

Bellmann, Charlotte; Köchling, Anne Gerlind; Reif, Julian; Eisenstein, Bernd

**Working Paper**

"Die schönste Zeit des Jahres?": Effekte von Urlaubsreisen auf Erholung, Gesundheit und Wohlbefinden der Reisenden Grundlagen, Stand der Forschung und Ausblick

Working Paper Series, No. 5

**Provided in Cooperation with:**

Deutsches Institut für Tourismusforschung, Fachhochschule Westküste

*Suggested Citation:* Bellmann, Charlotte; Köchling, Anne Gerlind; Reif, Julian; Eisenstein, Bernd (2024) : "Die schönste Zeit des Jahres?": Effekte von Urlaubsreisen auf Erholung, Gesundheit und Wohlbefinden der Reisenden Grundlagen, Stand der Forschung und Ausblick, Working Paper Series, No. 5, Fachhochschule Westküste, Deutsches Institut für Tourismusforschung, Heide, <https://doi.org/10.48590/qmnr-f823>

This Version is available at:

<https://hdl.handle.net/10419/308053>

**Standard-Nutzungsbedingungen:**

Die Dokumente auf EconStor dürfen zu eigenen wissenschaftlichen Zwecken und zum Privatgebrauch gespeichert und kopiert werden.

Sie dürfen die Dokumente nicht für öffentliche oder kommerzielle Zwecke vervielfältigen, öffentlich ausstellen, öffentlich zugänglich machen, vertreiben oder anderweitig nutzen.

Sofern die Verfasser die Dokumente unter Open-Content-Lizenzen (insbesondere CC-Lizenzen) zur Verfügung gestellt haben sollten, gelten abweichend von diesen Nutzungsbedingungen die in der dort genannten Lizenz gewährten Nutzungsrechte.

**Terms of use:**

*Documents in EconStor may be saved and copied for your personal and scholarly purposes.*

*You are not to copy documents for public or commercial purposes, to exhibit the documents publicly, to make them publicly available on the internet, or to distribute or otherwise use the documents in public.*

*If the documents have been made available under an Open Content Licence (especially Creative Commons Licences), you may exercise further usage rights as specified in the indicated licence.*

## „Die schönste Zeit des Jahres?\": Effekte von Urlaubsreisen auf Erholung, Gesundheit und Wohlbefinden der Reisenden

Grundlagen, Stand der Forschung und Ausblick

Working Paper, 5

Charlotte Bellmann  
Anne Köchling  
Julian Reif  
Bernd Eisenstein



## **Zusammenfassung**

Die traditionelle Erfolgsmessung im Tourismus, die primär auf ökonomischen Indikatoren basiert, wird den vielseitigen persönlichen und gesellschaftlichen Effekten des Tourismus zunehmend nicht gerecht. Dieser Beitrag bietet einen Überblick zu den bisherigen wissenschaftlichen Erkenntnissen zu den Auswirkungen von Urlaubsreisen auf die Erholung, die Gesundheit und das subjektive Wohlbefinden von Urlaubsreisenden und stellt damit die sozialen Wertedimensionen des Tourismus in den Mittelpunkt. Mittels einer iterativ-sequentiellen Literaturrecherche wurden der aktuelle Forschungsstand analysiert, theoretische Grundlagen integriert und zukünftige Forschungsbedarfe herausgearbeitet. Die Ergebnisse belegen die vielfältigen positiven Effekte von Urlaubsreisen, darunter Stressreduktion, Wiederherstellung von Ressourcen, Verbesserung der Gesundheit sowie die Förderung des subjektiven Wohlbefindens in seiner hedonistischen und eudaimonischen Dimension. Trotz zahlreicher wissenschaftlicher Belege zeigt sich ein erheblicher Bedarf an weiterführender Forschung, um die Zusammenhänge dieser Effekte umfassender zu verstehen.

## **Abstract**

The traditional measurement of success in tourism, which is primarily based on economic indicators, is increasingly failing to do justice to the wide range of personal and social effects of tourism. This paper provides an overview of the scientific findings to date on the effects of leisure travel on the recovery, health and subjective well-being of leisure travellers, thus focusing on the social value dimensions of tourism. By means of an iterative-sequential literature review, the current state of research was analysed, theoretical foundations integrated and future research needs identified. The results show the many positive effects of holiday trips, including stress reduction, restoration of resources, improvement of health and the promotion of subjective well-being in its hedonistic and eudaimonic dimensions. Despite the abundance of scientific evidence, there is considerable need for further research in order to gain a more comprehensive understanding of the relationships between these effects.

**Stichworte:** Persönliche Effekte von Urlaubsreisen, Gesundheit, subjektives Wohlbefinden, Glück, Lebenszufriedenheit, Erholung

**Key words:** Individual effects of leisure travel, health, subjective well-being, happiness, life satisfaction, recovery

---

## Autoren

Charlotte Bellmann\*, Deutsches Institut für Tourismusforschung, FH Westküste (DI Tourismusforschung)  
Anne Köchling, Deutsches Institut für Tourismusforschung, FH Westküste (DI Tourismusforschung)  
Julian Reif, Deutsches Institut für Tourismusforschung, FH Westküste (DI Tourismusforschung)  
Bernd Eisenstein, Deutsches Institut für Tourismusforschung, FH Westküste (DI Tourismusforschung)

\* Korrespondenzautorin, E-Mail: [bellmann@fh-westkueste.de](mailto:bellmann@fh-westkueste.de)

## Zitationsempfehlung

Bellmann, C., Köchling, A., Reif, J. und Eisenstein, B. (2024): „Die schönste Zeit des Jahres?“. *Effekte von Urlaubsreisen auf Erholung, Gesundheit und Wohlbefinden der Reisenden. Grundlagen, Stand der Forschung und Ausblick*. Heide/Holstein (Working Paper Series des Deutschen Instituts für Tourismusforschung, 5). 10.48590/qmn-rf823.

Working Paper, 5

Dezember 2024

DOI: <https://doi.org/10.48590/qmn-rf823>

Diese Publikation wurde intern begutachtet.

## Impressum

Fachhochschule Westküste  
Deutsches Institut für Tourismusforschung  
Fritz-Thiedemann-Ring 20  
25746 Heide

Telefon +49(0) 481 8555-566  
E-Mail: [info@di-tourismusforschung.de](mailto:info@di-tourismusforschung.de)  
[www.di-tourismusforschung.de](http://www.di-tourismusforschung.de)

## Working Paper Series des Deutschen Instituts für Tourismusforschung

ISSN 2749-1552 (Online)

Herausgeber:

Bernd Eisenstein, Christian Eilzer, Manon Krüger

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek:

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliographie; detaillierte bibliographische Daten sind im Internet über <http://dnb.de> abrufbar.

© Deutsches Institut für Tourismusforschung, Heide, 2024

---

## Inhaltsverzeichnis

|                                                                                                                        |           |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|
| <b>1 Einleitung .....</b>                                                                                              | <b>5</b>  |
| <b>2 Vorgehensweise .....</b>                                                                                          | <b>5</b>  |
| <b>3 Theoretische und methodische Hintergründe für das Verständnis der persönlichen Effekte von Urlaubsreisen.....</b> | <b>6</b>  |
| 3.1 Urlaubsreisen .....                                                                                                | 7         |
| 3.2 Erholung .....                                                                                                     | 7         |
| 3.3 Gesundheit .....                                                                                                   | 8         |
| 3.4 Subjektives Wohlbefinden .....                                                                                     | 9         |
| 3.4.1 Hedonistisches Wohlbefinden .....                                                                                | 9         |
| 3.4.2 Eudaimonisches Wohlbefinden.....                                                                                 | 10        |
| 3.5 Schlaf .....                                                                                                       | 10        |
| <b>4 Stand der Forschung zu den persönlichen Effekten von Urlaubsreisen.....</b>                                       | <b>10</b> |
| 4.1 Effekte von Urlaubsreisen auf die Erholung.....                                                                    | 10        |
| 4.2 Effekte von Urlaubsreisen auf die Gesundheit.....                                                                  | 11        |
| 4.3 Effekte von Urlaubsreisen auf das subjektive Wohlbefinden .....                                                    | 12        |
| 4.3.1 Hedonistisches Wohlbefinden .....                                                                                | 15        |
| 4.3.2 Eudaimonisches Wohlbefinden.....                                                                                 | 17        |
| 4.4 Effekte von Urlaubsreisen auf den Schlaf .....                                                                     | 17        |
| <b>5 Synthese der bisherigen Forschung .....</b>                                                                       | <b>18</b> |
| 5.1 Persönliche Effekte von Urlaubsreisen und deren Wechselwirkungen .....                                             | 18        |
| 5.2 Einflussfaktoren auf die persönlichen Effekte von Urlaubsreisen .....                                              | 19        |
| 5.3 Persönliche Effekte von Urlaubsreisen im Zeitverlauf .....                                                         | 20        |
| 5.4 Zukünftiger Forschungsbedarf .....                                                                                 | 20        |
| <b>6 Fazit .....</b>                                                                                                   | <b>21</b> |
| <b>Literaturverzeichnis.....</b>                                                                                       | <b>23</b> |
| <b>Anhang .....</b>                                                                                                    | <b>29</b> |

### Hinweis

In diesem Beitrag wird eine geschlechtergerechte Sprache verwendet. Aus Gründen der besseren Lesbarkeit wird jedoch bei Personenbezeichnungen und personenbezogenen Hauptwörtern vereinzelt die männliche Form verwendet. Entsprechende Begriffe gelten im Sinne der Gleichbehandlung grundsätzlich für alle Geschlechter.

### Danksagung

Unser Dank geht an unsere Projektpartnerinnen und -partner der Hamburg Tourismus GmbH, Larissa Wolf, Aleksandra Lorkowski und Michael Otremba, für den inhaltlichen Austausch im Rahmen der Projektkonzeption. Ein weiterer Dank geht an Marie-Louise Mahlstedt für die Unterstützung in der Recherche.

## 1 Einleitung

In Zeiten von Klimawandel und Overtourism wird dem Tourismus vermehrt eine Täterrolle und Verantwortung für negative ökologische und soziale Effekte zugeschrieben (Schmücker und Eisenstein 2021a, S. 166; 2021b, S. 168). Die häufig praktizierte Vorgehensweise, den Wert der Branche ausschließlich anhand von Nachfragevolumenkennzahlen wie Übernachtungsstatistiken und ökonomischen Kennzahlen wie geschaffener Arbeitsplätze zu quantifizieren, erscheint nicht mehr zeitgemäß (Butler 2022, S. 12; Dwyer 2018, S. 35; Uysal und Sirgy 2019, S. 292). Vielmehr bedarf es neuer Perspektiven, die die soziale Bedeutung der Tourismusbranche auf individueller, regionaler und gesamtgesellschaftlicher Ebene betrachten und damit die positiven persönlichen und gesellschaftlichen Effekte des Tourismus in die Erfolgsmessung miteinschließen (Seeler und Eisenstein 2023, S. 100; Uysal und Sirgy 2019, S. 291f.).

