

## Erholungsfähigkeit wichtiger als Stress!

### *Stressrisiko testen*

Die wichtigste und leicht messbare Größe, um persönliche Stressrisiken abzuschätzen, ist nicht die subjektive Stressbelastung, sondern die Erholungsfähigkeit! Damit ist auch klar, dass die zahlreichen Fragebögen und Tests nach dem Motto „wie hoch ist mein Stresslevel etc.....“ wenig bringen

### *Erholungsfähigkeit- Definition*

Erholungsfähigkeit ist die Summe aller körperlichen und mentalen Ressourcen, die einer Person zur Verfügung stehen, um trotz anhaltender Belastungen leistungsfähig, gesund und im Gleichgewicht zu bleiben. Manchmal spricht man in diesem Zusammenhang auch von Resilienz.

### *Erholungsfähigkeit kann gemessen werden*

Von Erholungsfähigkeit zu sprechen hat den Vorteil, dass diese sehr einfach zu messen ist. Das Maß für die Erholungsfähigkeit ist die Zeit, die man nach einem durchschnittlichen Arbeitstag benötigt, um sich erholt zu fühlen. Je kürzer sie ist, umso besser ist die Erholungsfähigkeit, je länger sie ist, umso geringer.

### *Erholungsfähigkeit ermöglicht das Bewältigen großer Belastungen*

Im Grunde ist Stress so lange kein Problem, wie die Erholung intakt ist. Dass Ihre Erholungsfähigkeit funktioniert, können Sie an ganz einfachen und alltäglichen Erfahrungen erkennen. Wenn Sie nach einer Arbeitswoche ein erholsames Wochenende haben, ist die Erholungsfähigkeit intakt. Das Gleiche gilt für einen entspannten Feierabend oder für den Urlaub. Egal wieviel Sie gearbeitet haben, wenn die Erholung funktioniert, können Sie gut mit den Belastungen leben.

### *Eingeschränkte Erholungsfähigkeit als Signal für Überlastung*

Sobald Sie aber bemerken, dass die Erholungszeit nach Ihrer Arbeit länger wird, dass Sie z.B. länger brauchen, um „runterzukommen“ und zu entspannen; dass ein Wochenende nicht wirklich ausreichend ist oder dass Sie schon ein paar Tage nach einem Urlaub schon wieder so müde und erschöpft sind wie zu Beginn, dann sollten Sie sich Gedanken machen und verstärkt auf sich achten.

### *Schnelltest zur Erholungsfähigkeit – Der Fragebogen hilft bei Ihrer Standortbestimmung*

Dabei kann Ihnen ein kleiner und solider Fragebogen helfen, der von Arbeitsmedizinern entwickelt wurde, der „Need for Recovery Scale“ (NFR). Er misst die Erholungsbedürftigkeit nach der Arbeit. Er besteht aus elf Fragen und einer Zusatzfrage nach ihrer subjektiv empfundenen Leistungsfähigkeit.

Dieses Instrument wurde in den letzten zwanzig Jahren auf dem ganzen Globus in zahlreichen Ländern von Forschern erfolgreich angewendet. Das charmante an dem Instrument liegt vor Allem in der einfachen Bedienung und der Zuverlässigkeit der Aussage.