



## Worum geht es in der Studie?

Leistungsfähig zu sein ist eine wichtige Voraussetzung für das Erfüllen der täglichen Arbeitsaufgaben. Sowohl für Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter als auch für Unternehmen ist es deshalb wichtig, die Leistungsfähigkeit zu erhalten oder weiter zu verbessern. Erholung am Feierabend oder am Wochenende kann wesentlich dazu beitragen, um auf lange Sicht leistungsstark zu bleiben. Bislang ist aber noch recht wenig darüber bekannt, welche Erholungsprozesse über längere Zeit effektiv sind und eine positive Rückwirkung auf die Arbeit haben.

In unserer Studie „Erholt und produktiv durch das Jahr“ widmen wir uns diesem Thema. Dazu führen wir eine Studie durch, in der wir Berufstätige über einen Zeitraum von einem Jahr mehrmals befragen. Diese Studie, für die wir Berufstätige als Teilnehmerinnen und Teilnehmer suchen, ist Teil eines von der Deutschen Forschungsgemeinschaft geförderten Forschungsprojekts.



## Wer kann an der Studie teilnehmen?

Für die Studie suchen wir Berufstätige, die halbtags an mindestens 4 Tagen pro Woche arbeiten und weder selbstständig noch im Schichtdienst tätig sind. Um an der Studie teilnehmen zu können, müssen Sie mindestens 18 Jahre alt sein. Einschränkungen bezüglich Unternehmensgröße, Branche oder Beruf gibt es nicht.



## Wie läuft die Studie ab?

Während der Teilnahme an der Studie füllen Sie mehrere Fragebogen aus. Die Fragebogen erhalten Sie per E-Mail und das Ausfüllen erfolgt online (Computer, Tablet, Smartphone). Es gibt im Verlauf eines Jahres insgesamt sechs Befragungszeitpunkte. Nach der Anmeldung erhalten Sie den ersten Fragebogen. Die darauffolgenden Befragungen finden drei Wochen, sechs Wochen, drei Monate, sechs Monate und ein Jahr nach der ersten Befragung statt. Die einzelnen Fragebögen dauern jeweils nicht länger als 20-30 Minuten.



## Wie werden Ihre Daten geschützt?

Ihre Befragungsdaten werden unabhängig von Ihren Kontaktdaten abgespeichert, sodass keine Rückschlüsse auf Ihre Person möglich sind. Die Ergebnisse der Untersuchung werden ebenfalls ohne Rückschluss auf Ihre Person nur im Rahmen von wissenschaftlichen Publikationen oder Vorträgen verwendet.



## Welchen Nutzen hat Ihre Teilnahme?

Abhängig davon, wie viele Fragebogen Sie ausgefüllt haben, haben Sie die Möglichkeit bis zu 40 Euro als Dank für Ihre Teilnahme zu erhalten. Zusätzlich verlosen wir unter allen Befragungsteilnehmerinnen und -teilnehmern, die mindestens fünf Fragebogen ausfüllen, drei Reisegutscheine im Wert von je 1.200 Euro. Darüber hinaus ermöglichen Sie es uns durch Ihre Teilnahme, Empfehlungen für Berufstätige entwickeln zu können, wie man auf lange Sicht leistungsfähig und erholt bleiben kann.



## Wie können Sie teilnehmen?

Haben Sie Interesse, an der Studie teilzunehmen und unsere Forschung zu unterstützen?

[Hier gelangen Sie direkt zur Anmeldung](#)



## Wer ist Ihr Ansprechpartner?

Die Studie wird unter der Leitung von Prof. Dr. Sabine Sonnentag und Monika Wiegelmann (M.Sc.) sowie mit Unterstützung von Zoe Georgiadis und Jana Greubel am Lehrstuhl für Arbeits- und Organisationspsychologie an der Universität Mannheim durchgeführt. Sollten Sie weitere Fragen zu unserer Studie haben, wenden Sie sich bitte gerne per E-Mail an: [erholung@uni-mannheim.de](mailto:erholung@uni-mannheim.de)