



Sonntagabend-Blues

Kennen Sie dieses Gefühl? – Am Sonntagabend (oder nach ein paar freien Tagen) denken Sie an die kommende Woche, die anstehenden Aufgaben und plötzlich verschlechtert sich Ihre Stimmung, Sie fühlen sich niedergeschlagen oder müde. Am Montag (oder dem ersten Arbeitstag) 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.

Jede und jeder kann davon einmal betroffen sein, unabhängig vom Status im Unternehmen, der Branche oder vom Alter. Es gibt jedoch Möglichkeiten, dem vorzubeugen. Arbeitsbedingungen spielen hierbei eine wesentliche Rolle.

Was ist die Ursache?

Über- oder Unterforderung, fehlende Unterstützung, Konflikte u.ä. können die Gedanken an die kommende Woche negativ beeinflussen. Auch wandelt sich die Arbeitswelt und stellt durch Digitalisierung und flexible Arbeitszeiten neue Herausforderungen an die Gestaltung von Arbeit dar. Mitunter verschwimmen dadurch die Grenzen zwischen Privat- und Arbeitsleben. Umso wichtiger werden Ruhe- und Pausenzeiten.

Umstellung des Rhythmus

Freitags (oder am Ende der Arbeitsphase) kommt man vom Arbeitsrhythmus in den meist verlangsamten Rhythmus des Wochenendes / der freien

Tage. Am Sonntag dagegen verläuft dieser Prozess in die umgekehrte Richtung und man muss sich wieder auf die kommende Arbeitsphase einstellen. Diese Umstellung kann mitunter schwerfallen.

Tipps gegen den Sonntagabend-Blues

Struktur in die Arbeitswoche bringen

Schließen Sie die Arbeitsphase mit einer To-do Liste für die nächste Woche ab. So sind sie am Vorabend gedanklich nicht mit der Wochenplanung beschäftigt.

Vermischen Sie die freie Zeit nicht mit der Arbeit

Nur mal schnell Mails checken oder kurz telefonisch etwas klären schmälert die Erholung deutlich und kann den Blues verstärken.

Positive Momente einplanen

Planen Sie in die Woche positive Ereignisse bei der Arbeit fest ein.

Externe Mitarbeiterberatung bei beruflichen, privaten und persönlichen Fragestellungen:

stg.
Die MitarbeiterBerater

Wenn Sie generell **Ideen** für mögliche Maßnahmen bezüglich des BGM haben, reichen Sie diese gerne beim BGM-Team ein. Denn es sind genau diese Maßnahmen, die Ihnen und Ihrer Gesundheit zugute kommen!

Ihre Ansprechpartnerin für unser Betriebliches Gesundheitsmanagement

Simone Milz

T 05251-2889-218

E-Mail: bgm@cww-paderborn.de

Waldenburger Str. 11, 33098 Paderborn