Urlaubsreisen als bedeutendes touristisches Teilsegment haben in der deutschen Bevölkerung eine hohe Konsumpriorität (FUR 2023, S. 33) und damit eine hohe Relevanz. Ein Blick auf die historische Entwicklung des Tourismus zeigt, dass seit dem 18. Jahrhundert mit dem Aufkommen des Kur- und Bädertourismus touristische Reisen mit dem Motiv der Steigerung des Wohlbefindens durch einen Aufenthalt an einem Ort außerhalb des gewohnten Wohn- und Arbeitsumfeldes, also Urlaub, stattfinden (Hachtmann 2010, S. 6; Urry 1998, S. 17). Auch in der Gegenwart gilt die Ur-

laubsreise, oder die redensartliche ‚schönste Zeit des Jahres‘, als beliebtes Mittel zur körperlichen und geistigen Erholung. Obwohl die Motive für Urlaubsreisen in der deutschen Bevölkerung unterschiedlich ausgeprägt sind und es Urlaubsmotive gibt, die nicht mit Erholung oder Wohlbefinden in Zusammenhang stehen, gehören der Abstand zum Alltag, Entspannung und keinen Stress zu haben, Spaß, Freude und Vergnügen sowie das Sammeln frischer Kraft zu den Top-Motiven, die sich im Zeitverlauf als sehr stabil in der Rangfolge erwiesen haben (FUR 2024, S. 12). Sofern die an die Urlaubsreise geknüpften Erwartungen erfüllt werden, sich Urlaubsreisen also positiv auf Erholung, Gesundheit und Wohlbefinden der Reisenden auswirken und Menschen glücklicher, ausgeglichener und leistungsfähiger machen, liegt darin ein sozialer Wert, der in der Erfolgsmessung der Branche bisher wenig Beachtung findet (Uysal und Sirgy 2019, S. 291).

In diesem Beitrag soll der Blick auf diese Wertedimension von Urlaubsreisen gerichtet werden. Der Fokus liegt dabei auf der Kategorisierung und Diskussion theoretischer Ansätze und empirischer Befunde zu den persönlichen Effekten von Urlaubsreisen bezüglich der Erholung, der Gesundheit und dem Wohlbefinden der Reisenden. Zielsetzung ist es, den Stand der Forschung zusammenfassend darzustellen und zukünftige Forschungsbedarfe zu identifizieren. Damit soll eine Wissensbasis für künftige Untersuchungen dieser Wertedimension des Tourismus geschaffen werden.

## 2 Vorgehensweise

Um den Forschungsstand zu erfassen, wurde eine Literaturrecherche nach einem sequentiell-iterativen Verfahren (Schneeballsystem) durchgeführt (Döring 2023, S. 164). Ausgehend von einer initialen Auswahl an Schlüsselarbeiten<sup>1</sup> – wie systematischen Literaturrecherchen und Meta-Analysen – zu den persönlichen Effekten von Urlaubsreisen wurden weitere Studien für diesen Beitrag identifiziert. Die Arbeiten wurden aufgrund ihrer Relevanz für das Thema, welche sich aus der Häufigkeit der Zitationen und der Aktualität zusammensetzt, ausgewählt. Anschließend erfolgte eine Analyse der jeweiligen untersuchten Arbeiten und eine Sichtung der Literaturverzeichnisse, um

weitere relevante Veröffentlichungen zu identifizieren. Dieses Verfahren ermöglichte es, das Forschungsfeld explorativ zu erkunden und schrittweise weitere relevante Literatur zu erfassen.

Die Recherche führte zu einer Sammlung von Literatur, die hauptsächlich aus internationalen Veröffentlichungen in Zeitschriften mit Peer-Review-Verfahren besteht. Insgesamt wurden 92 theoretische und konzeptionelle Arbeiten sowie empirische Studien in überwiegend englischer Sprache aus über zehn Ländern ausgewertet. In der deutschen Tourismusforschung stellen die persönlichen Effekte von Urlaubsreisen ein relativ

---

<sup>1</sup> Chen und Petrick (2013); De Bloom et al. (2009); Speth, Wendsche und Wegge (2023); Uysal et al. (2016); Yan, De Bloom und Halpenny (2024).

junges Forschungsfeld dar, demnach setzt sich die Literatursammlung weitestgehend aus internationalen Arbeiten zusammen.

Die qualitative Auswertung der gesammelten Literatur erfolgte über eine deduktiv-induktive Kategorienbildung (Kuckartz und Rädiker 2024, S. 102f.). Die Befunde zu den persönlichen Effekten von Urlaubsreisen wurden kategorisiert und unter Einbezug der theoretischen Grundlagen zusammengefasst, um den Stand der Forschung abzubilden. Trotz intensiver Recherche und der Analyse internationaler Literatur kann eine Vollständigkeit nicht sichergestellt werden. Im Folgen-

den werden die Ergebnisse der Literaturanalyse beschrieben. Für das Verständnis der persönlichen Effekte von Urlaubsreisen führt Kapitel 3 zunächst in die allgemeinen theoretischen Hintergründe ein, um den konzeptuellen Rahmen zu schaffen. Die relevanten Begrifflichkeiten werden unter Einbezug der wichtigsten Theorien und Modelle definiert. Kapitel 4 stellt den Stand der Forschung zu den persönlichen Effekten von Urlaubsreisen dar. In Kapitel 5 werden die wichtigsten Zusammenhänge der beschriebenen Effekte diskutiert und Forschungslücken aufgezeigt. Im Kapitel 6 erfolgt eine zusammenfassende Schlussbetrachtung.

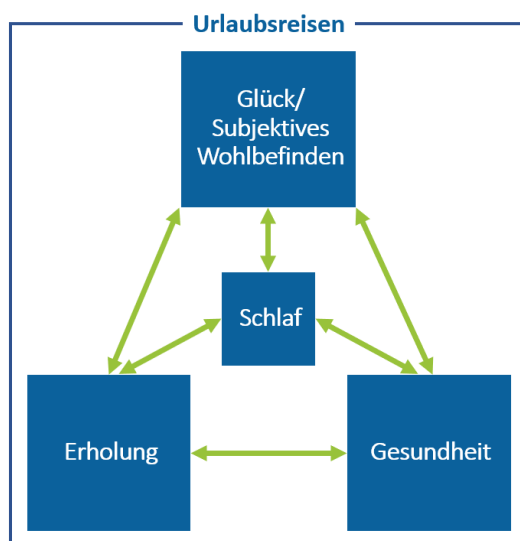
### 3 Theoretische und methodische Hintergründe für das Verständnis der persönlichen Effekte von Urlaubsreisen

Die persönlichen Effekte von Urlaubsreisen stellen ein vielschichtiges Forschungsfeld dar und stützen sich auf komplexe, mehrdimensionale Konstrukte (z. B. Erholung oder Wohlbefinden), die teilweise schwer zu definieren, voneinander abzugrenzen und zu messen<sup>2</sup> sind. Im Rahmen dieser Analyse werden die Bereiche Erholung, Gesundheit und Wohlbefinden sowie der Schlaf als zusätzlicher Aspekt mit Querschnittsfunktion betrachtet. In Anbetracht der engen Verflechtung von Körper und Psyche (Becker-Carus 2017, S. 3) können die genannten Effekte jedoch nicht als unabhängig voneinander betrachtet werden, sondern stehen in einem gegenseitigen Wirkungsverhältnis (siehe Abb. 1).

Ein großer Teil der Forschungsarbeiten in diesem Themenkomplex entstammt der Psychologie, insbeson-

dere der Arbeits- oder Organisationspsychologie, und untersucht dabei u. a. die Veränderung von Emotionen, die Reduktion von Stress oder den Aufbau und Verbrauch von Ressourcen (z. B. Energie, Gesundheit, Soziales Kapital) (Chen und Petrick 2013, S. 711; Mitas und Kroesen 2020, S. 2808; Speth, Wendsche und Wegge 2023, S. 274). Auch in der Medizin werden Effekte von Urlaubsreisen untersucht, z. B. in der Kardiologie, Neurologie oder im Forschungsbereich der öffentlichen Gesundheit (Chen und Petrick 2013, S. 716; Mitas und Kroesen 2020, S. 2808).

Für das weitere Verständnis ist es entscheidend, die theoretischen Hintergründe darzustellen und dabei die relevanten Begriffe sowie die zentralen Theorien und Modelle, auf denen sie basieren, zu erörtern.



**Abb. 1:** Übersicht der untersuchten persönlichen Effekte von Urlaubsreisen und deren Wechselwirkungen  
Quelle: Eigene Darstellung

### 3.1 Urlaubsreisen

Untersuchungsgegenstand der vorliegenden Arbeit sind die Effekte von Urlaubsreisen auf den Reisenden. Urlaubsreisen sind eine Form von Tourismus. Die Abgrenzung dieser von anderen Formen der räumlichen Mobilität erfolgt anhand der drei konstituierenden Elemente der Tourismusdefinition. Diese sind nach Eisenstein (2021, S. 16):

1. die Ortsveränderung, also das Verlassen des üblichen Wohn- und Arbeitsumfeldes,
2. der zirkuläre Reiseverlauf, also die Rückkehr in die gewohnte Umgebung, sowie
3. die (touristischen) Reismotive.

In diesem Beitrag werden Urlaubsreisen als Teil der Freizeit, also das Verlassen des üblichen Wohn- und Arbeitsumfeldes für einen begrenzten Zeitraum (zirkulärer Reiseverlauf) aus privaten, nicht geschäftlichen, Reiseanlässen untersucht.

Der Oberbegriff Tourismus umfasst verschiedenste Reiseanlässe inklusive der Besuche von Verwandten, Bekannten und Freunden (VFR-Reisen) sowie Geschäftsreisen (Eisenstein 2021, S. 23). Diese beiden Reisearten wurden jedoch in der vorliegenden Arbeit nicht berücksichtigt. Darüber hinaus wurden gesundheitsbedingte Reisen (also Gesundheitsreisen und klassische Kuren), bei denen die physische oder psychische Erhaltung, Stabilisierung und Wiederherstellung der Gesundheit primärer oder einziger Reiseanlass ist, in dieser Untersuchung ausgeschlossen.

