirksamkeit.

Rituale: Gezielt gesetzte Rituale helfen, Arbeit und Freizeit zu trennen. Hierbei gibt es kein richtig oder falsch. Rituale sind interindividuell unterschiedlich und sollen gezielt nach den eigenen Vorlieben gewählt werden. Für die einen ist es das Auflisten der wichtigsten To Dos des nächsten Arbeitstags (= „Outsourcing“ arbeitsbezogener Gedanken von Kopf auf Papier), für die anderen ein bewusster regelmäßiger Spaziergang nach Arbeitsende, ein warmes Bad oder das Ankleiden des Hausgewandes nach Dienstende im Homeoffice.

Sportliche Betätigung: Dabei sollte auf die richtige Wahl der Betätigung geachtet werden. Komplexe Sportarten (Mannschaftssport, Golf, Bogenschießen etc.) helfen dabei, raschere gedankliche Abgrenzung zu erzielen als weniger komplexe (z.B. Joggen)

Negative Gedanken und Sorgen managen: Aus der kognitiven Verhaltenstherapie gibt es bewährte Methoden, die helfen, störende Gedanken und Gedankenkreise gut in den Griff zu bekommen:

- **Störende Gedanken bewusst machen** und in eine begrenzte zeitliche Struktur dafür setzen: Nimmt man sich z.B. vor, nur 20 Minuten der täglichen Freizeit mit Arbeitsgedanken zu verbringen (und nicht länger!), setzt man sich einen automatisch einen verbindlichen Richtwert, der mit zunehmender Übung kontinuierlich reduziert werden kann.
- **Schaffen von „sorgenfreien“ Räumen/ Orten:** Die räumliche Abgrenzung zu belastenden Arbeitsgedanken führt auch zu emotionaler Abgrenzung. Demnach sollen Räume, die per Definition der Erholung dienen (Schlafzimmer, Terrasse, Wohnzimmer) nicht durch negative Gedanken und Sorgenmachen „kontaminiert“ werden. Kommen belastende Gedanken in diesen Räumen auf, sollte man sie verlassen und an einem eigens dafür definierten Ort/Platz diese Gedanken zu Ende denken (z.B. „Grübel-Sessel“, Garage, Toilette etc.).

Zusammenfassend kann das Zusammenwirken von Selbstkontrolle und Abgrenzung in der zunehmend herausfordernden Homeoffice-Situation wie folgt beschrieben werden: Fehlende arbeitsfördernde Strukturen im Homeoffice erfordern ein höheres Maß an Selbstkontrolle als „herkömmliche“ Arbeitsstrukturen. Erhöhte Selbstkontrolle führt zu emotionaler Erschöpfung und braucht Regeneration (ähnlich der muskulären Regeneration). Die Bedingung für gesunde Regeneration ist gelungene, regelmäßige Abgrenzung von Arbeitsthemen in der arbeitsfreien Zeit.

Mag. Philipp Koushan
Fachabteilung A&O-Psychologie, GkPP
arbeit@gkpp.at
www.gkpp.at

Hinweis: Passend zur behandelten Thematik sind auch die beiden Beiträge von Mag.^a Ulrike Amon-Glassl und Mag.^a Andrea Birbaumer:

- <http://www.sicherearbeit.at/cms/X04/X04/0.a/1342634416411/home/Homeoffice-allen-geht-s-gut>
- [A&O Psychologie und die Krise \(3\)](#)

Literatur:

Baumeister, R. F., Vohs, K. D., & Tice, D. M. (2007). The strength model of self-control. *Current Directions in Psychological Science*, 16, 351–355.

Hagger, M. S., Wood, C., Stiff, C., & Chatzisarantis, N. L. D. (2009). The strength model of self regulation failure and health-related behavior. *Health Psychology Review*, 3, 208–238.

Sonnentag, S., Kuttler, I., Fritz, C., 2010. On stressors, emotional exhaustion, and need for recovery: a multi-source study on the benefits of psychological detachment. *J. Vocation. Behav.* 76, 355–365.

Sonnentag, S., Arbus, H., Mahn, C., & Fritz, C. (2014). Exhaustion and lack of psychological detachment from work during off-job time: Moderator effects of time pressure and leisure experiences. *Journal of Occupational Health Psychology*, 19, 206–216.

Tangney, J.P., Baumeister, R.F., Boone, A.L. (2004). High self-control predicts good adjustment, less pathology, better grades, and interpersonal success. *Journal of Personality*, 72, 271–322.

Zeigarnik, B. (1927). Das Behalten erledigter und unerledigter Handlungen. *Psychologische Forschung* 9, 1–85.