



LEISURE SICKNESS

IUBH Touristik-Radar 2017

INHALT

Krank im Urlaub: Jeder Fünfte Deutsche von Leisure Sickness betroffen Pressemitteilung	2
6 Tipps und Tricks im Urlaub: So beugen Sie Leisure Sickness vor Checkliste	3
Prof. Dr. Claudia Möller Kurzporträt	4
Über die Internationale Hochschule Bad Honnef • Bonn (IUBH) Hintergrund	5

PRESSEMITTEILUNG

KRANK IM URLAUB: JEDER FÜNFTE DEUTSCHE VON LEISURE SICKNESS BETROFFEN

· Untersuchung im Auftrag der IUBH: 22 Prozent der Befragten leiden an Leisure Sickness · Die Freizeitkrankheit betrifft nicht nur Führungskräfte, sondern zieht sich durch alle Berufsgruppen · Betroffene leiden vermehrt unter Schlafstörungen

Krank am Wochenende oder im Urlaub – dieses Phänomen, Leisure Sickness genannt, ist vielen bekannt. Unklar war bisher, wie viele Personen tatsächlich davon betroffen sind. Eine Untersuchung des Meinungsforschungsinstituts YouGov im Auftrag der IUBH (Internationale Hochschule Bad Honnef · Bonn) ergab, dass 22 Prozent der mehr als 2.000 Befragten in ihrem Leben bereits an Leisure Sickness erkrankt waren, somit ist jeder Fünfte von dem Phänomen betroffen. Allein in den letzten zwölf Monaten sind 18 Prozent der Befragten im Urlaub oder am Wochenende krank geworden, ohne dass dafür eine Ursache erkennbar wäre.

„Dies ist die erste deutsche Studie, die tatsächlich feststellt, wie viele Personen von dem Phänomen betroffen sind. Dass es jeder fünfte Deutsche ist, hätten wir nicht erwartet,“ so Prof. Dr. Claudia Möller, die an der IUBH die Thematik Leisure Sickness untersuchte. Eine ältere Studie um den Psychologen Ad Vingerhoets – die sich jedoch nur auf die Niederlande bezog – kam vor rund 15 Jahren zu einem viel geringeren Ergebnis.

Die verwendeten Daten beruhen auf einer Online-Umfrage der YouGov Deutschland GmbH, an der 2.075 Personen zwischen dem 30.06.2017 und 03.07.2017 teilnahmen. Die Ergebnisse wurden gewichtet und sind repräsentativ für die deutsche Bevölkerung ab 18 Jahren.

Leisure Sickness ist kein Randphänomen: Alle Berufsgruppen sind betroffen
Erstaunt zeigt sich die Professorin der IUBH auch darüber, dass sich Leisure

Sickness durch alle Berufsgruppen zieht: Nicht nur Führungskräfte, sondern auch Selbständige/Freiberufler oder Angestellte klagten darüber, dass sie während des Urlaubs oder am Wochenende vermehrt krank geworden seien. Damit ist widerlegt, dass sich dieses Phänomen allein auf Personen mit Führungsverantwortung beschränkt: Alle Erwerbstätigen nehmen ihre Arbeit „im Kopf“ mit nach Hause.

Erreichbarkeit während der Freizeit

Dass es Berufstätigen immer schwerer fällt, in ihrer Freizeit das Firmen-Smartphone abzuschalten oder auf den Job bezogene E-Mails nicht zu lesen, ist nicht neu. Doch die YouGov-Befragung zeigt, dass diejenigen, die besonders häufig unter Leisure Sickness leiden, eher dazu neigen, während ihrer Freizeit beruflich erreichbar zu sein, sei es per E-Mail oder telefonisch. Ein Abschalten vom Job scheint bei ihnen nicht möglich zu sein.

Work-Life-Balance: Unbezahlte Überstunden werden in Kauf genommen

Auffällig ist, dass Personen, die verstärkt von Leisure Sickness betroffen sind, eher dazu neigen, unbezahlte Überstunden in Kauf zu nehmen. Wenn sie die ihnen übertragenen Aufgaben nicht innerhalb der Vierzig-Stunden-Woche erledigen können, opfern sie ihre Freizeit – ohne dafür einen Lohnausgleich zu erhalten.

Leisure Sickness und der unruhige Schlaf

Eine wichtige Erkenntnis der Befragung ist zudem, dass Personen, die verstärkt an der Freizeitkrankheit leiden, häufiger über einen schlechten

und unruhigen Schlaf klagen. Im Umkehrschluss bedeutet dies: Diejenigen, die nicht an Leisure Sickness leiden, sind häufiger zufrieden mit ihrem Schlafverhalten und gehen morgens erholt zum Job.

Mögliche Maßnahmen

Doch welche Möglichkeiten gibt es, Leisure Sickness vorzubeugen? Wer sich zu viel im Job und in der Freizeit vornimmt, neigt dazu, sich selbst zu stressen. Prof. Dr. Möller rät daher unter anderem dazu, die Ansprüche an sich selbst herunterzuschrauben. Zudem sei Perfektionismus nicht angebracht: Man dürfe keine Angst vor dem Unerledigten haben, da dies sonst zu Unzufriedenheit führe.