Die vielfältigen Motive für Urlaubsreisen lassen sich nach Pearce (2023, S. 176) in drei Ebenen unterteilen:

- Die innere Ebene beinhaltet die drei Kernmotive Neuheit, Eskapismus/Entspannung und Beziehungen.
- In der mittleren Ebene wird eine Unterscheidung zwischen eher intrinsischen Motiven (Erfüllung, Lernen/Fähigkeiten entwickeln) und eher extrinsischen Motiven (Aufbau von Wissen über Destination, Verwandtschaft, Natur) dargestellt.
- In der äußeren Ebene existieren weniger dringliche Motive, wie z. B. der Wunsch nach Autonomie, Isolation und Romantik.

Mundt (2013, S. 116ff.) diskutiert zur Beschreibung der Motivation, Urlaubsreisen zu unternehmen, verschiedene Theorien und Ansätze, aus denen sich unterschiedliche Push- und Pull-Faktoren (d. h. Push-Faktoren, die Menschen dazu bewegen, ihr gewohntes Umfeld zu verlassen, und Pull-Faktoren, die Menschen

dazu motivieren, andere Orte aufzusuchen) ableiten lassen:

- die Flucht vor Zwängen und defizitären Umweltbedingungen der gewohnten Umgebung,
- die Suche nach Authentizität,
- die Erholung von Ermüdung,
- die Verbesserung des Selbst und der Wahrnehmung durch andere (Prestige),
- das Suchen nach Kontrasten zum Alltag,
- die Verlängerung der Zeit, also die Schaffung besonderer Momente, die zu einer anderen Zeitwahrnehmung führen (d. h. Relativität des Zeitempfindens: Gleiche Zeiteinheiten werden situations- und personenspezifisch unterschiedlich erlebt),
- die Strukturierung der Zeit, also die Schaffung ‚heiliger‘ Momente als zeitliche Fixpunkte, die dem Alltag eine zeitliche Kontur geben und ihn ‚erträglicher‘ machen.

Abschließend ist es für das weitere Verständnis von Bedeutung, den Begriff der Urlaubsreise von dem gesetzlichen Erholungsurlaub abzugrenzen. Dieser beschreibt nach dem Bundesurlaubsgesetz (BUrlG) die durch den Arbeitgeber bezahlte arbeitsfreie Zeit, die zur Wiederherstellung der Arbeitskraft des Arbeitnehmers dient, ohne dass dabei eine Urlaubsreise erfolgen muss.

### 3.2 Erholung

Erholung (engl. Recovery) bezeichnet den Prozess, negative Stressreaktionen zu reduzieren und körperliche, emotionale und kognitive Ressourcen wiederherzustellen (Sonnentag und Frese 2012, S. 574). Unter Stress wird die Beanspruchung eines Organismus durch innere oder äußere Reize (Stressoren) verstanden, die das innere Gleichgewicht stören und Anpassung erfordern, um kurzfristig die Leistungsfähigkeit zu erhöhen (Ernst, Franke und Franzkowiak 2022, o. S.). Stress kann sowohl körperliche als auch psychische Folgen haben. Stressoren umfassen Einzelereignisse wie traumatische Erfahrungen oder langanhaltende Belastungen (Sonnentag und Frese 2012, S. 561f.). Mögliche kurzfristige Stressreaktionen sind erhöhter Blutdruck, Anspannung, Ermüdung oder Konzentrationsprobleme. Langfristig kann erhöhter Stress auch zur Entwicklung von Krankheiten, einschließlich koronarer Herzkrankheiten oder Burnout<sup>3</sup> beitragen (Sonnentag und Frese 2012, S. 563f.; Zapf und Semmer 2004, S. 1069ff.). Zur Vermeidung dieser Folgen und für die Aufrechterhaltung von Gesundheit und Wohlbefinden sind ein adäquater Umgang mit und die Erholung von Stress besonders wichtig (Sonnentag und

<sup>3</sup> Maslach, Schaufeli und Leiter (2001, 402f.) definieren Burnout als eine anhaltende Reaktion auf chronischen Stress am Arbeitsplatz, die sich in drei Dimensionen äußert: Erschöpfung, Zynismus und Ineffizienz.



Frese 2012, S. 574). Die Gestaltung von Erholungsprozessen kann in Abhängigkeit von den jeweiligen Stressoren, von denen Erholung angestrebt wird, unterschiedlich erfolgen, da sowohl passive (z. B. Ausruhen) als auch aktive Aktivitäten (z. B. Laufen) zur Erholung beitragen können (Blasche 2010, S. 39ff.; Sonnentag und Frese 2012, S. 574). Die Fähigkeit, mental ‚abschalten‘ zu können, wird als besonders bedeutende Bedingung für erfolgreiche Erholungsprozesse angesehen (Blasche 2010, S. 39; Sonnentag, Kuttler und Fritz 2010, S. 356; Wendsche et al. 2018, S. 26). Erholungsprozesse erhalten die Leistungsfähigkeit eines Menschen und wirken sich positiv auf das Arbeitsengagement und die Produktivität aus (Binnewies, Sonnentag und Mojza 2010, S. 433; Sonnentag 2003, S. 525).

Die Erholung von Belastungen lässt sich durch verschiedene theoretische Ansätze erklären, die auch in der im weiteren Verlauf vorgestellten Forschung zu den Effekten von Urlaubsreisen Anwendung finden. In diesem Kontext relevante Theorien und Modelle betrachten dabei den Erholungsprozess häufig als Gegenprozess zum Stressprozess, welcher die durch Stress ausgelösten Reaktionen, soweit möglich, wieder rückgängig macht, Ressourcen wiederherstellt und somit das Wohlbefinden und die Leistungsfähigkeit verbessert. Die *Allostatic Load Theory* (McEwen 1998) und das *Effort-Recovery Modell* (Meijman und Mulder 1998) sind zwei der zentralen Theorien der Stress- und Erholungsforschung und beschreiben, dass Arbeitsanforderungen oder Stressoren Ressourcen verbrauchen, psychobiologische Systeme beanspruchen und Belastungsreaktionen verursachen können (McEwen 1998, S. 36f.; Meijman und Mulder 1998, S. 8f.). Die *Theorie der Ressourcenerhaltung* (engl. conservation of resources theory) nach Hobfoll (1989) ist eine weitere motivationale Stresstheorie, die menschliches Verhalten in stressreichen Umständen beschreibt. Die Theorie besagt, dass Menschen das Ziel haben, Ressourcen zu erhalten und zu stärken. Diese Ressourcen umfassen Objektressourcen (z. B. Auto, Haus), Bedingungsressourcen (z. B. Arbeitsplatz), persönliche Ressourcen (z. B. berufliche und soziale Kompetenzen, Selbstwirksamkeit, Selbstwert) und Energieressourcen (z. B. Geld, Zeit, Wissen), d. h. Dinge, die aufgrund ihres eigenen Wertes geschätzt werden (z. B. Geld) oder als Mittel zur Erreichung bestimmter Ziele dienen (z. B. soziales Kapital). Wenn Ressourcen bedroht oder verloren gehen, tritt Stress auf. Menschen sind dann bemüht, diesen Stress zu regulieren und den Verlust an Ressourcen durch Investitionen in andere Ressourcen (z. B. Zeit durch Geld) auszugleichen (Buchwald und Hobfoll 2021, S. 79ff.).

Nach diesen Theorien bieten Urlaubsreisen vielfältige Elemente, die der Erholung förderlich sind, z. B. wenn Menschen Ressourcen, die bereits im Beruf/im Alltag überbeansprucht wurden (z. B. Kraft oder Konzentration), nicht mehr beanspruchen und Aktivitäten nachgehen, die diese Ressourcen wiederherstellen (z. B. Ausruhen oder Bewegung) oder zum Aufbau völlig neuer Ressourcen führen (z. B. positive Selbstwahrnehmung oder zwischenmenschliche Beziehungen). Speziell für den Kontext der Urlaubsreise entwickelte Lehto (2013) ein Instrument zur Bewertung der Erholungswirkung verschiedener Reiseziele: Basierend auf der *Attention Restoration Theory* (ART) nach Kaplan (1995, S. 175f.), also der Annahme, dass bestimmte Umgebungen die Erholung fördern, indem sie Aufmerksamkeitsmüdigkeit und/oder Stress reduzieren, bietet die *Perceived Destination Restorative Quality-Skala* (PDRQ) ein Instrument zur Messung der spezifischen Erholungseigenschaften eines Reiseziels, die zu sechs Faktoren zusammengefasst werden können: Kompatibilität, Erkundungsmöglichkeiten, mentale Distanz, physische Distanz, Reize und Faszination (Lehto 2013, S. 334).

### 3.3 Gesundheit

Gesundheit wird nach der Verfassung der Weltgesundheitsorganisation (WHO) (1948) als ein „Zustand des vollständigen körperlichen, geistigen und sozialen Wohlbefindens und nicht nur das Freisein von Krankheit und Gebrechen“ verstanden (Präambel der WHO-Verfassung der WHO 1948, Übersetzung zitiert nach Franzkowiak und Hurrelmann 2022, o. S.). Die WHO-Beschreibung von Gesundheit wird eher als eine normative Vision denn als eine Definition angesehen und wird als zu einseitig und schwer messbar kritisiert (Huber et al. 2016, S. 1f.; McCartney et al. 2019, S. 23f.). Angesichts grundlegender demografischer Veränderungen, neuer Krankheitsmuster oder sozialer sowie ökologischer Ungleichheiten wird die WHO-Definition sogar als unzureichend beschrieben (Huber et al. 2016, S. 1f.; McCartney et al. 2019, S. 23f.).

Das etablierte *Mandala-Modell* nach Hancock (1985) versteht Gesundheit als Ergebnis der menschlichen Biologie, des persönlichen Verhaltens, des psycho-sozialen Umfelds und der physischen Umgebung und bietet multidimensionale, intersektorale Ansätze für die Gesundheitsförderung (Hancock 1985, S. 2f.).

Darüber hinaus wird Gesundheit zunehmend als relativer und bedingter Zustand verstanden, der trotz chronischer Krankheiten oder körperlicher Einschränkungen bestehen kann. Menschen, die akute Störungen bewältigen oder mit chronischen körperlichen und

seelischen Beeinträchtigungen leben, sind nicht ausschließlich krank, sondern können in relativer oder bedingter Gesundheit leben, wenn trotz Befindlichkeitsstörungen oder Krankheiten eine zufriedenstellende Lebensgestaltung möglich ist (Franzkowiak und Hurrelmann 2022, o. S.).

