

PSYCHOLOGIE HEUTE

BERUF

Es weihnachtet sehr

Von wegen Weihnachtsstress: Die Auszeit durch die Feiertage kann unsere Stimmung positiv beeinflussen – noch lange über das Fest hinaus.

VON SUSANNE ACKERMANN

 12. DEZ 2018

Wie geht es Arbeitnehmern vor, während und nach Weihnachten, fragte ein Team um die Wirtschaftspsychologin Christine Syrek. Die Forscher erfassten bei 145 Angestellten detailliert, wie sich deren Wohlbefinden entwickelte, wie viel Stress ihnen unerledigte Tätigkeiten bereiteten und wie die Stimmung war – vier Wochen vor Weihnachten, über die Feiertage sowie bis zehn Wochen danach. So kamen die Psychologen auf mehr als 2000 Messungen.

Vorfreude und Wohlbefinden

Das Ergebnis: Die Vorfreude auf Weihnachten beeinflusste das Wohlbefinden der Angestellten im Dezember positiv. Teilnehmer, die über Weihnachten nicht an die Arbeit dachten und sich entspannten, konnten dadurch noch einige Wochen danach den Stress abfedern, der durch nicht erledigte Aufgaben wieder entstand. Im Durchschnitt stieg bei allen Teilnehmern das Wohlbefinden vor Weihnachten an, blieb über die freien Tage erhalten und ging dann wieder zurück.

Christine J. Syrek u. a.: All I want for Christmas is recovery – changes in employee affective well-being before and after vacation. Work & Stress, 32/4, 2018. DOI: 10.1080/02678373.2018.1427816
