


PSYCHOLOGIE HEUTE

BERUF

Eintreten und abschalten

Vordergründig ein Ort kulinarischer Zweckmäßigkeit, genauer besehen ein Quell von Inspiration und Austausch: über die Psychologie der Teeküche

VON CHRISTINE SYREK

 09. SEP 2022

Meist sind Teeküchen kleine, funktional eingerichtete Räume: Außer einer Küchenzeile und höchstens einem Tisch mit Stühlen enthalten sie nichts. Als „Pausenbereich“ dienen sie als Ort, um Getränke oder eine Kleinigkeit zu essen zubereiten zu können. Gibt es keine Kantine, sind Teeküchen unter Umständen sogar Pflicht.

Oft spricht man auch von Kaffeeküchen, was dem tatsächlichen Gebrauch auch eher entsprechen dürfte, ist doch das Kaffeetrinken eine der Hauptbeschäftigungen vieler Menschen in kurzen Pausen. Zwar erweist sich dieses an sich als wenig förderlich für eine Steigerung an Vitalitätsempfinden, die Teeküche aber hält zusätzlich entscheidende Erholungsqualitäten bereit. Aus psychologischer Perspektive ist sie ein

zentraler Ort für „Mikropausen“ mit einer durchschnittlichen Dauer von circa zehn Minuten, die dazu dienen, sich von arbeitsbezogenem Stress zu erholen.

Für eine theoretische Einordnung nützt ein erholungspsychologisches Modell: Danach gelingt Erholung, wenn wir von der Arbeit abschalten, uns Herausforderungen stellen sowie Handlungsspielraum und Verbundenheit erleben. Die Teeküche hält besonders gute Gelegenheiten bereit, um auf andere Gedanken zu kommen und die eigene Komfortzone zu verlassen.

Den kompletten Artikel können Sie bei uns kaufen oder freischalten.

DIE REDAKTION EMPFIEHLT

BEZIEHUNG

Und wenn ich ihn nun doch nicht liebe?

Zweifel an der eigenen Beziehung sind eine große Belastung – für den Partner und insbesondere den Betroffenen.

LEBEN

Narzissmus

Die Persönlichkeitsstörung ist in aller Munde – überall lauern scheinbar selbstverliebte Egoomanen. ► Doch wie tickt ein Narzisst wirklich?

BERUF

Burn on

Viele Menschen fühlen sich erschöpft: zu viele Pflichten, zu viel Druck. Über den Zustand kurz vorm Burn-out – und wie wir uns daraus befreien.

MEISTGELESEN

1 BEZIEHUNG

Handys – Segen oder Fluch für die Paarbeziehung?

Handys sind aus dem Alltag nicht mehr wegzudenken. Anne Milek, Professorin in Münster, weiß, was die Digitalisierung für unsere Beziehung bedeutet.

2 LEBEN

Narzissmus

Die Persönlichkeitsstörung ist in aller Munde – überall lauern scheinbar selbstverliebte Egomanen. ► Doch wie tickt ein Narzisst wirklich?

3 GESELLSCHAFT

Passiv-aggressiv?

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