Bei der Untersuchung gesundheitlicher Effekte von Urlaubsreisen ist die Betrachtung der Wechselwirkungen mit Stress essentiell, da dieser eng mit körperlicher und seelischer Gesundheit verknüpft ist und als bedeutender Risikofaktor für zahlreiche Gesundheitsprobleme gilt (Schneiderman, Ironson und Siegel 2005, S. 1f.).

Hu et al. (2024) diskutieren die Wirkung von Urlaubsreisen auf die Gesundheit des Menschen unter Einbezug des Entropieprinzips<sup>4</sup> als erklärendes Modell für die Auswirkungen touristischer Erlebnisse. Sie stellen dabei die These auf, dass positive Erlebnisse (z. B. touristische) den Entropiezustand des Körpers senken können und so die Gesundheit fördern, während negative Erfahrungen die Entropie erhöhen und gesundheitliche Beeinträchtigungen verursachen können (Hu et al. 2024, S. 4ff.).

### 3.4 Subjektives Wohlbefinden

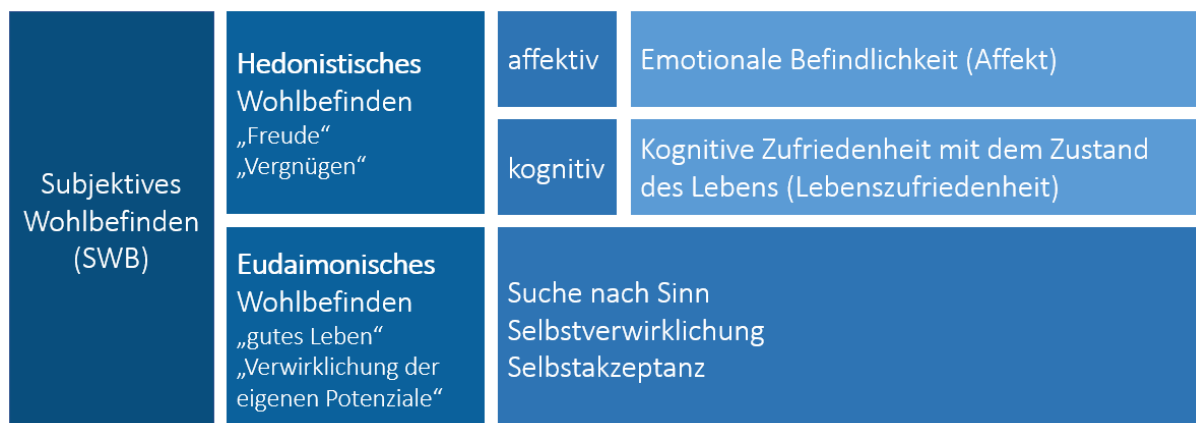
In wissenschaftlichen Studien wird Wohlbefinden häufig synonym mit dem Begriff des Glücks (engl. happiness) verwendet (Lohmann 2018, S. 21f.; Yan, De Bloom und Halpenny 2024, S. 67). Dieser ist aufgrund seiner Komplexität und Mehrdeutigkeit nicht eindeutig zu definieren und wird daher als die subjektive Wahrnehmung von Wohlbefinden beschrieben (subjektives Wohlbefinden, SWB) (Diener 2009, S. 12ff.).

Die wissenschaftliche Untersuchung des subjektiven Wohlbefindens und seiner Komponenten ist ein zentrales Thema der positiven Psychologie mit der Grundannahme, dass SWB ein wesentlicher Bestandteil eines guten Lebens ist (Seligman und Csikszentmihalyi 2014, S. 280). Dabei wird nach der antiken Philosophie zudem zwischen dem hedonistischen und eudaimonischen Wohlbefinden unterschieden (Ryff und Singer 2008, S. 14). Abbildung 2 visualisiert die Dimensionen und Sub-Dimensionen des SWB.

#### 3.4.1 Hedonistisches Wohlbefinden

Das hedonistische Wohlbefinden umfasst das Erleben positiver Emotionen und ein Gefühl der Zufriedenheit. Dieser Ansatz wird stark mit den theoretischen Arbeiten zu SWB von Diener (1984, 2000, 2009) verbunden (Yan, De Bloom und Halpenny 2024, S. 67). Teilbereiche des hedonistischen Wohlbefindens sind demnach das affektive und kognitive subjektive Wohlbefinden, also die affektive Befindlichkeit sowie die kognitive Bewertung eines Menschen über die Zufriedenheit mit dem Zustand seines Lebens. Menschen erleben SWB, wenn sie viele positive und wenig negative Gefühle empfinden (Affekt) und zufrieden mit dem Zustand ihres Lebens sind (Lebenszufriedenheit) (Diener 2009, S. 12ff.).

Unter Affekt wird in der Psychologie die „Dimension zur Beschreibung der emotionalen Befindlichkeit“ (Becker-Carus 2017, S. 570) verstanden, die von positiv bis negativ reichen kann: Positiver Affekt umfasst Interessiertheit, freudiges Engagement oder Energie, während negativer Affekt das Ausmaß negativer Anspannung beschreibt (Becker-Carus 2017, S. 570).



**Abb. 2:** Übersicht der Dimensionen des subjektiven Wohlbefindens

Quelle: Eigene Darstellung, Zusammenstellung nach Yan, De Bloom und Halpenny 2024, S. 67; Diener 2009, S. 12f.; Ryff 1989, S. 1072

<sup>4</sup> Entropieprinzip aus der Thermodynamik, nach dem Systeme zur Unordnung tendieren. Hu et al. (2024, S.2f.) übertragen das Prinzip auf die Gesundheit und verstehen diese als Zustand geringer Entropie, während Krankheit einen Zustand hoher Entropie darstellt.

In der Forschung zur Lebenszufriedenheit ist die Unterscheidung zwischen *Top-down*- und *Bottom-up*-Ansätzen (Diener 1984, S. 565; Heller, Watson und Hies 2004, S. 574) zentral. In diesen beiden theoretischen Ansätzen spiegelt sich eine der Grundsatzdebatten der Psychologie wider: Die Frage, ob die Psyche eines Menschen stärker durch die Persönlichkeit oder erlebte Situationen beeinflusst wird (Heller, Watson und Hies 2004, S. 574). Der *Top-down*-Ansatz entspricht einer dispositionellen Perspektive und betrachtet die allgemeine Lebenszufriedenheit sowie deren Teilbereiche als Ergebnis der Persönlichkeit und anderer stabiler Merkmale wie der Genetik. Im Gegensatz dazu konzentriert sich der *Bottom-up*-Ansatz auf die Bedeutung von glücklichen Erlebnissen und betrachtet die Lebenszufriedenheit als eine Gesamtzufriedenheit mit Teilbereichen des Lebens wie Sozialleben, Arbeit, Gesundheit und Freizeit. Die Theorie geht davon aus, dass Situationen und Ereignisse sich auf die Zufriedenheit mit einzelnen Teilbereichen auswirken, was wiederum auch die Lebenszufriedenheit beeinflussen kann (Diener 1984, S. 565; Heller, Watson und Hies 2004, S. 574). In diesem Zusammenhang ist auch das Konstrukt der Lebensqualität zu nennen. Dieses wird im Kontext der Forschung zu persönlichen Urlaubseffekten häufig vergleichbar mit dem Konstrukt des subjektiven Wohlbefindens, insbesondere der Lebenszufriedenheit, genutzt, weist jedoch nennenswerte Unterschiede auf. Die Lebenszufriedenheit ist die subjektive Einschätzung, während die Lebensqualität auch objektive externe Faktoren, also die physischen, psychischen und sozialen Lebensverhältnisse (z. B. Umweltbedingungen oder Familienstruktur) einbezieht (Noll 2022, o. S.). Unter dem Begriff Lebensqualität wird also ein multidimensionales Konzept verstanden, welches sich aus guten Lebensbedingungen und dem subjektiven Wohlbefinden ergibt (Zapf 1984, S. 23).

### 3.4.2 Eudaimonisches Wohlbefinden

Das eudaimonische Wohlbefinden umfasst Aspekte wie das Streben nach Sinn und Selbstverwirklichung (Yan, De Bloom und Halpenny 2024, S. 64). Zu den Theorien und Modellen zur Abbildung der eudaimonischen Komponente des Wohlbefindens zählen unter anderem das Modell von Ryff (1989), welches unter dem Oberbegriff des *psychologischen Wohlbefindens* sechs Dimensionen der Eudaimonie nennt: Selbstakzeptanz, positive Beziehungen, Autonomie, Umweltbewältigung, Lebenssinn und persönliches Wachstum (Ryff 1989, S. 1072).

### 3.5 Schlaf

Schlaf ist eine biologische Notwendigkeit des Körpers und spielt eine entscheidende Rolle für die Aufrechterhaltung von Gesundheit und Wohlbefinden. Während des Schlafes durchläuft der Körper verschiedene physiologische Prozesse, die zur Regeneration, zum Wachstum und zur Stärkung des Immunsystems beitragen. Auch auf kognitiver Ebene ist Schlaf unerlässlich für die Gedächtnisbildung und die Verarbeitung von Informationen und trägt darüber hinaus zur emotionalen Stabilität bei, indem er hilft, emotionale Erlebnisse zu verarbeiten und das Stressniveau zu regulieren (Stuck et al. 2013, S. 15f.). In der Schlafforschung und -medizin wird zwischen Schlafquantität und Schlafqualität unterschieden, zwei zentralen Aspekten des Schlafverhaltens, die sich gegenseitig bedingen. Bei der Betrachtung der Auswirkungen des Schlafes auf die Gesundheit und das Wohlbefinden wird der Qualität des Schlafes eine größere Bedeutung beigemessen als der Quantität (Pilcher, Ginter und Sadowsky 1997, S. 592).

## 4 Stand der Forschung zu den persönlichen Effekten von Urlaubsreisen

In den nachfolgenden Abschnitten werden die Ergebnisse der Literaturanalyse zu den persönlichen Effekten von Urlaubsreisen vorgestellt. Unter Einbezug konzeptueller und empirischer Forschungsarbeiten werden Befunde zu den Effekten einer Urlaubsreise auf die Erholung, die Gesundheit, das subjektive Wohlbefinden sowie den Schlaf als Querschnittsbereich dargestellt und in den theoretischen Kontext eingeordnet. Eine Betrachtung der genannten Bereiche kann jedoch nicht losgelöst von ihren Wechselwirkungen erfolgen.

Die Bereiche beeinflussen sich gegenseitig und werden in den ausgewerteten Studien meist in Kombination untersucht.

