

# Erfolgreich mit beruflichem Stress umgehen

*Eine Studie der Abteilung Arbeits-, Organisations- und Wirtschaftspsychologie der Johannes Gutenberg-Universität Mainz und der Universität Hamburg*



## Worum geht es?

Ziel der Studie ist zu untersuchen, wie Berufstätige **erfolgreicher mit beruflichem Stress umgehen** können, um somit auch langfristig gesund, zufrieden und leistungsfähig im Arbeitsalltag agieren zu können.

Wir interessieren uns hierbei insbesondere für die Frage, wie **Zeit- und Leistungsdruck** im Arbeitskontext entstehen und welche **Strategien im Umgang mit diesen Arbeitsbelastungen** helfen können.

Weiterhin wollen wir der Frage nachgehen, was Berufstätige beim Umgang mit Arbeitsstress entlasten kann und welche Rolle hierbei z.B. **Erholungsprozesse** spielen.

## Was beinhaltet die Teilnahme?

Über **5 Arbeitstage** hinweg bearbeiten Sie **kurze Online-Fragebögen** (ca.10 Minuten pro Fragebogen), jeweils:

- Vor der Mittagspause
- Am Feierabend
- Vor dem Zubettgehen

Außerdem füllen Sie einmalig einen „**Anmeldefragebogen**“ aus (Dauer ca. 20 Minuten).

Die Fragebögen bequem per Smartphone, Tablet oder am Laptop beantwortet werden.

## Wer kann teilnehmen?

Alle Berufstätigen, die in Vollzeit arbeiten und keine Schichtarbeit leisten, können an unserer Studie teilnehmen.

## Schweigepflicht und Datenschutz



Ihr Datenschutz hat für uns die höchste Priorität!

Die im Rahmen dieser Studie erhobenen Daten werden streng vertraulich behandelt, anonym ausgewertet und nicht an Dritte (z.B. Ihren Arbeitgeber) weitergeleitet.

Die Auswertung der Daten erfolgt über alle Studienteilnehmer/innen gemittelt, sodass kein Rückschluss auf einzelne Personen oder Teams möglich ist.

## Was ist Ihr Nutzen?

Alle Studienteilnehmer/innen erhalten eine Auswertung über die Studienergebnisse.

Wenn **mind. 15 Personen Ihrer Organisation** teilnehmen, erhalten Sie zusätzlich eine **Auswertung der Daten Ihres Unternehmens**, inklusive eines aktuellen Stimmungsbildes (z.B. Belastungen, Engagement und Zufriedenheit der Mitarbeiter/innen) sowie Handlungsempfehlungen zum Umgang mit Stress und Arbeitsbelastungen.

Auf Ihren Wunsch hin, kann die Datenrückmeldung zusätzlich zu einem schriftlichen Bericht als **Ergebnispräsentation** in Ihrem Unternehmen erfolgen.

*Wir forschen für Ihre Gesundheit!*



## Wie läuft die Teilnahme konkret ab?

Die Anmeldung zur Studie erfolgt bequem online.

Bei Ihrer Anmeldung füllen Sie direkt den „Anmeldefragebogen“ aus.

Nach der Anmeldung erhalten Sie per E-Mail eine Anmeldebestätigung, einen Terminvorschlag für die Teilnahmewoche sowie vorab den Link zu den täglichen Befragungen.

## Haben Sie noch Fragen?

Wenn Sie Interesse an einer Teilnahme haben und/oder Fragen dazu haben, kontaktieren Sie uns gerne!

Gerne stellen wir Ihnen das wissenschaftliche Projekt auch persönlich in Ihrem Unternehmen vor.

Herzlichen Dank vorab für Ihre Teilnahme. Sie leisten damit einen wichtigen Beitrag zur Wissenschaft!

## Wer sind wir?

Unser Projektteam:

Dipl.-Psych. Julia Leinhos

M.Sc. Nicole Deci

Alex Syndikus

Friederike Hochstein

Lenja Kuhn

Dr. Anja Baethge

Jun.-Prof. Dr. Verena Haun

Professor Dr. Thomas Rigotti

Wir verfügen über mehrjährige Erfahrung in der Durchführung von Studien zu Arbeitsstress, gesundheitsförderlicher Arbeitsplatzgestaltung sowie Work-Life-Balance in Kooperation mit verschiedenen Organisationen.

## Kontakt:

Dipl.-Psych. Julia Leinhos

E-Mail: [leinhos@uni-mainz.de](mailto:leinhos@uni-mainz.de)

Tel.: +49 (0) 6131-39 39251

Psychologisches Institut  
Abteilung Arbeits-, Organisations-  
und Wirtschaftspsychologie  
Johannes Gutenberg-Universität Mainz  
Wallstraße 3  
55122 Mainz