

## Arbeit gestalten, Erholungszeiten nutzen

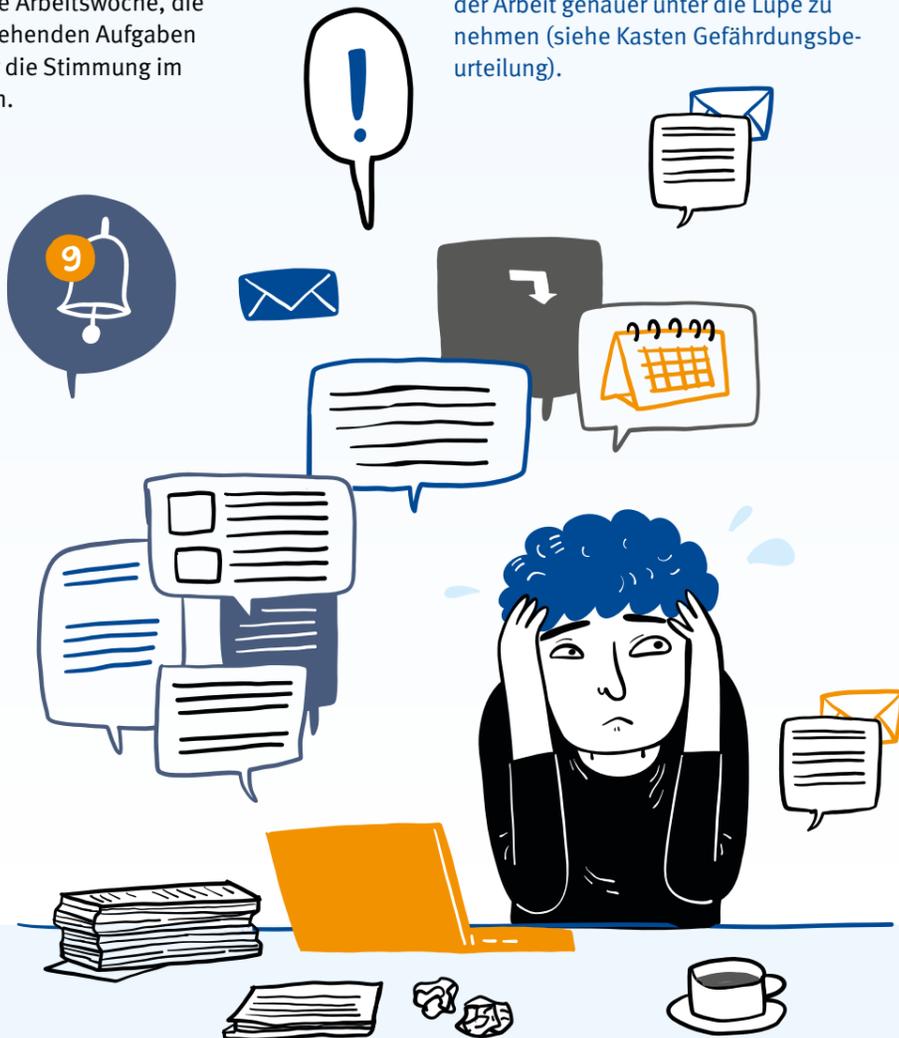
### Sonntagabend-Blues – Was ist das?

Kennen Sie dieses Gefühl? – Am Sonntagabend denken Sie an die kommende Woche, die anstehenden Aufgaben und plötzlich verschlechtert sich Ihre Stimmung, Sie fühlen sich niedergeschlagen oder müde. Am Montag starten Sie langsam in die Woche, können sich schlechter als sonst auf Ihre Aufgaben konzentrieren und trauen sich weniger zu.

Dieses Phänomen nennt man den Sonntagabend-Blues. Es ist ein Gefühl der Melancholie oder Niedergeschlagenheit am Ende des Wochenendes – oft verbunden mit Gedanken an den Wiedereinstieg in die Arbeitswoche, die anstehenden Aufgaben oder die Stimmung im Team.