### 4.1 Effekte von Urlaubsreisen auf die Erholung

Die Literatur zeigt weitestgehend konsistente Ergebnisse in Bezug auf die Erholungswirkung und Stressreduktion von Urlaubsreisen. Es konnte ein Zusammenhang von Urlaubsreisen und

- Erholung (Chen, Petrick und Shahvali 2016, S. 157; Packer 2021, S. 6f.; Strauss-Blasche et al. 2005, S. 95ff.),
- der Reduktion von wahrgenommenem Stress und innerer Anspannung (Blank et al. 2018, S. 5ff.; De Bloom et al. 2017, S. 581; De Bloom, Geurts und Kompier 2010, S. 207f.; Gump et al. 2021, S. 11f.; Hruska et al. 2020a, S. 9; Hübner, Lechleitner und Neumayr 2022, S. 6),
- einer Steigerung der Aufmerksamkeitsfähigkeit (Packer 2021, S. 6f.),
- sowie der Reduktion von Burnout-Symptomen (De Bloom et al. 2010, S. 207f.; Westman und Eden 1997, S. 520ff.) nachgewiesen werden.

Die Untersuchung der Wirkungszeiträume von Erholungseffekten ist dabei ein zentraler Aspekt: Je nach Studie erreichen die unterschiedlichen positiven Effekte der Urlaubsreise den initialen Messwert (d. h. den Wert der Messung vor Antreten desurlaubes) innerhalb von einer (De Bloom et al. 2010, S. 207f.), drei (Packer 2021, S. 6f.; Westman und Eden 1997, S. 520ff.) oder vier Wochen (Blank et al. 2018, S. 5ff.). Gump et al. (2021, S. 13) stellen in ihrer Studie ein frühzeitiges Eintreten der Erholungseffekte fest, d. h. die Stresswerte der Studienteilnehmenden nahmen vor der Reise signifikant ab, während sich der Zustand innerer Ruhe gegensätzlich und damit zunehmend entwickelte. Nawijn et al. (2013, S. 39f.) zeigen hingegen ansteigende Anspannungszustände in der Zeit vor dem Urlaub auf, was auf eine erhöhte Arbeitsbelastung (am Arbeitsplatz oder Zuhause) zurückgeführt wird.

Darüber hinaus zeigen die ausgewerteten Studien Zusammenhänge zwischen dem Ausmaß der Erholung und

- der Urlaubszufriedenheit (zufriedene Urlaubsreisende erholten sich mehr) (Westman und Eden 1997, S. 521ff.),
- dem Geschlecht (Frauen erholten sich mehr als die männlichen Teilnehmer der Studie) (Westman und Eden 1997, S. 521ff.),
- der frei verfügbaren Zeit während desurlaubes (Urlaubsreisende, die für sich selbst und ihre Bedürfnisse nach eigener Einschätzung genug Zeit zur Verfügung hatten, erholten sich mehr) (Strauss-Blasche et al. 2005, S. 97),
- dem Grad der psychischen Belastung vor Antreten desurlaubes (Personen mit hoher Arbeitsbelastung erholten sich im Urlaub besser) (Strauss-Blasche et al. 2005, S. 97).

Zudem werden auch Zusammenhänge der Erholung mit der Steigerung des Wohlbefindens und der Lebenszufriedenheit nachgewiesen (Chen, Petrick und Shahvali 2016, S. 157; Strauss-Blasche, Ekmekcioglu und Marktl 2000, S. 171).

Drei der Studien beinhalten Vergleiche mit unterschiedlichen Probandengruppen. Eine Studie von Packer (2021) untersucht experimentell die Effektunterschiede zwischen Urlaubsreisenden, Kurz-Urlaubsreisenden und Nicht-Urlaubsreisenden und stützt damit die Messung der kausalen Effekte. Die Studie weist dabei einen deutlichen Zusammenhang von Urlaubsreisen sowie Kurzurlaubsreisen und Erholung sowie der Steigerung der Aufmerksamkeitsfähigkeit nach, wobei die Effektstärke der Aufmerksamkeitstests bei Kurz-Urlaubsreisenden sogar deutlich ausgeprägter war. Dieses Ergebnis deutet darauf hin, dass Kurzurlaube für die Wiederherstellung der Aufmerksamkeitsfähigkeit förderlicher sein können als längere Urlaubsreisen (Packer 2021, S. 6f.). De Bloom et al. (2017, S. 581) stellen in ihrer Längsschnittstudie mit verschiedenen Messzeitpunkten (freie Abende nach der Arbeit, freies Wochenende zu Hause, Inlandsreise am Wochenende) fest, dass Teilnehmende während Urlaubsreisen, im Vergleich zu den weiteren o.g. Messzeitpunkten, deutlich besser mental abschalten konnten und damit ein zentrales Element des Erholungsprozesses erreichten (siehe Abschnitt 3.2).

#### 4.2 Effekte von Urlaubsreisen auf die Gesundheit

Meta-Analysen zeigen, dass sich Menschen nach einem Urlaub oft gesünder fühlen und Urlaub einen kurzzeitigen oder auch langfristigen Effekt auf die Gesundheit haben kann (Chen und Petrick 2013, S. 712f.; Hu et al. 2023, S. 359f.).

Zwar gibt es auch einige Studien<sup>5</sup>, die keinen gesundheitsfördernden Effekt, sondern das Entstehen von Erkrankungen oder Verletzungen im Zusammenhang mit Urlaubsreisen beobachten, jedoch liefern zahlreiche Studien konsistente Ergebnisse mit Belegen für die positiven Wirkungen von Urlaubsreisen auf die Gesundheit. Die Forschung zeigt, dass Urlaubsreisen zu einer signifikanten Verbesserung des Gesundheitszustands oder körperlicher Beschwerden führen können. Nachgewiesen wird auch, dass der gesundheitliche Effekt der Urlaubsreise mit der generellen Erholung oder auch den körperlichen Aktivitäten zusammenhängen kann. Über die Dauer der positiven Effekte gibt es jedoch keinen wissenschaftlichen Konsens, was u. a. auch auf die unterschiedlichen Messzeitpunkte bzw. Studiendesigns zurückgeführt werden kann. Je nach

<sup>5</sup> Stress gilt als eine der möglichen psychophysiologischen Ursachen für das wenig erforschte Phänomen des Krankwerdens während desurlaubes (sog. „Freizeitkrankheit“), da der Körper unter Stress Anpassungsreaktionen zeigt und Symptome unterdrückt, die erst bei Entspannung (z. B. im Urlaub) in Erscheinung treten können (Vingerhoets, van Huijgevoort und van Heck 2002, S. 315). Zu Erkenntnissen über das Krankwerden im Urlaub siehe auch Blank et al. 2015, S. 153; De Bloom et al. 2011, S. 1615; Strauss-Blasche et al. 2005, S. 97.

Studie kehrt der (wahrgenommene) Gesundheitszustand in einer bis fünf Wochen nach Rückkehr aus dem Urlaub zu der zuvor erhobenen Ausgangsmessung zurück (De Bloom et al. 2010, S. 206f.; De Bloom, Geurts und Kompier 2013, S. 623f.; Strauss-Blasche, Ekmekcioglu und Marktl 2000, S. 169f.; Vega-Vázquez et al. 2021, S. 20).

Vereinzelte Studien mit psychophysiologischen Messungen rücken die Herzgesundheit in den Fokus und stellen dabei fest, dass die Herzfrequenz oder Symptome des metabolischen Syndroms positiv durch Urlaubsreisen beeinflusst werden können (Hruska et al. 2020a, S. 10f.; 2020b, S. 11). Eine für die deutsche Bevölkerung repräsentative Studie untersuchte anhand von Panel-Daten den Zusammenhang von Urlaubsreisen und der Zufriedenheit mit der Gesundheit sowie der Anzahl an Krankentagen. Menschen aus Haushalten, die jährlich in den Urlaub fahren, bewerten ihren Gesundheitszustand mit höheren Zufriedenheitswerten und melden weniger Krankentage als Menschen, die nicht jährlich in den Urlaub fahren (BTW 2022, S. 23ff.). In einer medizinischen Langzeit-Kohortenstudie wird ein Mangel an Urlaubsreisen sogar als Risikofaktor für koronare Herzkrankheiten und Herzinfarkte identifiziert, insbesondere bei Hausfrauen (weibliche „Homemakers“) (Eaker, Pinsky und Castelli 1992, S. 858). In einer aktuelleren Studie stellen auch Nawijn et al. (2013, S. 39f.) Effektunterschiede zwischen den

Geschlechtern fest: Die Studie untersucht explizit die Zeit vor einer Urlaubsreise und stellt heraus, dass sich der Gesundheitszustand in den Wochen kurz vor der Urlaubsreise verschlechtern kann, was laut durchgeführter Analysen auf eine erhöhte Arbeitsbelastung am Arbeitsplatz zurückgeführt wurde und bei Frauen zusätzlich durch eine erhöhte Arbeitsbelastung im Haushalt. Packer (2021, S. 6) stellt keine konsistenten Effekte auf Herzfrequenz und Blutdruck nach einer Urlaubsreise fest. Insgesamt zeigen die Ergebnisse aber, dass Urlaubsreisen eine wichtige Rolle für die Verbesserung der Gesundheit spielen können.

