

FRAGEBOGEN 9 – Erholung & Recovery

In Anlehnung an den Recovery Experience Questionnaire (REQ)

Quelle: Sonnentag & Fritz (2007)

Was wird gemessen?

Dieser Fragebogen erfasst, wie gut es Ihnen gelingt, sich nach Belastungen körperlich und psychisch zu erholen. Dabei werden vier zentrale Bereiche betrachtet:

- Abschalten von belastenden Gedanken,
- körperliche und mentale Entspannung,
- energiegebende Aktivitäten sowie
- Selbstfürsorge und die Gestaltung der eigenen Erholungszeit.

Eine gute Erholung ist ein wichtiger Schutzfaktor für Gesundheit, Stressbewältigung und Resilienz.

Wichtiger Hinweis

Dieser Fragebogen dient der persönlichen Selbsteinschätzung Ihrer aktuellen Erholungsgewohnheiten. Er stellt **keine medizinische oder psychologische Diagnostik** dar.

Anleitung

Bitte denken Sie an die vergangenen Wochen.

Lesen Sie jede Aussage sorgfältig durch und bewerten Sie, wie sehr diese auf Sie zutrifft.

Antwortskala

Wert	Bedeutung
1	Trifft gar nicht zu
2	Trifft eher nicht zu
3	Teils / teils
4	Trifft eher zu
5	Trifft völlig zu

Aussagen

Dimension A – Abschalten (Psychological Detachment)

1. Nach Belastung kann ich innerlich gut abschalten.
2. Ich denke in meiner Freizeit nicht ständig an Probleme weiter.
3. Ich finde mental Abstand zu Stresssituationen.
4. Nach Feierabend komme ich gedanklich zur Ruhe.

Dimension B – Entspannung (Relaxation)

5. Ich erlebe regelmäßig echte Entspannung.
6. Mein Körper kommt gut zur Ruhe.
7. Ich nehme mir bewusst ruhige Momente.
8. Ich fühle mich nach Pausen spürbar entspannter.

Dimension C – Energieaufbau (Mastery)

9. Ich tue Dinge, die mir Energie geben.
10. Freizeitaktivitäten stärken mich.
11. Ich entwickle mich auch außerhalb der Arbeit weiter.
12. Aktive Erlebnisse laden meine Batterien auf.

Dimension D – Selbstfürsorge (Control)

13. Ich gestalte meine freie Zeit nach meinen Bedürfnissen.
14. Ich setze Grenzen, wenn ich Erholung brauche.
15. Ich plane Erholung bewusst ein.
16. Ich achte auf meine körperlichen Bedürfnisse.

Auswertung

Die Auswertung erfolgt in zwei Schritten.

Schritt 1: Subskalen berechnen

Addieren Sie zunächst die Werte der einzelnen Bereiche.

Abschalten:

Items 1–4 addieren.

Wert: ____ / 20

Entspannung

Items 5–8 addieren.

Wert: ____ / 20

Energieaufbau

Items 9–12 addieren.

Wert: ____ / 20

Selbstfürsorge

Items 13–16 addieren.

Wert: ____ / 20

Schritt 2: Gesamtwert berechnen

Addieren Sie anschließend die Werte aller 16 Aussagen.

Mindestwert: 16 Punkte

Höchstwert: 80 Punkte

Gesamtwert: ____ / 80

Interpretation der Subskalen

Punktzahl	Interpretation
4–9 Punkte	Erholung in diesem Bereich ist deutlich ausbaufähig.
10–15 Punkte	Mittlere Ausprägung. Es bestehen bereits hilfreiche Erholungsstrategien, die jedoch noch nicht konsequent genutzt werden.
16–20 Punkte	Gute Erholungskompetenz in diesem Bereich.

Interpretation des Gesamtwertes

Gesamtwert	Interpretation
16–39 Punkte	Die Erholung ist insgesamt eingeschränkt. Es besteht ein erhöhtes Risiko, dass Belastungen langfristig bestehen bleiben und die Regeneration zu kurz kommt.
40–59 Punkte	Die Erholung gelingt teilweise. Einzelne Bereiche funktionieren bereits gut, während andere noch Entwicklungspotenzial aufweisen.

60–80 Punkte	Gute Regeneration. Erholungsphasen werden regelmäßig genutzt und tragen wahrscheinlich zu einer wirksamen Stressbewältigung bei.
--------------	--

Bedeutung der einzelnen Bereiche

Hohe Werte beim Abschalten, niedrige Werte bei der Entspannung

Es gelingt Ihnen, gedanklich Abstand von Belastungen zu gewinnen. Ihr Körper findet jedoch möglicherweise noch nicht ausreichend zur Ruhe.

Hohe Werte bei der Entspannung, niedrige Werte beim Abschalten

Ihr Körper kann sich erholen, belastende Gedanken beschäftigen Sie jedoch weiterhin.

Hohe Werte beim Energieaufbau, niedrige Werte bei der Selbstfürsorge

Sie erleben viele aktivierende oder bereichernde Aktivitäten, achten jedoch möglicherweise zu wenig auf eigene Grenzen oder ausreichende Erholungszeiten.

Hohe Werte bei der Selbstfürsorge, niedrige Werte beim Energieaufbau

Sie sorgen gut für sich und setzen Grenzen, nutzen jedoch noch zu wenige Aktivitäten, die neue Energie und positive Erfahrungen vermitteln.

Niedrige Werte in allen Bereichen

Die Erholung ist insgesamt eingeschränkt. Es kann sinnvoll sein, gezielt Strategien zum Abschalten, Entspannen und zur aktiven Regeneration aufzubauen.

Bedeutung im Resilienzkontext

Eine gute Erholungsfähigkeit unterstützt die psychische Widerstandskraft. Hohe Werte sprechen häufig für

- eine bessere Regeneration nach Belastungen,
- eine geringere anhaltende Stressbelastung,
- mehr körperliche und mentale Energie,
- eine bessere Emotionsregulation,
- eine geringere Erschöpfungsneigung sowie
- eine langfristig stabilere Stressbewältigung.