Der Begriff ist nicht neu, taucht aber aktuell wieder in der Forschung auf und einige Studien widmen sich diesem Gefühl. Mit dem Ergebnis: Jede und jeder kann davon einmal betroffen sein, unabhängig vom Status im Unternehmen, der Branche oder vom Alter. Es gibt jedoch Möglichkeiten, dem vorzubeugen. Insbesondere günstig gestaltete Arbeitsbedingungen spielen hierbei eine Rolle. Denn sie wirken sich positiv auf das Wohlbefinden der Beschäftigten aus.

*Tritt der Sonntagabend-Blues häufig oder in extremer Ausprägung auf, sollte man dies als Anlass nehmen, die Gestaltung der Arbeit genauer unter die Lupe zu nehmen (siehe Kasten Gefährdungsbeurteilung).*



### Was sind die Ursachen?

#### Ungünstige Arbeitsgestaltung

Überforderung, fehlende Unterstützung durch Vorgesetzte oder Konflikte im Team können die Gedanken an die kommende Woche negativ beeinflussen. Arbeitgebende sind gefordert, gute Arbeitsbedingungen zu schaffen. Die Gefährdungsbeurteilung ist dafür ein hilfreiches Mittel (siehe Kasten).

Auch wandelt sich die Arbeitswelt und stellt durch Digitalisierung und flexible Arbeitszeiten neue Herausforderungen an die Gestaltung von Arbeit<sup>1</sup>. Mitunter verschwimmen dadurch die Grenzen zwischen Privat- und Arbeitsleben. Umso wichtiger werden Ruhe- und Pausenzeiten. Denn nur durch ausreichend Erholung können Beschäftigte gesund, kreativ und leistungsfähig bleiben. Werden Erholungszeiten nicht eingehalten, kann dies Mitauslöser für den Sonntagabend-Blues sein.

#### Umstellung des Rhythmus

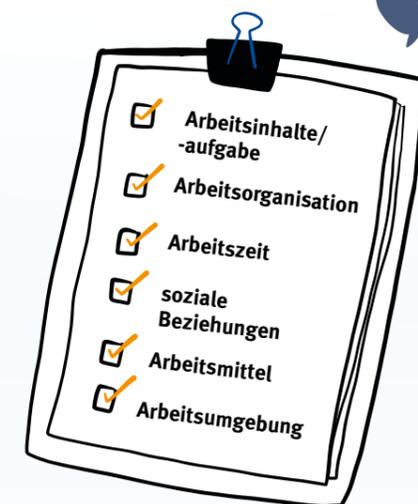
Freitags kommt man vom Arbeitsrhythmus in den meist verlangsamten Rhythmus des Wochenendes. Am Sonntag dagegen verläuft dieser Prozess in die umgekehrte Richtung und man muss sich wieder auf die kommende Arbeitswoche einstellen. Diese Umstellung kann mitunter schwerfallen, denn die Arbeit verlangt ein schnelleres Tempo als das Wochenende. Damit schleicht sich am Sonntagabend die Sorge vor der nächsten Arbeitswoche und den damit verbundenen Anforderungen ein.

<sup>1</sup> Backhaus, Nils; Nold, Johanna; Vieten, Laura, 2023. Arbeitszeitreport Deutschland – Länge, Lage und Flexibilität der Arbeitszeit im Überblick. Dortmund: Bundesanstalt für Arbeitsschutz und Arbeitsmedizin. baa: Bericht kompakt.

#### Gefährdungsbeurteilung

Die **Beurteilung der Arbeitsbedingungen** hilft, Arbeit sicher und gesund zu gestalten. Sie regelmäßig durchzuführen – dazu sind Unternehmen und Einrichtungen gesetzlich verpflichtet. In der Gefährdungsbeurteilung werden Gefährdungen für jeden Arbeitsplatz erfasst, beurteilt und dokumentiert. Das bezieht die psychische Belastung ein.

