

# PSYCHOLOGIE HEUTE

---

BERUF

---

## **Schneller arbeiten oder länger?**

Über zwei häufig eingesetzte Copingstrategien, die beide ihren psychologischen Preis haben

VON SUSANNE ACKERMANN

 20. MAI 2020

Zeitdruck, der oft unerwartet in Form zusätzlicher Aufgaben auftritt, führt häufig dazu, dass wir schneller arbeiten oder auch länger – um ein Tagesziel trotz einer zusätzlichen Anforderung noch zu erreichen. Das motiviert häufig, steigert die Leistung und wird als positive Herausforderung erlebt. Trotzdem empfehlen Psychologen, Zeitdruck nicht als Mittel für mehr Motivation einzusetzen. In einer aktuellen Studie fanden sie zwar den positiven Effekt. Aber gleichzeitig stellte sich heraus, dass dieser nur dann erlebt wurde, solange nicht länger als gewöhnlich gearbeitet wurde. Zugleich fanden die Forscher heraus: Arbeiteten die Teilnehmer unter Zeitdruck schneller, stieg auch das Gefühl der Belastung und der Gereiztheit.

In einer Tagebuchstudie mit mehr als 100 Angestellten in fünf verschiedenen Behörden untersuchten die Forscher, ob schnelleres und längeres Arbeiten die Arbeitsmotivation erhöhte oder zu mehr Gereiztheit und verringertem Wohlbefinden führte. Die Teilnehmer antworteten zehn Tage lang zweimal am Tag auf die Fragen der Forscher: einmal direkt nach „Dienstschluss“ und ein zweites Mal kurz vor dem Schlafengehen. Dabei fragten die Psychologen, ob sie zeitlichen Druck

erlebt hatten und fragten danach, wie engagiert sie sich gefühlt hatten, ob sie gut in ihre Arbeit eintauchen konnten und ob sie genug Schwung und Kraft für ihre Tätigkeit gehabt hatten. Bei der zweiten Befragung am Abend ging es darum, ob sie länger als gewöhnlich gearbeitet hatten, ob die Teilnehmer tagsüber schlechte Laune gehabt hatten, ob sie später zu Hause über Probleme bei der Arbeit nachgedacht hatten und ob sie sich irritiert oder gereizt gefühlt hatten.

## **Die Grenzen beider Strategien**

Schneller und länger zu arbeiten bezeichnen Psychologen als Copingstrategie, denn wir passen damit unser Verhalten an die veränderte Situation an. Doch beide Strategien funktionieren offenbar nur begrenzt, dies legt die Studie nahe. Länger arbeiten reduziert die Zeit, die uns für die tägliche Erholung zur Verfügung steht, wie Forschungen schon länger belegen. Und schneller zu arbeiten könne zweierlei bedeuten, schreiben die Forscher: Entweder wir können auf den Zeitdruck nicht anders reagieren, was ein Zeichen von Überforderung sein kann. Oder die Motivation steigt zwar kurzfristig, aber wir brauchen zu viel Kraft dafür – und dann benötigen wir auch zeitnah eine Pause.

Anja Baethge u. a.: „Some days won't end ever“: Working faster and longer as a boundary condition for challenge versus hindrance effects of time pressure. *Journal of Occupational Health Psychology*, 24/3, 2019. DOI: 10.1037/ocp0000121

---

---

DIE REDAKTION EMPFIEHLT

---

GESUNDHEIT

## Die Geräusche des Körpers

Manche Menschen werden aggressiv, wenn andere essen oder laut atmen. Woher die Geräuschempfindlichkeit kommt und was man dagegen tun kann.

LEBEN

## Emotional durchlässig

In bewegten Zeiten wie diesen sind wir dünnhäutiger als sonst. Wie grenzen wir uns von Gefühlsturbulenzen ab – und bleiben gerade dadurch zugewandt?

BEZIEHUNG

## Liebe ich einen Narzissten?

Buchbesprechung: Bärbel Wardetzki zeigt Wege aus der narzisstischen Beziehungsfalle.

# MEISTGELESEN

### **1** GESUNDHEIT

#### **Die Psychotherapie lernt fühlen**

Lange wurden Gefühle in der Psychotherapie wenig beachtet. Jetzt rücken neue Ansätze unseren Umgang mit Emotionen in den Fokus der Therapie.

### **2** GESELLSCHAFT

#### **Passiv-aggressiv?**

Psychologie nach Zahlen: Fünf Erkenntnisse über passiv-aggressives Verhalten – und wie man ihm begegnen kann.

### **3** GESUNDHEIT

## **High dank Placebo**

Einen Rausch wie nach dem Konsum halluzinogener Drogen kann man auch mit Placebo erleben – wenn die Umgebung stimmt.