



Studie EnReco 2

UMWELT UND ERHOLUNG

Projektleiter
Micha Hilbert M.Sc.

Jetzt
teilnehmen!



<https://www.unipark.de/uc/enreco/>



DAS
WICHTIGSTE
IN KÜRZE!

UMWELT UND ERHOLUNG



Hintergrund:

- Erholung ist zur langfristigen Aufrechterhaltung von Gesundheit am Arbeitsplatz besonders wichtig.
- Bisher ist recht wenig darüber bekannt, welche Umwelten sich besonders gut zum Erholen eignen.
- Das möchten wir mit dieser Studie ändern!



Aufwand:

- 2 Wochenenden
- 3 kurze Online-Fragebögen täglich
- Über App am Smartphone
- Fragen zu Freizeitaktivitäten, der Umwelt und Wohlbefinden



Dankeschön:

- Ein informativer Erholungs-Guide
- Teilnahme an einer Verlosung



Wir suchen Sie:

- Berufstätige ab dem Alter von 18 Jahren
- Interesse an psychologischer Forschung



Kontakt:

- <https://www.unipark.de/uc/enreco/>
- Mail: enreco@uni-muenster.de
- Telefon: +49 1573 0188284



Projektleitung:
Micha Hilbert M.Sc.



Leitung der Arbeitsgruppe:
Prof. Dr. Carmen Binnewies



Das **Projektteam EnReco (Environmental Recovery = umweltbezogene Erholung)** unter der Leitung von Micha Hilbert M.Sc. und Prof. Dr. Carmen Binnewies der Westfälischen Wilhelms-Universität Münster beschäftigt sich mit der Frage, in welchen Umwelten sich Berufstätige am besten erholen können.

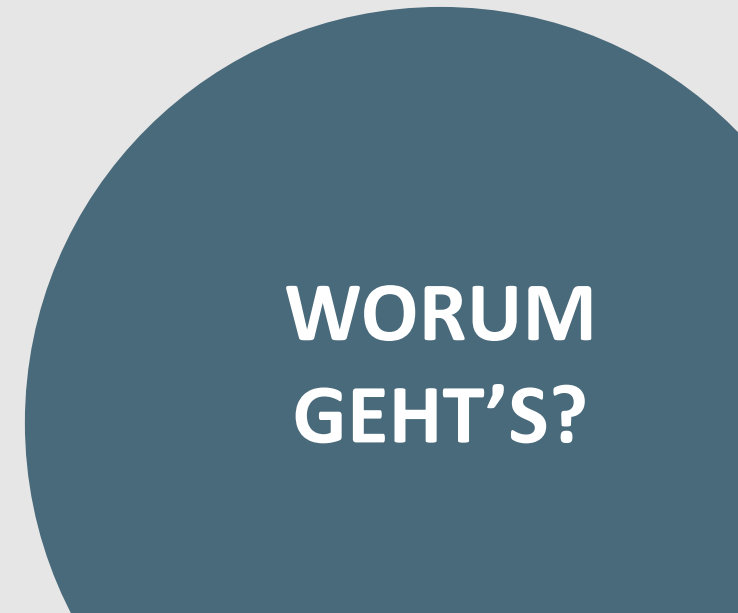
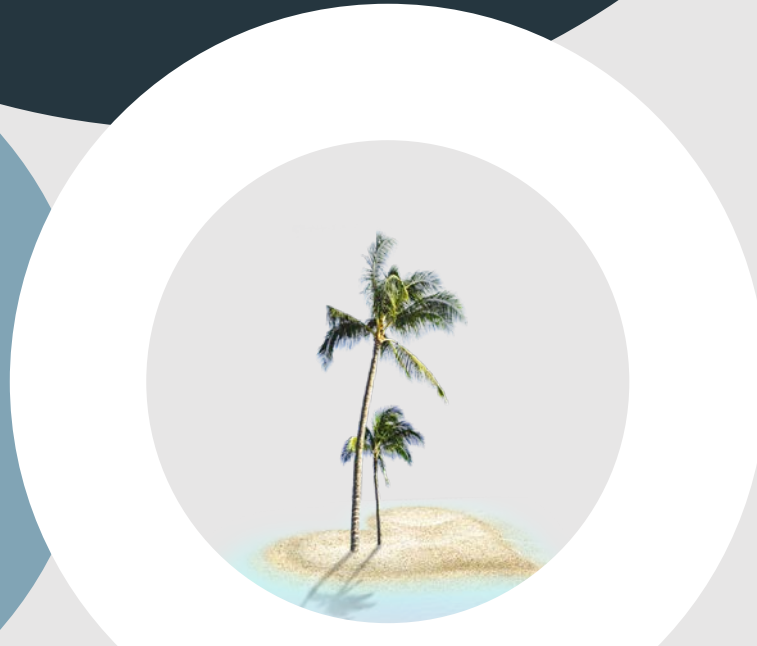


**WER SIND
WIR?**



In einer agilen und herausfordernden Arbeitswelt, kommt der individuellen Erholung von Arbeitstätigen zur **langfristigen Gesundheitsförderung** eine besondere Bedeutung zu. Bisher ist recht wenig darüber bekannt, in welche Umwelten sich Berufstätige am besten erholen können.

Das möchten wir ändern!



**WORUM
GEHT'S?**



Wir suchen **Berufstätige** ab dem Alter von 18 Jahren mit Interesse an psychologischer Forschung.