Eine erhöhte psychische Belastung kann viele Gründe haben. Diese kann anhand folgender Bereiche ermittelt werden:



Bei der Erfassung sollten die Beschäftigten einbezogen werden und eigene Lösungsvorschläge einbringen können.

### Zum Ausprobieren und Weiterlesen

E-learning: Über- und Unterforderung am Arbeitsplatz  
[IGAG Lernportal](#)

DGUV Information 206-026  
 Psychische Belastung – der Schritt der Risikobeurteilung  
[Publikationsdatenbank der DGUV](#)

DGUV Information 206-007  
 So geht's mit Ideen-Treffen – Für Wirtschaft, Verwaltung und Handwerk  
[Publikationsdatenbank der DGUV](#)

Dialogkarten zum Thema Psychische Belastung  
[Publikationsdatenbank der DGUV](#)

Dialogkarten zum Thema Arbeitszeitgestaltung  
[Publikationsdatenbank der DGUV](#)

DGUV Information 206-030  
 Umgang mit psychisch beeinträchtigten Beschäftigten  
[Publikationsdatenbank der DGUV](#)

30 Tipps zur Pausengestaltung  
[Pausentipps](#)

IAG Praxisfeld Arbeiten und Pause  
[IAG Praxisfeld](#)

#### Impressum

**Herausgeben von:** Deutsche Gesetzliche Unfallversicherung e. V. (DGUV)  
 Glinkastraße 40, 10117 Berlin  
 Telefon: 030 13001-0 (Zentrale)  
 E-Mail: [info@dguv.de](mailto:info@dguv.de), Internet: [www.dguv.de](http://www.dguv.de)

**Ausgabe:** Dezember 2023

**Satz und Layout:** IAG

**Bildnachweis:** © iwat1929 – freepik.com/IAG

# Sonntag MONTAG

## Arbeit gestalten, Erholungszeiten nutzen

Wie können Arbeitgebende und Führungskräfte ihren Beschäftigten und Teammitgliedern helfen, besser in die Arbeitswoche zu starten?

### Tipps 1:

**Reflektieren Sie die Arbeitsgestaltung.** Schauen Sie sich im Team die Gestaltung von Arbeitsaufgaben und die Arbeitsorganisation an. Nutzen Sie am besten die Gefährdungsbeurteilung (siehe Kasten auf Seite 1) und berücksichtigen Sie dabei auch die psychische Belastung.

### Tipps 2:

**Reden Sie mit den Teammitgliedern.** Wissen Sie, wie es Ihren Kolleginnen und Kollegen mit Blick auf die kommende Woche geht? Nein? Dann fragen Sie nach und thematisieren dabei den Sonntagabend-Blues. Fragen Sie, was den Mitarbeitenden helfen könnte, besser in die Woche zu starten.

### Tipps 3:

**Bieten Sie Unterstützung an.** Merken Sie, dass eine Person im Team unter den Symptomen des Sonntagabend-Blues leidet, dann bieten Sie Ihre Unterstützung an. Oft können Abläufe neu organisiert und Arbeitsbedingungen besser gestaltet werden. Auch eine Weiterbildung kann helfen, sich in der Aufgabenbewältigung sicherer zu fühlen. Wertschätzung und konstruktive Rückmeldung stärken das Teamgefühl und persönliche Wohlbefinden.

### Tipps 4:

**Organisieren Sie den Montag neu.** Hat ihr Team montags genug Zeit, in die Woche zu starten, sich einen Überblick über die anstehenden Aufgaben der Woche zu verschaffen oder ist der Montag vollgepackt mit Meetings? Dann planen Sie um und schaffen Sie Freiraum. Vielleicht reicht es auch schon, Besprechungen anders zu gestalten.

### Tipps 5:

**Regeln Sie die Erreichbarkeit.** Wie lange muss jemand im Team erreichbar sein? Erstellen Sie dafür klare Regeln. Klären Sie auch die Kommunikationswege für einen Notfall. Bedenken Sie, dass Sie als Führungskraft mit gutem Beispiel vorangehen sollten.

