



Worum geht es in der Studie?

Für viele Berufstätige hat es einen hohen Stellenwert, nach der Arbeit nach Hause zu kommen und die Hektik des Arbeitstages zu vergessen. Dies bietet ihnen die Möglichkeit, sich von dem stressigen Arbeitsalltag zu erholen. Nicht jeden Tag während einer Arbeitswoche erholen wir uns jedoch gleichermaßen. Dies kann sehr unterschiedliche Ursachen haben.

In unserer Studie „Arbeit und Erholung“ widmen wir uns diesem Thema. Dazu führen wir eine zweiwöchige Studie durch, für welche wir Berufstätige suchen. Diese Studie ist Teil eines von der Deutschen Forschungsgemeinschaft geförderten Forschungsprojektes.



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 Ihrer Teilnahme an der Studie füllen Sie mehrere Fragebogen aus. Die Fragebogen erhalten Sie per E-Mail und das Ausfüllen erfolgt online (Computer, Tablet, Smartphone).

Vor Beginn der zweiwöchigen Studie erhalten Sie zunächst einen Eingangsfragebogen. Im Verlauf der zwei Wochen erhalten Sie täglich drei Fragebogen außerhalb der Arbeitszeit. Den ersten Fragebogen erhalten Sie morgens nach dem Aufstehen, den zweiten Fragebogen direkt nach der Arbeit und den letzten Fragebogen circa zwei bis drei Stunden nach Arbeitsende.



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, an wie vielen Tagen Sie jeweils alle Fragebogen ausfüllen, haben Sie die Möglichkeit bis zu 35 Euro als Dank für Ihre Teilnahme zu erhalten. Durch die Teilnahme an der Studie haben Sie ebenfalls die Chance, Ihren eigenen Arbeitsalltag zu reflektieren. Darüber hinaus ermöglichen Sie es uns durch Ihre Teilnahme, Empfehlungen für Berufstätige entwickeln zu können, wie durch Erholung ein stressiger Arbeitstag ausgeglichen werden kann.



Wie können Sie teilnehmen?

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

[Hier geht es 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