**WEN
SUCHEN
WIR?**



Die Studie erstreckt sich über zwei Wochenenden. Mittels einer App werden dreimal täglich **kurze Fragebögen** (jeweils ca. 5 – 10 Minuten) ausgefüllt.



**WAS MUSS
ICH
MACHEN?**



Als kleines Dankeschön für Ihre Teilnahme, können Sie an einer **Verlosung von Gutscheinen** teilnehmen. An je mehr Tagen Sie mit machen, desto höher ist Ihre Gewinnchance. Zusätzlich erhalten Sie unseren **Erholungs-Guide**, welcher praktische Informationen und Übungen rund um die Themen Stress und Erholung beinhaltet.



Erholungs-Guide

INFORMATIV | INSPIRIEREND | INDIVIDUELL



WOP
work psychology münster

**WAS HABE
ICH DAVON?**



Falls Sie Fragen haben, schreiben Sie uns als Projektteam EnReco sehr gerne eine Mail (enreco@uni-muenster.de). Wenn Sie Interesse an einer Teilnahme haben, nutzen Sie den unten befindlichen Link oder QR-Code.



<https://www.unipark.de/uc/enreco/>



**WO KANN
ICH MICH
MELDEN?**



Der Erholungs-Guide, den Sie als kleines Dankeschön für Ihre Teilnahme erhalten, enthält auf insgesamt 43 Seiten Wissen und hilfreiche Tipps rundum das Thema Work-Life Balance. Auch praktische Übungen, die Sie direkt am PC ausfüllen können, sind enthalten.



Stress



Was ist Stress?

Was kann mich stressen?



„Ich bin im Stress!“ Alle kennen diesen Satz aus ihrem Alltag und auch die mit diesem Satz verbundenen Gefühle. Es gibt heutzutage keinen Lebensbereich, der nicht mit dem Begriff Stress in Verbindung gebracht werden kann. Doch was ist eigentlich Stress? Und wie entspannt man Stress?

Im Stressgeschehen lassen sich folgende drei Aspekte unterscheiden. Als erstes gehören zum Stressprozess die Auslöser von Stress, die in Form von äußeren Bedingungen und Anforderungen beständig wirken und als **Stressoren** bezeichnet werden. Hohe Anforderungen bei der Arbeit, beispielsweise in Form von Zeitdruck oder einem hohen Arbeitspensum, sind typische arbeitsbezogene Stressoren. Auch äußere Bedingungen wie beispielsweise Lärm, Kälte oder Hitze können Stressoren sein, ebenso wie Konflikte innerhalb der Partnerschaft oder Familie. Stressoren führen zu **Stressreaktionen**, die ein zentraler Aspekt des Stressgeschehens bezeichnet werden können. Stress kann sich unmittelbar auf den Körper auswirken, weil dieser in Alarmbereitschaft versetzt wird. Der Blutdruck steigt, das Herz schlägt schneller, die Atmungsfrequenz wird gesteigert, Muskeln werden vermehrt durchblutet und angespannt, Schweiß wird zunehmend abgesondert. Ein Mensch reagiert auf Stressoren zudem mit emotionalen und kognitiven Stressreaktionen. Angst, Ärger und Gereiztheit sind zum Beispiel typische emotionale Stressreaktionen. Ein Mensch kann auf Belastungen auch mit veränderten Gedanken reagieren. Sorgen und negative Überlegungen über sich selbst können zum Beispiel kognitive Stressreaktionen sein. Stressreaktionen sind auch in Form von veränderten Verhalten möglich. Gestresste Menschen zeigen häufig ein hektisches und ungeduldsames Verhalten oder steigern ihren Konsum von Genussmitteln, Drogen oder Medien. Auch soziale Konflikte mit anderen Menschen können ein Anzeichen für Stress sein.

Abschalten von der Arbeit



Einfach Abschalten

Die folgende Übung beinhaltet Tipps, wie das Abschalten von der Arbeit gefördert werden kann. Vielleicht haben Sie darüber hinaus Ideen, wie Sie am besten abschalten können. Sie können Ihre Ideen hier eintragen und später ausprobieren.

Schaffen Sie sich Übergangsrituale an Ihrem Arbeitsplatz. Sie können zum Beispiel Arbeitsmappe bewusst zuhauselegen, Ihre Bürtür bewusst schließen oder Ihren Bürostuhl bewusst an den Schreibtisch schieben.



Mein Ritual am Arbeitsplatz:

Schaffen Sie sich Übergangsrituale auf dem Weg nach Hause oder beim Nachhausekommen! Sie können zum Beispiel auf dem Weg ins Hobbyclub gehen oder einkaufen gehen. Zu Hause können Sie bewusst Arbeitsmaterialien weglegen, Ihre Kleidung wechseln, Ihrem Petrolstempel Capuzine gießen oder Zeitung lesen. Derartige Rituale funktionieren auch, wenn Sie im Homeoffice tätig sind.



Mein Ritual auf dem Weg nach Hause/beim Nachhausekommen:

Verorteten Sie Ihre Gedanken! Falls Ihnen in Ihrer freien Zeit Gedanken an Ihre Arbeit kommen, können Sie diese zum Beispiel aufschreiben/kurz notieren. So sind Ihre Gedanken (z.B. unerledigte Aufgaben) aus dem Kopf und am nächsten Arbeitstag trotzdem immer noch präsent. Vielleicht gelingt Ihnen das Aufschreiben auch schon am Arbeitsplatz.



Hierauf diese Werte könnte ich meine Gedanken festhalten:

ERHOLUNGS- GUIDE