

Fragebogen zur Erfassung von Erholungserfahrungen (Recovery Experience Questionnaire)

Quelle:

Sonnentag, S., & Fritz, C. (2007). The recovery experience questionnaire: Development and validation of a measure assessing recuperation and unwinding at work. *Journal of Occupational Health Psychology, 12*, 204-221.

Dimension	Items in Deutsch
Abschalten von der Arbeit	... vergesse ich die Arbeit.
	... denke ich überhaupt nicht an die Arbeit.
	... gelingt es mir mich von meiner Arbeit zu distanzieren.
	... gewinne ich Abstand zu meinen beruflichen Anforderungen.
Entspannung	... lasse ich meine Seele baumeln.
	... unternehme ich Dinge bei denen ich mich entspanne.
	... nutze ich die Zeit um zu relaxen.
	... nehme ich mir Zeit zur Muße.
Mastery	... lerne ich neues dazu.
	... suche ich die geistige Herausforderung.
	... tue ich Dinge, die mich herausfordern.
	... unternehme ich etwas, um meinen Horizont zu erweitern.
Kontrolle	... habe ich das Gefühl, selbst entscheiden zu können, was ich tue.
	... bestimme ich meinen Tagesablauf selbst.
	... bestimme ich selbst, wie ich meine Zeit verbringe.
	... erledige ich die Dinge, wie ich will.

An den mit “...” gekennzeichneten Stellen muss der Zeitbezug ergänzt werden, z.B. “Am Feierabend”, “Am Wochenende”, “In meiner Freizeit...”

Antwort-Format:

- 1 = trifft gar nicht zu
- 2 = trifft wenig zu
- 3 = trifft mittelmäßig zu
- 4 = trifft überwiegend zu
- 5 = trifft völlig zu

Weitere Information:

Sabine Sonnentag, Universität Mannheim, sonnentag@uni-mannheim.de
Charlotte Fritz, Portland State University, fritz@pdx.edu