

# Karriere



Den Feierabend sollte man mit erholsamen Aktivitäten verbringen und sich zum Beispiel mit Freunden treffen.

IMAGO IMAGES/WESTEND61

## Schönen Feierabend: Tipps zur besseren Erholung

Wer seinen Feierabend dauerhaft nicht nutzt, dem droht die völlige Erschöpfung. Warum Erholung wichtig ist und wie sie am besten gelingt

Von Marie Wachsmuth

**E**ndlich Feierabend! Was für den Einen ganz selbstverständlich klingt, lässt Andere mit dem Fragezeichen zurück: Was genau ist eigentlich Feierabend? Und haben wir heutzutage überhaupt noch einen richtigen Feierabend, wenn wir doch ständig erreichbar sein müssen? Mal ganz von denjenigen unter uns zu schweigen, die Kinder haben oder Angehörige pflegen. Schluss damit! Feierabend ist wichtig und darf in keinem Fall unterschätzt werden, weiß Gabriele Duchek vom „C3 Consulting Coaching Concept“. Sie leitet Kurse zur Burnout-Prävention. Dabei ist das Problem mit dem Feierabend ein echter Dauerbrenner.



Feierabend-Coach Gabriele Duchek

Was bedeutet Feierabend eigentlich genau?

Feierabend sollte in erster Linie eins sein: Freizeit. Also entweder tatsächlich komplett freie Zeit,

möglichst wenig verplant. Zeit zum Genießen und Erholen. Oder aber Erholung durch Aktivitäten und soziale Kontakte. Da sind wir Menschen sehr unterschiedlich. Die Einen brauchen Ruhe zum Akku aufladen, die Anderen müssen aktiv sein oder unter Menschen. In jedem Fall sollte der Feierabend der Erholung dienen.

*Abschalten von der Arbeit – geht das heutzutage überhaupt noch wirklich?*

Ja. Das geht auch heutzutage noch, obwohl es immer schwieriger wird. Jemand, der wirklich abschalten möchte, muss aktiv daran arbeiten und sich selbst und sein Bedürfnis nach Erholung ernst nehmen. Es gibt zahlreiche Methoden, die dabei unterstützen. Doch bis man wirklich konsequent abschalten kann im Feierabend, bedarf es einiger Übung.

*Manch ein Kollege freut sich schon morgens um 10 Uhr in der Kaffeeküche auf den Feierabend – ist Arbeit für solche Leute eine Qual?*

Für einige Menschen kann sich die Arbeit dann in der Tat sehr qualitativ anfühlen. Grundsätzlich würde ich jedoch nicht so weit gehen zu sagen, dass es zwingend eine Qual

sein muss. Es gibt beispielsweise Menschen, denen es nicht so wichtig ist, dass ihnen ihre Arbeit Spaß macht. Sie haben andere Werte im Leben und sehen ihre Arbeit als Mittel zum Zweck. Dann freuen sie sich eventuell schon morgens auf den Feierabend. Das ist auch vollkommen in Ordnung. Schwieriger ist es tatsächlich bei den Menschen, die gerne Spaß an der Arbeit hätten, ihn aber einfach nicht haben – sich die Arbeit also wirklich wie eine Qual anfühlt. Diese Menschen empfinden häufig großen Stress und sind meist unzufrieden. Präsentismus und innere Kündigung können Folgen davon sein.

*„Feierabend ist keinesfalls Luxus, sondern eine Notwendigkeit“ – stimmen Sie dieser Behauptung zu?*

Dieser Aussage stimme ich zu 100 Prozent zu. Feierabend ist die Zeit zum Erholen und Regenerieren. Sich selbst in den Mittelpunkt zu stellen ist wichtig. Hobbys, Freunde und Familie sollte man wichtig nehmen und Zeit dafür investieren. Ohne Regeneration und „Akku aufladen“ können wir nicht langfristig leistungsfähig sein. Welche Auswirkungen kann es haben, wenn ich meinen Feierabend nicht als solchen nutze?

Wenn ich keine Möglichkeit habe, meine Energie-Akkus wieder aufzuladen, endet dies schlimmstenfalls in einem Burnout. Das heißt, der Körper und der Geist verweigern jegliche Tätigkeiten. Das ist dann die Antwort auf zu viel Raubbau an sich selber.

