

Die Erholungsfähigkeit steigern: die Suche nach einem individuellen Weg

In wirtschaftlich herausfordernden Zeiten scheint das Thema „Erholung“ für Unternehmen und ihre Mitarbeiter nur sekundär bedeutsam zu sein. Dabei ist es gerade bei hoher Arbeitsbelastung wichtig, sich Gedanken über die ausgleichende und regenerierende Wirkung effizienter Erholungsprozesse zu machen.

In der arbeitspsychologischen Forschung wie von Theo Meijman und Gijbertus Mulder gibt es zunehmend Hinweise, dass sich Erholungsprozesse positiv aufs Befinden auswirken und dazu beitragen, die Handlungs- und Leistungsfähigkeit des Individuums zu erhalten. Einmal entstandene Stressreaktionen, die nicht aktiv