



## Erholungskompetenz DGTD-Tagung 2026

- Einstieg (Selbstwahrnehmung, Orientierung)
- Burn-out, Sekundärtrauma, Gegenwart (Polykrisen, Beschleunigung)
- Elemente der Erholungskompetenz (EK)
  - o Erholungsbereitschaft (Bedeutung von EK und Selbstbild)
  - o Erholungsfähigkeit:
    - Selbstwahrnehmung (Belastungen – Ressourcen)
    - Erholung in den Arbeitsalltag mit einplanen
    - Abschalten können/Distanzierungsfähigkeit
    - Erholungsmaßnahmen (Kennzeichen gelungener Erholungs-Maßnahmen: DRAMMA)
  - o Erholungskultur (der Organisation)
  - o Erholungs-Infrastruktur und Substanzen
- Praktische Tipps, Experimente, Partner-Arbeit
- Abschluss und Transfer in den Alltag



Fragebogen Sekundärtraumatisierung Judith Daniels unter: <https://sekundaertraumatisierung.de/>

Antreiber-Test: <https://transaktionsanalyse-online.de/antreiber-test/>

DGB-Index Gute Arbeit: <https://mein.index-gute-arbeit.de/>

### Meine persönlichen Marker

	Entspannung	Aktivierung/Freude	Müdigkeit	Stress	Erschöpfung
Was empfinde ich?					
Was fühle ich?					
Was denke ich?					
Wie verhalte ich mich?					
Welchen Sinn?					
Was sonst noch?					

### Energieräuber/Belastungen:

---



---

### Was gibt mir Energie:

---



---

## Elemente zum Auftanken genauso einplanen, wie Arbeit planen → Bedeutung von Kurzpausen!

### Erholungsbedingungen:

Wie müde/erschöpft bin ich? (Energie-Akku)  
Will ich jetzt eine Pause machen/Auftanken?  
Wie kann ich mich gut erholen? Was wäre ein guter **Kontrapunkt**?  
Welche Vorgaben gibt es?  
Wie sind die Strukturen: Räume? Ausstattung?  
Zeit? Personen?

### Distanzierungstechniken

Tagesabschluss:

- Was waren wichtige Tätigkeiten? Was ist abgeschlossen?
- Was ist offen geblieben, noch nicht erledigt? → für den nächsten Tag notieren

Übergangsritual:

- Fahrten hin und zurück zur Arbeit, Spaziergang, Tee trinken, andere Kleidung anziehen

Distanzierungsfähigkeit:

- Auch mal nein sagen können
- Mentales Schutzschild
- Grübel-Karussell anders herum
- Imagination: Truhe/Tresor/Rucksack ablegen
- Imagination: Red Ballon

Liste mit Aktivitäten, die Freude bereiten, jeden Tag eine umsetzen

Sport/Bewegung

Anderen eine Freude bereiten

Schöne Erfahrungen erinnern

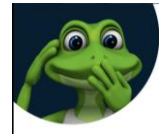
Wohlfühlort

Lachen – Humor

Singen mit anderen, Summen

Dankbarkeitstagebuch

Ressourcenkiste



<https://www.froach.de/>



**Body2Brain App**

5-a-day: (nach [www.jigsaw.ie](http://www.jigsaw.ie))

**1.Connect:** Zeit mit Freunden/Familie, reden

**2.Be active:** Spazierengehen/Sport/Frischluft

**3.Take notice:** die Welt um einen herum wahrnehmen, Achtsamkeit im Augenblick

**4.Keep learning:** etwas Neues ausprobieren: Instrument, Tanzen lernen, ein neues Rezept ausprobieren

**5.Give:** etwas Nettes für jemanden machen, jemandem Danke sagen, jemanden anlächeln, freundlich sein

- Was hat mich besonders angesprochen und weitergebracht? Was möchte ich mitnehmen?
- Was heißt das für meine praktische Tätigkeit?
- Was möchte ich in die Alltags-Praxis umsetzen?
- Welchen nächsten konkreten Schritt möchte ich mir selbst erlauben, möchte ich selbst für mich tun?
- Wie kann ich das, was ich möchte, mit Spaß üben?
- Welche Kleinigkeit kann ich noch heute/morgen tun?
- Welche innere mentale Einstellung wäre dafür sinnvoll? → das Gute mit Aufmerksamkeit „füttern“, also das Stärkende im Blick behalten
- Klare Vorstellung der inneren Haltung: so sieht mein Körper aus, so fühlt es sich an, so atme ich, das sehe ich, das höre ich, so gehe ich in Kontakt mit anderen, so spreche ich ...

### Literatur:

- Blasche, Gerhard (2020): Erholung 4.0 Warum sie wichtiger ist, denn je. Maudrich Verlag.
- Croos-Müller, Claudia: diverse „Überlebensbücher“ z.B. Kopf hoch, alle im Kösel-Verlag
- Huber, Michaela (2015): Der geborgene Ort. Sicherheit und Beruhigung bei chronischem Stress. Junfermann.
- Kleinschmidt, Carola (2026): Stress adé! 100 einfache Life-Hacks für mehr Ruhe im Alltag. Ellert & Richter.
- Landesinstitut für Arbeitsschutz und Arbeitsgestaltung des Landes NRW (2023): Zufriedener arbeiten, wirksamer erholen, gesünder leben. Erholung und Arbeit im Gleichgewicht. Ein Leitfaden für Beschäftigte. praxis 1, 3. überarbeitete Auflage [https://www.lia.nrw.de/media/pdf/service/Publikationen/lia\\_praxis/LIA\\_praxis1.pdf](https://www.lia.nrw.de/media/pdf/service/Publikationen/lia_praxis/LIA_praxis1.pdf)
- Oberdorfer, Johannes (2024): Aufladen statt ausbrennen. Freiburg, Haufe Group.
- Ott, Anna Rosa (2024): Jeden Tag in bisschen Erholung. Impulsgeber für mehr Urlaubsfeeling im Alltag. Springer-Verlag
- Willing-Kertelge, Anne (2023): Erholungskompetenz – auf dem Weg zu einer natürlichen Balance zwischen Aktivierung und Entspannung. Konzeptionelle Impulse für die Supervision. Masterthesis im Studiengang Supervision & Coaching an der Katholischen Hochschule NRW, openaccess URL: <https://doi.org/10.17883/4604>