

# Erholungskompetenz durch Self-Coaching – Basis für berufliche Höchstleistung

Berufliche Höchstleistung erfordert Erholungskompetenz. Im Sport hat sich die Erkenntnis etabliert, dass Höchstleistung auf systematischem Erholungstraining beruht. Im beruflichen Höchstleistungsbereich sind wir von dieser Haltung noch weit entfernt.

## Das dynamische Verhältnis von Belastung und Erholung

Die Erholungsforschung betrachtet Erholung als „intentional gesteuerten Prozess, der die aktive Auseinandersetzung einer Person mit ihrer Umwelt ebenso umfasst, wie die grundsätzliche Kontrol-

lierbarkeit des Erholungsprozesses“ [1]. In ihrem Zentrum steht **die komplexe Interaktion zwischen Belastung und Erholung**.

Der Erholungsforschung gelang der Nachweis, dass die **Dauer** der Belastungsphase in die Erholungsphase ausstrahlt. Wer stark und dazu noch über einen langen Zeitraum ohne Pausen beansprucht ist, braucht länger, um sich zu erholen. Zum anderen beeinflusst die **Art der Beanspruchung** den Erholungsprozess. Während im weitaus überwiegenden Teil der Menschheitsgeschichte körperliche Beanspruchungsprozesse dominierten, ist heute berufliche Tätigkeit durch **geistig-psychische** Belastung charakterisiert, die mit akutem Bewegungsmangel einhergeht. Dies versetzt den Organismus in einen **erhöhten Spannungszustand**, für den sich aus der beruflichen Tätigkeit kein angemessener Ausgleich ergibt. Nach körperlicher Beanspruchung sind wir eher müde-entspannt – beispielsweise nach einer Radtour oder einer Bergwanderung. Aber nach starker geistig-psychischer Belastung ist unser Organismus in einem erregt-angespannten Zustand, in dem Organismus und Psyche viel Zeit benötigen, um sich zu erholen. Das gedankliche Abschalten fällt schwerer als nach rein körperlicher Beanspruchung, was besonders die psychische Erholung beeinträchtigt [5]. Die Stimmungsforschung um den Amerikaner Robert Thayer [8] beurteilt den erregt-angespannten Zustand als besonders kritisch: Vereinfacht gesagt „drehen unser Organismus und unsere Psyche auf zu hohen Touren“. Die Belastbarkeit nimmt rapide ab. **Die Fähigkeit, auf plötzlich auftauchende kritische Ereignisse mental alert zu reagieren, ist reduziert. Statt dessen neigen die Betroffenen dazu, sich in negative Gedankenkreisläufe zu verstricken.**



*Dipl.-Psych.  
Christoph Eichhorn,  
Konstanz*