*Wie lange sollte der „Feierabend“ optimalerweise dauern?*

Die Dauer des „Feierabends“ ist immer individuell. Wichtig ist, dass richtige Entspannung eintritt. Bei einigen ist das schneller der Fall, andere brauchen längere Erholungsphasen.

*Und wie mache ich nun richtig Feierabend? Haben Sie ein paar gute Tipps, damit dieser auch tatsächlich die nötige Erholung mit sich bringt?*

Man sollte ein paar kleine Anti-Stress-Methoden, am besten bereits auf dem Nachhauseweg, einbauen und umsetzen. Das ist ein gutes und hilfreiches Ritual, um in den Feierabend zu starten. Wichtig ist es, klare Grenzen zu setzen. Diese unterstützt durch Rituale geben einem selbst Sicherheit und Klarheit. Dann fällt das Umsetzen des Feierabends leichter. Außerdem helfen Anti-Stress-Techniken dabei, Entspannung unverzüglich einsetzen zu lassen. Ein wei-

terer Tipp wäre, die Zeit möglichst nicht zu stark zu verplanen.

*Wie meinen Sie das?*

Selbstverständlich darf man sich etwas vornehmen, aber ohne engen Zeitplan. Sonst resultiert es im Freizeit-Stress. Zeit für spontane Dinge zu haben, ist immer ein guter Indikator. Wenn das gelingt, ist Erholung möglich. Weiterhin empfiehlt es sich, mindestens 30 Minuten vor dem Schlafengehen weder am Computer zu sitzen, noch fern zu sehen. Auch Tablet oder Smartphone sollten dann nicht mehr genutzt werden. Denn der Körper produziert Melatonin für das Schlafen und das Licht elektronischer Geräte zerstört dieses wieder. Die Folge: Unser Schlaf wird weniger erholsam. Und Schlafen ist wichtig zur Entspannung.

*Gelten diese Tipps auch für Eltern oder Menschen, die nach Feierabend zum Beispiel Angehörige pflegen? Wie steht es bei denen um den Feierabend?*

Auch das Pflegen von Angehörigen und Kinder sollte man in diesem Sinne als „Job“ sehen und sich genauso „Feierabende“ einplanen. Hier gibt es verschiedene Möglichkeiten, die Unterstützung bieten

können. Beispielsweise Pflegedienste, die Pflegezeiten übernehmen können. Oder aber man entwickelt seine individuelle Strategie, wie man Entspannung im Alltag erzielt und sich trotzdem um Kinder oder Angehörige kümmern kann. Wichtig ist, dass man auf sich selber Acht gibt.

Denn wenn man selbst ausgebrannt ist, kann man auch Kinder oder pflegebedürftige Angehörige nicht mehr unterstützen und betreuen. Analog zum Fliegen: Tritt Druckabfall ein und nimmst der Sauerstoff ab, sollte man immer zuerst sich selbst die Sauerstoffmaske aufsetzen, bevor man anderen hilft. Es gibt immer Möglichkeiten sein persönliches Entspannungspaket zu erarbeiten. Sei es Techniken für den Alltag oder bestimmte Zeifenster zu schaffen. Wichtig ist, dass man dieses Thema frühzeitig ernst nimmt und angeht.

Anzeige

### TERMINKALENDER

Freitag, 22.11.2019, 15 – 19 Uhr  
TAG DER OFFENEN TÜR  
Infos, Tipps & Aktivitäten  
www.gymnasium-panketal.de  
Spreestraße 2 · 16341 Panketal  
Infos unter Tel.: 030-94 41 81 24

## Können Arbeitnehmer fristlos kündigen?

Reguläre Kündigungsfristen sind im Arbeitsvertrag geregelt. Doch wie sieht es mit fristlosen Kündigungen aus? Können die auch vom Arbeitnehmer ausgehen?

**K**ündigungsfristen von zwei, drei oder gar sechs Monaten machen Arbeitnehmern den Jobwechsel manchmal schwer. Der neue Arbeitgeber sucht einen Mitarbeiter, der im besten Fall sofort anfängt - man selbst muss aber noch ein paar Monate dabeibleiben. Können Arbeitnehmer dann eine fristlose Kündigung einreichen?