#### 4.3 Effekte von Urlaubsreisen auf das subjektive Wohlbefinden

Urlaubsreisen wird ein bedeutender Einfluss auf die Entwicklung des SWB zugeschrieben (Newman, Tay und Diener 2014, S. 556; Yan, De Bloom und Halpenny 2024, S. 65). Um diese Effekte besser zu verstehen, wurden verschiedene Modelle und Theorien entwickelt, die die Mechanismen zwischen Freizeit und SWB näher beleuchten. Eines der elementaren Modelle ist das *DRAMMA-Modell* nach Newman, Tay und Diener (2014), welches anhand von fünf psychologischen Mechanismen (siehe Tab. 1) erklärt, wie Freizeitaktivitäten zu dem SWB beitragen können (Newman, Tay und Diener 2014, S. 561ff.).

| Mechanismus                                          | Beitrag zum SWB                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Detachment-Recovery</b><br>(Loslösung & Erholung) | Das Loslösen von Arbeit bzw. Alltag bietet Möglichkeiten zur Erholung von damit verbundenen Stressoren. Dies kann erfolgen, indem die Freizeit andersartig strukturiert ist als das Arbeits- und Alltagsumfeld des Individuums. Dadurch können die zum SWB führenden Erlebnisse je Person stark abweichen. |
| <b>Autonomy</b><br>(Autonomie)                       | Das selbstbestimmte Verfügen über die eigene Zeit und die freie Wahl von Aktivitäten und Handlungen, die den Interessen und Vorlieben des Individuums entsprechen, ist förderlich für das SWB.                                                                                                             |
| <b>Mastery</b><br>(Erfolgserfahrung)                 | Erfolgserfahrungen entstehen durch Aktivitäten, die für das Individuum herausfordernd sind und Möglichkeiten bieten, Erfolge zu erleben und eigene Fähigkeiten zu verbessern. Dieser Prozess fördert das SWB.                                                                                              |
| <b>Meaning</b><br>(Sinn)                             | Sinnfindung beschreibt den Prozess, wie Menschen Lebensereignisse, Beziehungen und das Selbst konstruieren, verstehen oder ihnen einen Sinn geben. Sinnstiftende Freizeiterlebnisse können das SWB fördern, da sie für den Einzelnen einen prägenden Lebensbestandteil schaffen können.                    |
| <b>Affiliation</b><br>(Verbundenheit)                | Freizeiterlebnisse, die in einer Gruppe stattfinden, stärken das Gemeinschafts-/ Zugehörigkeitsgefühl zu einer Gruppe (Familie, Freunde, Gleichgesinnte) und können zum SWB beitragen.                                                                                                                     |

**Tab. 1:** Mechanismen des DRAMMA-Modells und deren Beschreibung

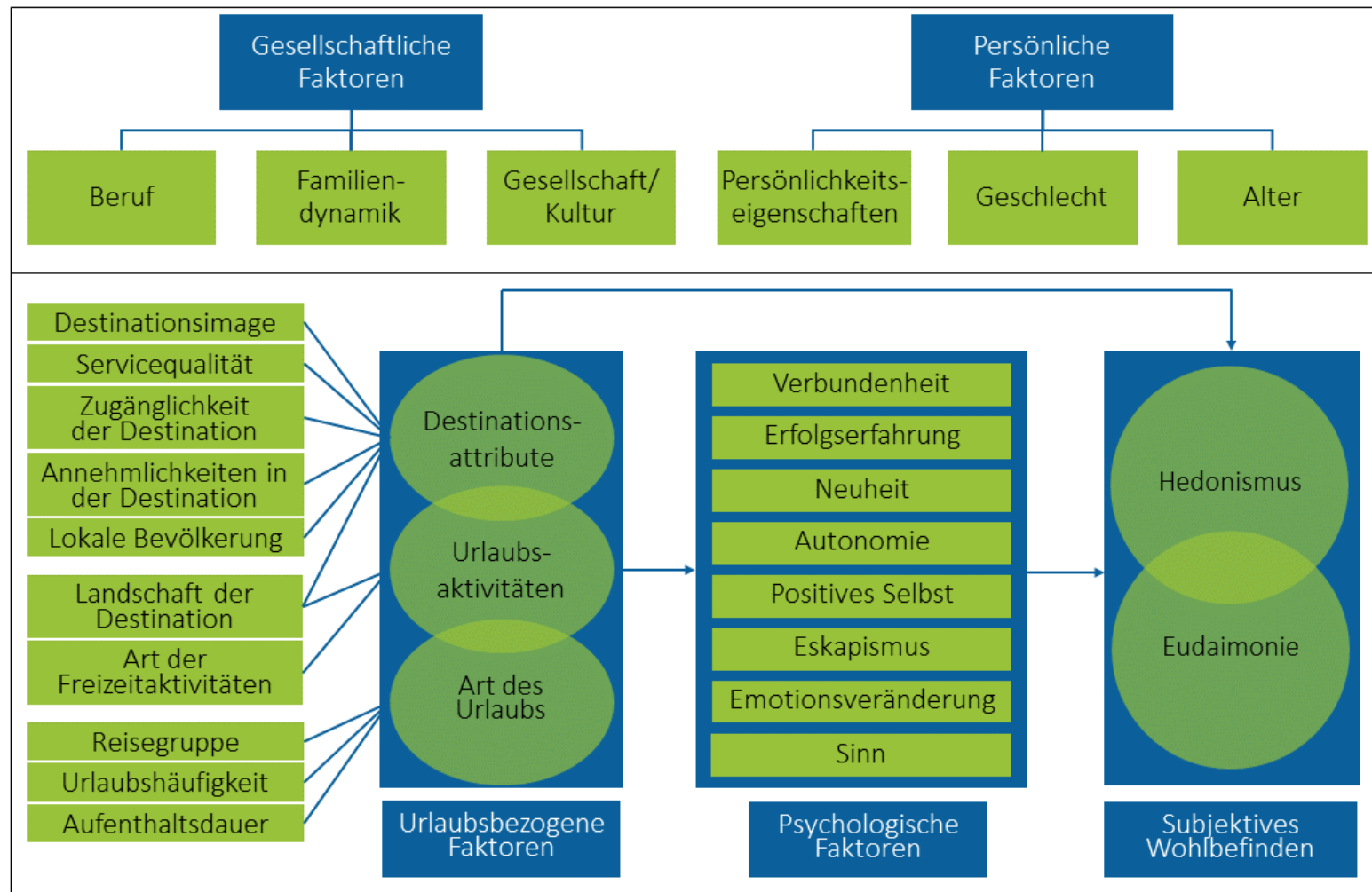
Quelle: Eigene Übersetzung und Darstellung auf Basis von Newman, Tay und Diener 2014, S. 564ff.

Filep, Moyle und Skavronskaya (2024) untersuchen in einer daran anknüpfenden konzeptuellen Arbeit verschiedene Modelle und Theorien des subjektiven Wohlbefindens und übertragen Elemente dieser auf den Tourismus. Sie entwickelten das DREAMA-Modell, welches dem DRAMMA Modell sehr ähnlich ist und fünf psychologische Mechanismen beschreibt, die das subjektive Wohlbefinden von Reisenden abbilden:

- Detachment-Recovery (Loslösung-Erholung)
- Engagement (Ehrgeiz/Motivation)
- Affiliation (Verbundenheit)
- Meaning (Sinn)
- Achievement (Leistung)

Abweichend ist, dass die Dimension der Verbundenheit sowohl soziale Verbindungen als auch die Verbindungen der Urlaubsreisenden mit der Natur umfasst, wodurch sie die Konzeptualisierung des touristischen Wohlbefindens über den Kontakt von Mensch zu Mensch hinaus erweitert (Filep, Moyle und Skavronskaya 2024, S. 188f.).

Auf Basis einer interdisziplinären, integrativen Literaturrecherche entwickelten Yan, De Bloom und Halpenny (2024, S. 71) einen umfangreichen Rahmen, der modelliert, wie Urlaubsreisen das SWB beeinflussen. Darin abgebildet sind vier aus der Literatur hergeleitete Faktoren, die eine Wirkung auf das SWB haben können. Das Modell fasst dabei Forschungserkenntnisse unterschiedlichster Disziplinen zusammen und zeigt damit die Komplexität und Vielseitigkeit der möglichen einflussnehmenden Faktoren im Kontext des Urlaubs auf (siehe Abb. 3). Zentral für das Modell sind der urlaubsbezogene Faktor, welcher durch zehn Attribute fortführend abgebildet wird, sowie der psychologische Faktor, dem acht psychologische Mechanismen zugeordnet werden. Diese beiden Faktoren wirken gemeinsam auf den Effekt der Urlaubsreise auf das SWB. Übergeordnet wirken zudem der gesellschaftliche Faktor und der persönliche Faktor (Yan, De Bloom und Halpenny 2024, S. 71ff.).



**Abb. 3:** Integratives Modell der Beziehung zwischen Urlaubsreisen und SWB

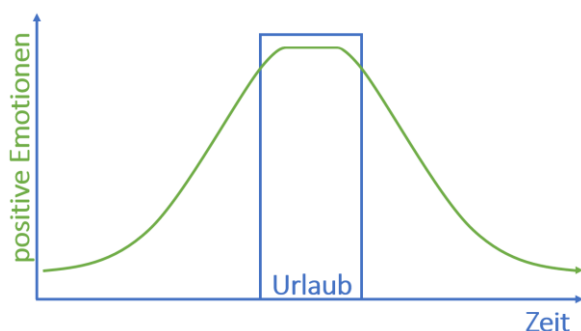
Quelle: Yan, De Bloom und Halpenny 2024, S. 71; eigene Übersetzung mit geringen Veränderungen der Darstellung

### 4.3.1 Hedonistisches Wohlbefinden

#### Affekt

Die Messung des Affektes ist ein zentrales Element vieler Studien<sup>6</sup>, die die Zusammenhänge zwischen Urlaubsreisen und dem subjektiven Wohlbefinden untersuchen. Es konnte vielfach empirisch belegt werden, dass Urlaubsreisen den Affekt steigern, d. h., dass Menschen während ihrer Urlaubsreise mehr positive Emotionen wie Freude, Interesse oder Zuneigung empfinden als negative Emotionen. Nur selten ergeben empirische Studien keine oder nur schwache Belege für Affektveränderungen während Urlaubsreisen (Kang, Vogt und Lee 2018, S. 1030; McCabe und Johnson 2013, S. 60; Nawijn 2011b, S. 655f.).

Einige empirische Studien untersuchen die Dauer und Entwicklung des Affektes vor, während sowie nach der Reise und verwenden dazu ein Längsschnittdesign mit mehreren Messzeitpunkten (De Bloom et al. 2017; Kwon und Lee 2020; Mitas et al. 2012; Yu, Smale und Xiao 2021). Meist wird dabei ein *Fade-In* und *Fade-Out*, d. h. die Zeiträume des Auftretens und Abklingens der Effekte, ermittelt. Das empirisch validierte *Spitzenmodell der positiven Emotionen* (Mitas et al. 2012, S. 119) bildet einen derartigen Fade-In und Fade-Out Prozess ab und zeigt eine unimodale Verteilung mit einem Einsetzen des Effektes bereits vor Antritt des Urlaubs (Vorfreude) und einem Abklingen des Effekts in der Zeit nach der Urlaubsreise (siehe Abb. 4).



