

# „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 **Eltern, deren jüngstes Kind nicht älter als 6 Jahre alt ist**, und die **mindestens 20 Std. pro Woche** einer Erwerbstätigkeit nachgehen
- Berufstätige **ohne Kinder**, die **mindestens 20 Stunden pro Woche** einer Erwerbstätigkeit nachgehen

## WIE LÄUFT DIE TEILNAHME KONKRET AB?

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

Danach beantworten Sie **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.

Wenn Sie im Schichtdienst arbeiten, wählen Sie bitte eine Woche mit Frühschicht für Ihre Studienteilnahme aus.

Die Beantwortung der Fragebogen 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 €.**

## 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 behandelt und anonymisiert ausgewertet, so dass kein Rückschluss auf einzelne Personen möglich ist.

## WIR FORSCHEN FÜR IHRE GESUNDHEIT!

Jun.-Prof. Dr. Verena Haun  
Prof. Dr. Thomas Rigotti  
Anne Zerfaß

Fragen?

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

JOHANNES GUTENBERG  
UNIVERSITÄT MAINZ