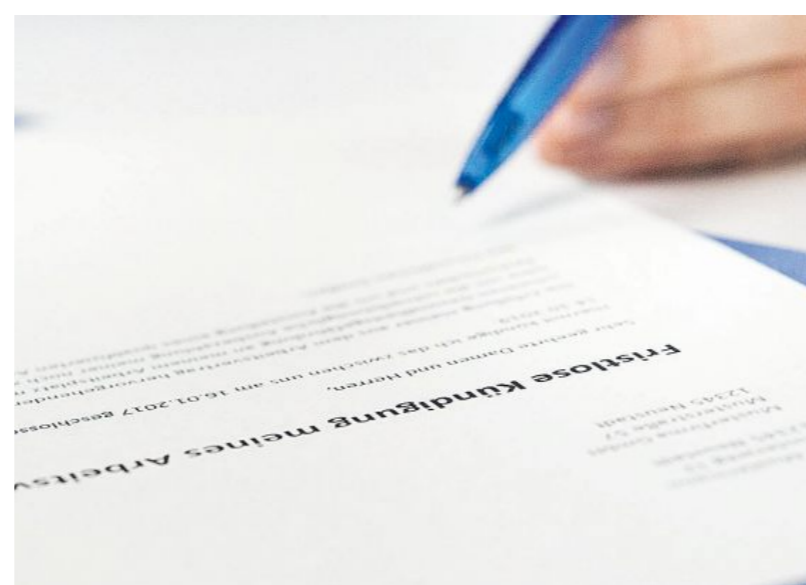
„Das Arbeitsverhältnis kann von jedem Vertragsteil - also auch vom Arbeitnehmer - aus wichtigem Grund ohne Einhaltung einer Kündigungsfrist gekündigt werden“, erklärt Jürgen Markowski, Fachanwalt für Arbeitsrecht in Nürnberg. Das ist in Paragraph 626 im Bürgerlichen Gesetzbuch verankert.

Diese Gründe beziehen sich allerdings auf Tatsachen, die das Ar-

beitsverhältnis für den Einzelnen unzumutbar machen. Neben ausbleibendem Lohn können das etwa Beleidigungen durch den Arbeitgeber, sexuelle Belästigung oder rassistisches Verhalten sein. Auch wenn sich der Arbeitgeber regelmäßig und willkürlich weigert Urlaub zu gewähren, kann eine fristlose Kündigung gerechtfertigt sein.

**Nicht immer fristlos kündigen**

Wichtig: „Der Wunsch, eine andere Stelle anzunehmen, ist kein Grund für eine fristlose Kündigung. Hier muss der Arbeitnehmer die im Arbeitsvertrag vereinbarte Kündigungsfrist einhalten“, erklärt Markowski, der in der Arbeitsgemeinschaft Arbeitsrecht im Deutschen Anwaltverein (DAV) tätig ist.



Der Wunsch nach beruflicher Veränderung sollte nicht zu überstürzten Handlungen führen: Eine fristlose Kündigung kann zu Schadensersatzforderungen führen.

Im schlimmsten Fall muss der Arbeitnehmer sonst Schadensersatz leisten. „Das kommt vor allem bei unberechtigten fristlosen Kündigungen wegen Stellenwechsel immer wieder vor“, so der Fachanwalt. Das kann zum Beispiel den Einsatz von Leiharbeitskräften betreffen, Kosten für die Rekrutierung von Personal oder Schadensersatz für Produktionsausfälle.

Eine fristlose Kündigung kann nur innerhalb von zwei Wochen erfolgen - und zwar ab dem Zeitpunkt, ab dem der Arbeitnehmer von den für die Kündigung maßgebenden Tatsachen Kenntnis erlangt. „Da muss ich mich schnell entscheiden, weil das bedeutet, dass das Arbeitsverhältnis unzumutbar ist. Wenn ich vier Wochen abwarte, impliziert das, dass es so

schlimm nicht gewesen sein kann“, sagt Markowski.

**Abmahnung erforderlich**

Bei Dauertatbeständen gelte es, ab dem Zeitpunkt zu handeln, wenn das „Maß überschritten ist“, so Markowski. Zahlt ein Arbeitgeber zum Beispiel wiederholt keinen Lohn, muss der Arbeitnehmer ihn zunächst abmahnen. Zeigt sich keine Besserung, kann er fristlos kündigen.

Für fristlose Kündigungen gelten die gleichen Maßstäbe wie für eine Kündigung durch den Arbeitgeber. So könne zum Beispiel eine vorherige Abmahnung erforderlich sein - damit der Arbeitgeber die Chance hat, ein etwaiges Fehlverhalten oder aus Sicht des Arbeitnehmers unzumutbare Zustände zu beenden. (tmn)