CHECKLISTE

6 TIPPS UND TRICKS IM URLAUB

So beugen Sie Leisure Sickness vor



1. Erwarten Sie nicht zu viel vom Urlaub! Wer zu hohe Ansprüche an den eigenen Urlaub hat, neigt dazu, sich zu stressen und kann nur schwer entspannen. Buchen Sie lieber weniger Aktivitäten im Urlaub und entscheiden Sie sich spontan von Tag zu Tag, wie Sie Ihre Freizeit gestalten wollen.

2. Schalten Sie das Smartphone aus! Auch wenn es einem oft nicht bewusst ist, kann die ständige Erreichbarkeit belastend sein, darunter auch das Checken von Arbeits-E-mails. Daher sollten Sie lieber mal das Smartphone, den Laptop und andere Medien ausschalten und sich bewusst machen, dass man nicht immer erreichbar sein muss.

3. Urlaub auf Balkonien genießen! Nicht jeder kann es sich leisten, jeden Urlaub in die Karibik zu fliegen. Doch

auch ein Urlaub zuhause kann Spannung und Entspannung bieten. Egal ob Meer oder Freibad – bauen Sie sich selbst keinen Druck auf, wenn es im Urlaub mal nicht so klappen sollte, wie Sie sich das vorstellen.

4. Auch im Urlaub eine Pause machen! Besonders am Anreisetag neigt man dazu, müde und erschöpft zu sein, sei es durch einen langen Flug oder eine Zugreise. Nehmen Sie sich an diesem Tag die Zeit, am Urlaubsort anzukommen und erlauben Sie sich, früh schlafen zu gehen. Dann sind Sie am nächsten Tag gleich viel erholt und können den Urlaub besser genießen.

5. Nicht vor dem Urlaub auspowern! Berufstätige neigen dazu, vor dem Urlaubsbeginn so viele Aufträge und Arbeiten wie möglich zu erledigen –

und verausgaben sich zum Teil völlig. Überstunden werden billigend in Kauf genommen. Haben Sie keine Angst vor dem Unerledigten! Nur so können Sie zufrieden in den Urlaub starten.

6. Machen Sie sich bewusst, was Sie geleistet haben, und dass jeder einmal eine Pause verdient hat. Denn trotz des täglichen Verantwortungsbewusstseins und der privaten wie beruflichen Pflichten, sollten Sie lernen, sich Zeit für sich zu nehmen und einfach mal zur Ruhe zu kommen.

INTERNATIONALE HOCHSCHULE BAD HONNEF · BONN

PROF. DR. CLAUDIA MÖLLER

Professorin -Hospitality-, Tourism- and Eventmanagement



Claudia Möller studierte nach einer Ausbildung im Reisebüro Tourismuswirtschaft an der Hochschule Heilbronn. Von 2002 bis 2008 lehrte und forschte sie an der Universität Innsbruck, wo sie 2008 promovierte, und an der UMIT – health & life sciences university in Hall/Tirol. Gleichzeitig war

sie selbständige Beraterin im Bereich Destinationsentwicklung, Kundenzufriedenheit und Standortentscheidungen und Gesundheitstourismus. Seit 2008 ist sie Professorin für Tourismusmanagement an der Internationalen Hochschule Bad Honnef · Bonn (IUBH).

HINTERGRUND

ÜBER DIE IUBH



Internationale Hochschule Bad Honnef · Bonn (IUBH)

Die Internationale Hochschule Bad Honnef · Bonn (IUBH), die 1998 gegründet wurde, versammelt unter ihrem Dach drei voneinander unabhängige Hochschulbereiche mit insgesamt über 12.000 Studierenden: das Campusstudium mit internationaler Managementausrichtung an der IUBH School of Business and Management, das IUBH Duale Studium und das IUBH Fernstudium.

Das Campusstudium beinhaltet englischsprachige Bachelor- und Masterstudiengänge mit klarem Branchenfokus, beispielsweise auf Tourismus, Hotellerie oder Aviation.

Das duale Studium der IUBH umfasst Bachelorstudiengänge mit wöchentlichem Wechsel zwischen Theorie und Praxis.

Die flexiblen Fernstudiengänge der IUBH bieten ein breites betriebswirtschaftliches Spektrum von Marketing über Gesundheitsmanagement bis Wirtschaftsrecht. Die IUBH betreibt Standorte in Bad Honnef, Bad Reichenhall, Berlin, Bremen, Düsseldorf, Erfurt, Hamburg, München, Dortmund, Nürnberg, Hannover und Frankfurt am Main. Im aktuellen CHE Hochschulranking schnitt sie wiederholt als beste private Fachhochschule Deutschlands im Fach Betriebswirtschaft ab. Die Akkreditierungsagentur FIBAA verlieh der IUBH für fünf ihrer Studiengänge das Premiumsiegel. Träger der IUBH ist die Career Partner GmbH.

Weitere Informationen:

- www.iubh.de
- www.iubh-dualesstudium.de
- www.iubh-fernstudium.de
- www.careerpartner.eu