

## UNTER VIER AUGEN

**🗨 Ich fühle mich ständig gehetzt und komme auch am Wochenende nicht zur Ruhe. Wie kann ich mich trotz der Arbeitsbelastung erholen?**  
fragt ein Postdoc.

**🗨 Coach Claudia Eilles-Matthiessen antwortet:**



Foto: privat

Lieber Fragesteller,  
Erholung ist ein Prozess, der sich in drei Schritten vollzieht: Abstand, Regeneration und Motivation. Abstand bekommen Sie, indem Sie „wissenschaftsfreie Zonen“ definieren, Zeiten und Orte, die frei sind von wissenschaftlicher Arbeit.

Der Organismus regeneriert sich am besten, wenn er dann auf eine andere Art gefordert wird als sonst. Wer geistig arbeitet, erholt sich zum Beispiel durch Bewegung oder kreative Aktivitäten wie Theaterspielen oder Kunst. Dieser Ausgleich beugt psychischer Sättigung, dem Gefühl von Überdruß gegenüber der eigenen Arbeit vor und fördert Motivation.

Voraussetzung für den Erholungsprozess ist die innere Erlaubnis. Sprechen Sie folgenden Satz laut aus: „Ich habe es verdient, mich zu erholen und etwas einfach nur aus Freude zu tun.“ Wenn Ihnen dieser Satz noch schwer fällt, ergänzen Sie „... denn davon profitiert auch meine wissenschaftliche Leistung.“ Eine Win-win-Situation!

**i Dr. Claudia Eilles-Matthiessen, Frankfurt a. M.**

Die Diplom-Psychologin ist Mitglied im Coachingnetz Wissenschaft. Das Netzwerk ist Partner der duz.

**🌐 Internet**

[www.plan-c-frankfurt.de](http://www.plan-c-frankfurt.de)  
[www.coachingnetz-wissenschaft.de](http://www.coachingnetz-wissenschaft.de)