



Der AMD-Tipp 08/2026 von Felix Kappen MSc.

Richtig abschalten nach der Arbeit

Richtiges Abschalten nach der Arbeit bedeutet, sich bewusst von beruflichen Anforderungen zu lösen und Zeit für Erholung zu schaffen. Wer nach Feierabend nicht ausreichend zur Ruhe kommt, bleibt häufig in einem dauerhaften Anspannungszustand, der Körper und Psyche belastet. Dabei werden vermehrt Stresshormone wie Cortisol ausgeschüttet. Kurzfristig kann dies helfen, Herausforderungen zu bewältigen. Fehlt jedoch langfristig die notwendige Abgrenzung zwischen Arbeit und Freizeit, entsteht Dauerstress. Dadurch steigt das Risiko für gesundheitliche Folgen wie erhöhte Gereiztheit, Schlafprobleme, Verdauungsschwierigkeiten, ein geschwächtes Immunsystem und Burnout.

„Arbeitspsychologische Modelle wie jenes von Meijman und Mulder zeigen, dass Belastung und Erholung im Gleichgewicht stehen müssen. Ausreichende Erholungsphasen sind kein Luxus, sondern helfen dabei, Stress abzubauen, neue Energie zu gewinnen und die eigenen Ressourcen zu stärken. Das fördert Konzentration, Leistungsfähigkeit und psychische Stabilität. Somit ist Erholung eine wichtige Voraussetzung für langfristige Gesundheit. Davon profitieren nicht nur die Beschäftigten selbst, sondern auch Unternehmen durch motivierte, gesunde und leistungsfähige Mitarbeitende“, erklärt Arbeits- und Organisationspsychologe Felix Kappen, MSc.

Der AMD Salzburg empfiehlt folgende praktische Tipps:

- bewusste **Feierabend-Routinen** etablieren
- den **Arbeitsweg** bewusst nutzen, um **gedanklich** vom Arbeitstag **Abstand** zu gewinnen
- **To-do-Liste** für den Folgetag erstellen, um offene Aufgaben aus dem Kopf zu bekommen
- **feste Endzeiten** für den Arbeitstag definieren und möglichst einhalten
- nach der Arbeit die **Kleidung wechseln** oder einen **kurzen Spaziergang** machen, um den **Übergang in die Freizeit** zu markieren
- mentale **Methoden zur Entspannung** nutzen, z.B. Meditation, Atemübungen oder Journaling
- **soziale Kontakte** pflegen und Zeit mit Familie, Freunden oder Bekannten verbringen
- **körperliche Betätigung** in den Alltag integrieren, beispielsweise Bewegung und Sport, Spaziergänge in der Natur, Stretching oder Yoga
- auf eine **ausgewogene Ernährung** und ausreichende **Flüssigkeitszufuhr** achten
- eine **gute Schlafhygiene** etablieren: geregelte Schlafenszeiten einhalten, Bildschirme kurz vor dem Schlafengehen vermeiden und auf ausreichend Schlaf achten
- **digitale Erholung** fördern: Arbeitsgeräte nach Feierabend weglegen und berufliche E-Mails nicht mehr kontrollieren, Bildschirmzeit reduzieren, Benachrichtigungen deaktivieren und den Konsum sozialer Medien bewusst steuern
- die **Freizeit aktiv gestalten**, beispielsweise durch Hobbys und kreative Tätigkeiten, Lesen, Musik, Kochen oder andere **Aktivitäten ohne Leistungsdruck**

Der **AMD-Salzburg** ist mit mehr als 70.000 betreuten Mitarbeitenden aus über 270 Betrieben das größte arbeitsmedizinische Zentrum Westösterreichs.

Präventivkräfte aus den Bereichen **Sicherheitstechnik, Arbeitsmedizin** sowie **Arbeits- und Organisationspsychologie** sorgen für gesundes und sicheres Arbeiten. Mehr Infos hier: <https://www.gesundessalzburg.at/amd/>



www.gesundessalzburg.at · www.amd-sbg.at · **Gesund und sicher arbeiten.**