

Wie man Erholungserfahrungen aus dem Urlaub in den Berufsalltag übernimmt

01.08.2016 Lüneburg. Mitten in der Urlaubszeit stellen Leuphana Wissenschaftler eine interessante neue App vor: die Holidaily-App. Mit ihr soll ein neues Erholungstraining für die Zeit nach dem Urlaub erprobt werden. Die Forschergruppe sucht noch nach interessierten Testern im Großraum Hamburg. Berufstätige, die im August in den Urlaub fahren, können an der Studie teilnehmen.



Die meisten Berufstätigen sehen ihrem wohlverdienten Urlaub – „der schönsten Zeit des Jahres“ – lange und voller Vorfreude entgegen. Endlich einmal richtig ausspannen, die Alltags- und Arbeitssorgen hinter sich und die Seele baumeln lassen. Manchmal erfüllt sich die Hoffnung auf Erholung. Vielleicht gelingt es in einem Kraftakt, alles Unerledigte rechtzeitig abzuarbeiten und auch in Gedanken ganz im Urlaub statt bei den Problemen der Arbeit zu sein. Jedoch fand die finnische Forscherin Jessica de Bloom beim Blick auf die Nachhaltigkeit der gesundheitlich positiven Auswirkungen von Urlaub heraus, dass die Erholung nach dem Urlaub nur erstaunlich kurz anhält. „Lots of fun, quickly gone“, eine Erfahrung die viele Berufstätige machen. Wie kann der Urlaub gelingen, damit sich die Hoffnung auf gute und nachhaltige Erholung erfüllt?

Dieser Frage widmet sich ein Forschungsprojekt an der Leuphana Universität in Lüneburg, das in Zusammenarbeit mit der BARMER GEK durchgeführt wird. Ein internationales Forscherteam untersucht, ob die Erholung nach dem Urlaub mit Hilfe der neu entwickelten App „Holidaily“ länger anhält. Dazu begleitet die Holidaily-App den Urlauber schon bei den Vorbereitungen, im Urlaub und in der Zeit danach mit

kleinen Übungen nach dem Motto „Jeden Tag ein wenig Urlaub in den Berufsalltag bringen“. Der Nutzer bekommt täglich drei bewährte Übungen zur Auswahl, erfährt mehr über seine Stärken und Schwächen in der Erholung und kann dafür sorgen, dass es Holidave und Holidaisy, seinen virtuellen Urlaubsbegleitern, gut geht.

„Mit der Holidaily-App wollen wir ein neues Erholungstraining erproben. Ziel ist es zu untersuchen, wie es am besten gelingt, gute Erholungserfahrungen aus dem Urlaub mit in den Berufsalltag zu nehmen“, sagt Studienleiter Prof. Dirk Lehr vom Institut für Psychologie der Leuphana Universität. „Um zu erfahren, ob die Übungen hilfreich sind, suchen wir Berufstätige im Großraum Hamburg, die uns nach dem Urlaub von ihren Erfahrungen mit Holidaily berichten“.

Urlauber, die Interesse an der Hamburger Studie und einem persönlichen Interview haben, sind eingeladen, sich unter holidaily-hamburg@leuphana.de zu melden.

Nähere Informationen zur bundesweiten Holidaily-Studie gibt es unter:
www.holidaily.de

Prof. Dr. Dirk Lehr

Professur für Gesundheitspsychologie und Angewandte Biologische Psychologie
Institut für Psychologie
Leuphana Universität Lüneburg
Scharnhorststr. 1, C1.120
21335 Lüneburg
fon +49.4131.677-2720
Sekretariat +49.4131.677-1708
www.leuphana.de/dirk-lehr

Redaktion: Dörte Krahn, Universitätskommunikation. Neuigkeiten aus der Universität und rund um Forschung, Lehre und Studium können an news@leuphana.de geschickt werden.

Datum: 01.08.2016

Kategorien: Forschung_Meldungen, 1_Meldungen_Forschung, Pressemitteilungen