

# „Erholungskompass – Ausgeglichen in Arbeit und Privatleben“

Erwerbstätige für eine Studie gesucht!



## WER SIND WIR?

Wir sind ein Team der Arbeits- und Organisationspsychologie an der Johannes Gutenberg-Universität Mainz, das sich schon seit mehreren Jahren mit den Themen Stress, Erholung und Gesundheit bei der Arbeit beschäftigt.

## WORUM GEHT ES?

Wie und wobei erholen sich berufstätige Personen von der Arbeit, um somit langfristig ausgeglichen, zufrieden und leistungsfähig im Berufs- und Privatleben zu bleiben?

Ob und inwiefern unterscheiden sich hierbei berufstätige Eltern von kinderlosen Berufstätigen?

## WER KANN TEILNEHMEN?

Berufstätige, die **mindestens 20 Stunden pro Woche** einer Erwerbstätigkeit nachgehen und **keine Schichtarbeit leisten sowie keine Kinder haben**.

## WIE LÄUFT DIE TEILNAHME KONKRET AB?

Sie beantworten **fünf Arbeitstage lang vor der Arbeit, nach der Arbeit und kurz vor dem Zu-Bett-Gehen** jeweils einen kurzen Online-Fragebogen (ca. 5-10 Minuten).

Wenn Sie in Teilzeit oder nicht jeden Wochentag arbeiten, können diese fünf Tage auch auf zwei Wochen verteilt sein.

Außerdem füllen Sie einmalig einen **Willkommens-Fragebogen** aus (ca. 20 Minuten).

Die Beantwortung erfolgt ganz bequem per Smartphone, Tablet oder am PC.

## IHR NUTZEN

- ✓ Nach Abschluss der Studie erhalten Sie auf Wunsch eine **Rückmeldung über die wichtigsten Studienergebnisse** mit Tipps und Tricks zur Erholung.
- ✓ Unter allen Teilnehmerinnen und Teilnehmern verlosen wir Einkaufsgutscheine. **Jeder 10. Teilnehmer gewinnt einen Einkaufsgutschein im Wert von 25 €.**
- ✓ Für jede/n Teilnehmer/in spenden wir **5€** für einen sozialen Zweck.

## ANMELDUNG ZUR STUDIE

Melden Sie sich ganz bequem online für die Teilnahme an unserer Studie an über folgenden Link:

[www.erholungskompass.de](http://www.erholungskompass.de)

Alternativ können Sie auch den QR-Code einscannen, um so zur Anmeldung zu gelangen.

Nach der Anmeldung erhalten Sie eine E-Mail mit genaueren Infos zum weiteren Studienablauf.



## DATENSCHUTZ

Die Daten werden streng vertraulich und anonymisiert behandelt, wobei kein Rückschluss auf einzelne Personen möglich ist.

## WIR FORSCHEN FÜR IHRE GESUNDHEIT!

Jun.-Prof. Dr. Verena Haun  
Prof. Dr. Thomas Rigotti  
B.Sc. Elena Büdenbender  
Zoé Kröckel  
Sabine Müller

## Fragen?

[erholungskompass@uni-mainz.de](mailto:erholungskompass@uni-mainz.de)



JOHANNES GUTENBERG  
UNIVERSITÄT MAINZ