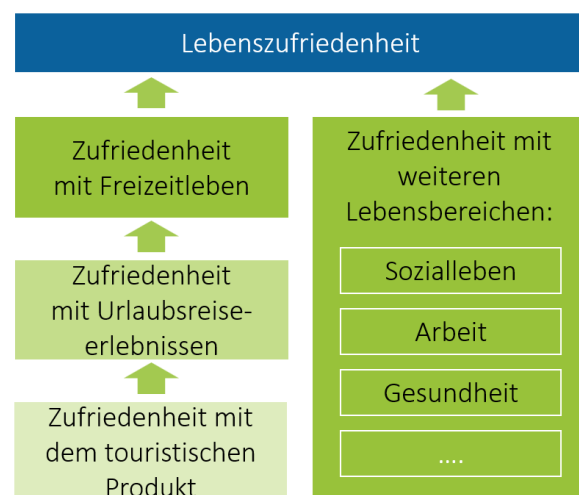
**Abb. 4:** Spitzenmodell der positiven Emotionen, die im Laufe der Zeit mit Urlaubsreisen verbunden sind  
Quelle: Mitas et al. 2012, S. 119; eigene Übersetzung

Das Spitzenmodell und weitere empirische Studien liefern Befunde für eine derartige Entwicklung des Affektes, wobei der Fade-Out meist in der ersten Woche nach der Urlaubsreise bis hin zu 30 Tagen nach der Urlaubsreise einsetzt (Gilbert und Abdullah 2002, S. 360; Gump et al. 2021, S. 9f.; Kwon und Lee 2020, S. 6f.; Mitas et al. 2012, S. 126f.; Yu, Smale und Xiao 2021, S. 6f.).

Die Stärke der Affektveränderungen wird beispielsweise durch Reisestress negativ (Nawijn et al. 2010, S. 42; Nawijn 2011a, S. 563) sowie durch zufriedenstellende, erholsame oder authentische Reiseerlebnisse positiv beeinflusst (Gilbert und Abdullah 2004, S. 111; Sirgy et al. 2011, S. 270ff.; Strauss-Blasche, Ekmekcioglu und Marktl 2000, S. 169; Yu, Smale und Xiao 2021, S. 6). Auch die Urlaubsmotivation sowie soziale Interaktionen (mit der eigenen Reisegruppe oder anderen Menschen) werden mit einer positiven Veränderung der Gemütslage in Verbindung gebracht (Carneiro und Eusébio 2019, S. 492; Gilbert und Abdullah 2004, S. 111; Nawijn 2011a, S. 563).

#### Lebenszufriedenheit

In der Tourismusforschung entwickelten Neal, Sirgy und Uysal (2007, S. 155) mit der *Bottom-Up-Spillover-Theorie* den ersten theoretischen Rahmen für die Effekte des Reisens auf die Lebenszufriedenheit von Reisenden (Chen und Petrick 2013, S. 709). Das Modell stützt sich auf die Grundannahmen der Bottom-Up-Ansätze subjektiver Lebenszufriedenheit, die voraussetzen, dass positive Erlebnisse die Zufriedenheit mit Teilbereichen anstoßen und somit zur allgemeinen Lebenszufriedenheit beitragen können. Auf Basis dieser Annahme bildet ihr empirisch validiertes Modell (Abb. 5) einen Bottom-Up-Prozess mit vier Stufen ab, der durch die Zufriedenheit mit dem touristischen Produkt angestoßen wird und auf die Zufriedenheit mit dem Reiseerlebnis und dem Freizeitleben wirken kann. In Kombination mit der Zufriedenheit mit anderen Lebensbereichen können Reiseerlebnisse so die allgemeine Lebenszufriedenheit verbessern (Neal, Uysal und Sirgy 2007, S. 155).



**Abb. 5:** Vereinfachte Darstellung des Bottom-Up-Spillover-Modells

Quelle: Eigene Darstellung in Anlehnung an Neal, Uysal und Sirgy 2007, S. 155

<sup>6</sup> Carneiro und Eusébio 2019, S. 492; De Bloom et al. 2010, S. 206f.; De Bloom et al. 2017, S. 581; Gilbert und Abdullah 2004, S. 111f.; Gump et al. 2021, S. 12; Kwon und Lee 2020, S. 9f.; Mitas et al. 2012, S. 125ff.; Mitas und Kroesen 2020, S. 2817f.; Nawijn 2010, S. 284f.; Strauss-Blasche, Ekmekcioglu und Marktl 2000, S. 169f.; Yu, Smale und Xiao 2021, S. 7f.



In fortführenden Arbeiten integrieren Sirgy, Uysal und Kruger (2010, 2017) Annahmen von Ziel- und Bedürfnis-Theorien in das Bottom-Up-Spillover-Modell. So stellen sie die Theorie auf, dass der Beitrag einer Urlaubsreise zum subjektiven Wohlbefinden durch die Erfüllung der Zielerwartung des Gastes<sup>7</sup> beeinflusst wird (Sirgy 2010, S. 247) und Urlaubsreisen zur Erfüllung von Grund- und Wachstumsbedürfnissen beitragen, wodurch die Lebenszufriedenheit gesteigert wird (Sirgy, Uysal und Kruger 2017, S. 219).

Zwar gibt es empirische Studien (Nawijn 2011b, S. 655ff.; Strauss-Blasche, Ekmekcioglu und Marktl 2000, S. 171; Yu, Smale und Xiao 2021, S. 7f.; Zins und Ponocny 2022, S. 8f.), die keine oder nur geringfügige Veränderungen der Lebenszufriedenheit im Zusammenhang mit einer Urlaubsreise feststellen, allerdings konnten in der Literatur zahlreiche Belege für einen positiven Zusammenhang zwischen Urlaubsreisen und einem Anstieg der Lebenszufriedenheit identifiziert werden (BTW 2022, S. 24f.; Chen, Petrick und Shahvali 2016, S. 157; Chen und Yoon 2019, S. 873; Gilbert und Abdullah 2004, S. 111f.; Kwon und Lee 2020, S. 9f.; McCabe und Johnson 2013, S. 60; Mitas und Kroesen 2020, S. 2817). Chen, Petrick und Shahvali (2016, S. 155ff.) vergleichen in ihrer Studie die Effektstärken zwischen Teilnehmenden, die einen Kurztrip (1-2 Tage), Kurzurlaub (3-7 Tage) oder einen längeren Urlaub machten (8+ Tage): Die Ergebnisse deuten darauf hin, dass der Effekt einer Urlaubsreise auf die Lebenszufriedenheit in einem positiven Zusammenhang mit der Urlaubsdauer steht. Auch Kwon und Lee (2020, S. 6f.) weisen in einer Untersuchung Veränderungen der Lebenszufriedenheit in Verbindung mit einer Urlaubsreise nach und analysieren dabei die Effektentwicklung über einen Zeitraum von zwei Monaten. Im Ergebnis zeigt sich, dass die Lebenszufriedenheit der Teilnehmenden durch die Vorfriede auf die Urlaubsreise bereits vor Reiseantritt steigt und bis zu 30 Tage nach der Urlaubsreise erhöht bleibt.

Eine Studie von Mitas und Kroesen (2020) untersucht mittels eines repräsentativen Panels für die Niederlande mögliche Langzeiteffekte touristischer Erlebnisse auf affektive und kognitive Komponenten des subjektiven Wohlbefindens über einen Zeitraum von mehreren Jahren. Die Befunde zeigen, dass die Urlaubshäufigkeit in einem positiven Zusammenhang mit der Lebenszufriedenheit und dem Affekt steht. Darüber hinaus werden die zeitlichen Effekte zwischen Lebenszufriedenheit und Urlaubshäufigkeit als sich gegenseitig verstärkend beschrieben: Ein Anstieg der Lebenszufriedenheit führte auch zu häufigeren Urlaubsreisen im darauffolgenden Jahr (Mitas und Kroesen

2020, S. 2819f.). Diese Ergebnisse ähneln den Befunden von Chen und Yoon (2019, S. 873), die in einer für die Bevölkerung der USA repräsentativen Befragung aufzeigten, dass die Lebenszufriedenheit von Vielreisenden höher ist als bei Teilnehmenden mit geringerer Urlaubshäufigkeit.

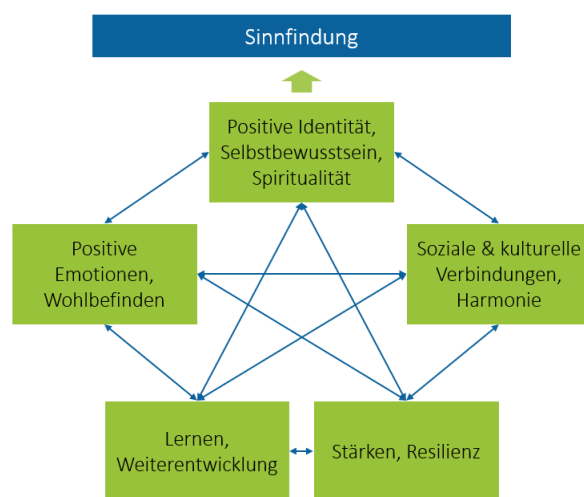
Neben Untersuchungen der allgemeinen Lebenszufriedenheit finden in Studien auch Betrachtungen der Effekte von Urlaubsreisen auf die Zufriedenheit mit einzelnen Bereichen des Lebens statt. Die Ergebnisse deuten darauf hin, dass diese zu einer Zufriedenheitssteigerung in manchen Bereichen führen können, jedoch mit unterschiedlichen Effektstärken (Gilbert und Abdullah 2004, S. 111f.; McCabe und Johnson 2013, S. 60; Neal, Uysal und Sirgy 2007, S. 160ff.; Sirgy et al. 2011, S. 270ff.). Die unterschiedlichen Lebensbereiche können je nach Person und Lebensumständen einen unterschiedlich großen Anteil an der Gesamtlebenszufriedenheit haben. Einige Studien zeigen jedoch auf, dass dem Freizeitleben oder sogar explizit Urlaubsreisen darin eine bedeutende Rolle zukommt (Dolnicar, Yanamandram und Cliff 2012, S. 69ff.; Zins und Ponocny 2022, S. 9). Hervorzuheben sind in diesem Zusammenhang die Studien von Gilbert und Abdullah (2004) sowie Sirgy et al. (2011) und Dolnicar et al. (2012, 2013). Erstere betrachten in einer Studie mit zwei Vergleichsgruppen (d. h. urlaubsreisende Gruppe und nicht-urlaubsreisende Gruppe) mit Teilnehmenden aus den USA u. a. die Effekte von Urlaubsreisen auf verschiedene Lebensbereiche. Die Ergebnisse zeigen, dass die Urlaubsreise einen nachweislichen Effekt auf die Zufriedenheit mit dem Selbst, der Nation, der Arbeit, den persönlichen Beziehungen, der eigenen wirtschaftlichen Situation und der Gesundheit hat (Gilbert und Abdullah 2004, S. 112ff.). In einer vergleichbaren Studie mit Menschen aus Südafrika zeigen auch Sirgy et al. (2011, S. 271f.), dass positive Reiseerlebnisse zur Zufriedenheitssteigerung in den Lebensbereichen Soziales, Freizeit, Familie, Liebe, Spiritualität sowie zur übergeordneten Lebenszufriedenheit beitragen. Dolnicar et al. (2012, 2013) untersuchen in zwei für Australien repräsentativen Studien die Bedeutung von Urlaubsreisen für die Lebenszufriedenheit bzw. die Lebensqualität. Dabei stellen sie fest, dass Urlaubsreisen für viele Personengruppen ein relevanter Aspekt der Lebensqualität sind, das Ranking im Verhältnis mit acht anderen Lebensbereichen (u. a. Familie, Arbeit, Spiritualität) jedoch stark variiert und durch die Lebensumstände (insb. finanzielle und familiäre Situation) sowie Persönlichkeitsmerkmale vorhergesagt werden kann (Dolnicar, Lazarevski und Yanamandram 2013, S. 727f.; Dolnicar, Yanamandram und Cliff 2012, S. 74f.).