### Tipps 6:

**Geben Sie Handlungsspielraum.** Viele Beschäftigte sind zufriedener, wenn sie mehr Freiraum haben, ihre Arbeit selbst zu gestalten. Geben Sie diesen Freiraum und ermöglichen Sie Handlungsspielraum entsprechend den Qualifikationen der Beschäftigten.

### Tipps 7:

**Machen Sie auf Beratungsangebote aufmerksam.** Sie merken, jemand in Ihrem Team hat Probleme oder Sorgen? Dann machen Sie auf Beratungsangebote im Betrieb aufmerksam, beispielsweise über das Betriebliche Gesundheitsmanagement.

Was können Beschäftigte tun, um positiv in die nächste Woche zu starten?

### Tipps 1:

**Sprechen Sie Probleme offen an.** Sprechen Sie Probleme bei der Arbeit an, die Sie beschäftigen – gegenüber Ihren Führungskräften oder auch der betrieblichen Interessenvertretung.

### Tipps 2:

**Nutzen Sie das Wochenende als Auszeit.** Das Wochenende soll der Erholung dienen. Zeit mit den Liebsten verbringen, angenehme Dinge unternehmen, erholen, entspannen, nicht an die Arbeit denken – aktiv als Auszeit gestaltete Wochenenden helfen, sich von Problemen im Job zu distanzieren.

### Tipps 3:

**Schließen Sie die Arbeitswoche ab.** Nach Möglichkeit sollten Sie keine Gedanken an unerledigte Aufgaben mit ins Wochenende nehmen. Dazu kann beitragen, die Projektstände der Woche zu notieren. Eine To-Do-Liste macht erledigte und offene Aufgaben sichtbar. Notiert man die anstehenden Herausforderungen, muss man sie nicht über das Wochenende im Kopf behalten. Auch wäre es möglich, die Arbeitswoche mit dem Team ausklingen zu lassen, beispielsweise durch ein Wochenabschluss-Meeting, in dem Projektstände gemeinsam besprochen werden.

### Tipps 4:

**Planen und trennen Sie Termin- und Arbeitsphasen.** Planen Sie Ihre Arbeitswoche, indem Sie Aufgaben priorisieren und im Kalender feste Zeiten für intensive Arbeitsphasen beziehungsweise konzentrierte Alleinarbeit ohne Störungen einplanen. Trennen Sie diese Zeiten deutlich von Besprechungen. So erreichen Sie mehr Struktur im Arbeitsalltag, eine bessere Übersicht über Aufgaben und schaffen auch Puffer, falls zusätzlich neue Aufgaben anfallen.

### Tipps 5:

**Schaffen Sie Lichtblicke für die nächste Woche.** Nicht alle Dinge im Job sind stressig und herausfordernd. Bestimmt haben Sie auch Aufgaben, die Sie gerne machen, Kolleginnen und Kollegen, mit denen Sie sich gerne austauschen. Auch eine gemeinsame Mittagspause kann ein positiver Ausblick für die Woche sein. Markieren Sie sich Lieblingsaufgaben im Kalender farblich.

### Tipps 6:

**Trennen Sie Arbeit von Freizeit.** Auch wenn es manchmal nicht einfach ist. Nach Arbeitsende und am Wochenende sollten keine dienstlichen Mails gelesen oder beantwortet werden. Auch dienstliche Telefonate gehören nicht in die Ruhezeit. Halten sich Führungskräfte daran, strahlt das auch auf das Team ab.

### Tipps 7:

**Gehen Sie achtsam mit eigenen Ressourcen um.** Es ist wichtig, eigene Grenzen zu kennen und in der Planung der Arbeit zu berücksichtigen. Planen Sie für herausfordernde Aufgaben mehr Zeit ein. Suchen Sie den Austausch im Team für effiziente Lösungen. Nutzen Sie Qualifizierungsangebote, die Sie in Ihrer Aufgabenbewältigung sicherer machen.

