

Erst abschalten, dann aufdrehen (Turn off first, then turn on)

July 06, 2012

Suddeutsche Zeitung:

Alles ist zu viel. Immer. Die Stapel auf dem Schreibtisch wachsen stetig in die Höhe, werden umsortiert, hin und her geschoben und erinnern den Büromenschen doch nur ans tägliche Scheitern. Wieder die eigenen Ansprüche verfehlt, wieder nicht alle Mails beantwortet. Nach Dienstschluss fällt dann zwar die Bürotür ins Schloss, doch die Arbeit begleitet viele Menschen nach Hause und ins Privatleben.

Das E-Mail-Postfach lässt sich auch auf dem Smartphone checken, während die Kinder die Zähne putzen. Am Projekt lässt sich auch am Wochenende feilen. Und wer sich doch mal mit Freunden trifft, hat nun sein Publikum, um über Stress, Belastung, Leistung und andere Schlagwörter des Arbeitsalltags zu schwadronieren.

Doch stopp! Die folgende Nachricht sollte besonders die ehrgeizigen High-Performer interessieren: Wem es wider Erwarten gelingt, Arbeit und Freizeit sauber zu trennen und die Gedanken an den Job nach dem Feierabend und am Wochenende aus dem Kopf zu verbannen, der leistet im Beruf mitunter mehr. Wer abschalten kann, der arbeitet anschließend besser, berichtet Sabine Sonntag von der Universität Mannheim in einer Überblicksarbeit im Fachblatt *Current Directions in Psychological Science* (Bd. 21, S. 114, 2012).

Read the whole story: [Suddeutsche Zeitung](#)