<sup>7</sup> In Übereinstimmung mit dem Confirmation/Disconfirmation-Paradigma (CD Paradigma), bei dem die Kundenzufriedenheit das Resultat eines kognitiven Vergleichs der wahrgenommenen Ist-Leistung mit der antizipierten Soll-Leistung ist (Homburg 2016, S. 20).

Chen und Yoon (2019) untersuchen den Einfluss der Persönlichkeitseigenschaft des *Novelty Seeking*, also des bewussten Verfolgens von neuen und aufregenden Erfahrungen (Arenas und Manzanedo 2020, S. 1), auf mögliche Steigerungen der Lebenszufriedenheit im Zusammenhang mit einer Urlaubsreise. Die Ergebnisse der in den USA durchgeführten repräsentativen Studie zeigen auf, dass Menschen mit dieser Persönlichkeitseigenschaft sich den positiven Wirkungen von Urlaubsreisen auf das Wohlbefinden bewusster sind, häufiger verreisen und zufriedener mit ihrem Leben sind als Teilnehmende ohne diese Eigenschaft (Chen und Yoon 2019, S. 873).

#### 4.3.2 Eudaimonisches Wohlbefinden

Der Beitrag von Urlaubsreisen zum eudaimonischen Wohlbefinden ist bisher weitaus weniger erforscht als Aspekte des hedonistischen Wohlbefindens (Yan, De Bloom und Halpenny 2024, S. 70f.). Eine Erweiterung der Perspektive über die Urlaubsreise hinaus kann daher dabei helfen, sich einer Beschreibung der potenziellen Wirkungsweisen von Urlaubsreisen auf das eudaimonische Wohlbefinden anzunähern. Iwasaki (2008) stellt in einem konzeptionellen Modell (Abb. 6) fünf miteinander verknüpfte Wirkungsweisen von Freizeit auf das eudaimonische Wohlbefinden dar. So können Formen von Freizeitaktivitäten beispielsweise eine Gelegenheit bieten, positive Emotionen zu erleben, das Selbstwertgefühl oder soziale Verbindungen zu stärken oder menschliche Stärken zu finden und Resilienz zu fördern (Iwasaki 2008, S. 234ff.).



**Abb. 6:** Vereinfachte Darstellung des konzeptionellen Modells zur Förderung des eudaimonischen Wohlbefindens durch Freizeit.

Quelle: Iwasaki 2008, S. 234; eigene Übersetzung

Einige empirische Studien haben die positiven Effekte von Urlaubsreisen auf verschiedene Aspekte des eudaimonischen Wohlbefindens untersucht (Kelly 2022; McCabe und Johnson 2013; Su, Tang und Nawijn 2020; Yu, Li und Xiao 2020; Yu, Smale und Xiao 2021; Zins und Ponocny 2022). Die Ergebnisse zeigen, dass Urlaubsreisen im Speziellen vielseitigen Zwecken dienen können und in einem positiven Zusammenhang mit Aspekten des eudaimonischen Wohlbefindens stehen (Zins und Ponocny 2022, S. 8f.). So weisen bspw. McCabe und Johnson (2013, S. 60) positive Entwicklungen von Aspekten der Eudaimonie (Resilienz und Selbstwertgefühl sowie soziales Wohlbefinden) durch Urlaubsreisen nach. Die Ergebnisse von Yu, Li und Xiao (2020, S. 6ff.) deuten an, dass eine relevante Verbindung zwischen dem Erleben von Authentizität während einer Reise und einer Steigerung des eudaimonischen Wohlbefindens, hier gemeint die positive Selbstentwicklung (engl. Flourishing), besteht. Eine weitere Studie liefert Hinweise darauf, dass die Art der Aktivitäten im Zusammenhang mit den Veränderungen des eudaimonischen Wohlbefindens steht, da aufgezeigt wurde, dass besonders herausfordernde Aktivitäten während eines Urlaubs, die den Reisenden aus der ‚Komfortzone‘ bringen, signifikant zur Steigerung der Eudaimonie beitragen (z. B. persönliches Wachstum und positive Beziehungen) (Su, Tang und Nawijn 2020, S. 11). Im Gegensatz dazu sind die Auswirkungen entspannender Aktivitäten auf eudaimonisches Wohlbefinden schwächer. Dabei wurden sowohl intra-personelle Aspekte, wie persönliches Wachstum und Selbstakzeptanz, als auch inter-personelle Aspekte, wie die Pflege von Beziehungen und sozialem Wohlbefinden, gemessen (Su, Tang und Nawijn 2020, S. 11). Das Ergebnis einer weiteren Studie zeigt, dass die Auswirkungen einer Urlaubsreise auf das eudaimonische Wohlbefinden länger anhalten als auf das hedonistische Wohlbefinden (Yu, Smale und Xiao 2021, S. 7ff.).

#### 4.4 Effekte von Urlaubsreisen auf den Schlaf

Der Schlaf wird in der Tourismusforschung trotz seiner großen Bedeutung für die Funktionalitäten des Körpers und der Psyche sowie dessen Zusammenhang mit der Qualität des touristischen Erlebnisses wenig betrachtet (Valtonen und Veijola 2011, S. 179; Yang, Mao und Zhang 2021, S. 11f.). Auch im Zusammenhang mit der Erforschung von Effekten einer Urlaubsreise auf die Gesundheit und das Wohlbefinden ist Schlaf nur selten eine der untersuchten Variablen. Erste Studien zeigen jedoch, dass während Urlaubsreisen die Quantität und Qualität des Schlafes verbessert ist, dieser Effekt bis kurz nach der Urlaubsreise nachweisbar ist und

in einem positiven Zusammenhang mit dem Wohlbefinden, der wahrgenommenen Gesundheit und der Erholung während des Urlaubs steht (De Bloom et al. 2017, S. 581; De Bloom, Geurts und Kompier 2013, S. 627; Hübner, Lechleitner und Neumayr 2022, S. 7; Strauss-Blasche et al. 2004, S. 300f.; Strauss-Blasche et al. 2005, S. 89ff.; Strauss-Blasche, Ekmekcioglu und Marktl 2000, S. 169f.). Hübner et al. (2022) zeigen mit ihrer Untersuchung zudem auf, dass das Aktivitätsniveau während des Urlaubs positiv mit der Verbesse-

rung des Schlafes, also sowohl der subjektiv wahrgenommenen Verbesserung der Schlafqualität als auch der physiologisch gemessenen signifikanten Zunahme der parasympathischen Aktivität<sup>8</sup> über Nacht, zusammenhängt (Hübner, Lechleitner und Neumayr 2022, S. 7). In der analysierten Studie von Bloom et al. (2010, S. 205) werden hingegen keine signifikanten Unterschiede in der Schlafqualität vor, während oder nach dem Urlaub festgestellt.

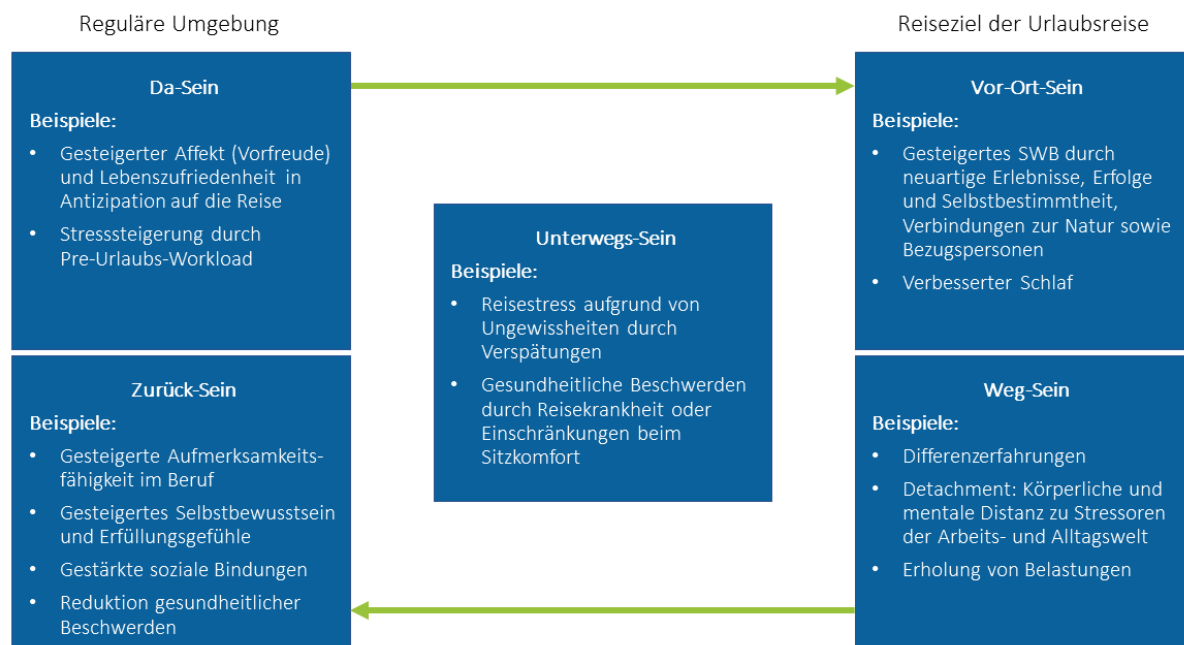
## 5 Synthese der bisherigen Forschung

### 5.1 Persönliche Effekte von Urlaubsreisen und deren Wechselwirkungen

Die Ergebnisse dieser Literaturanalyse zeigen, dass in zahlreichen Studien unterschiedliche positive persönliche Effekte von Urlaubsreisen nachgewiesen werden können.

Urlaubsreisen bieten die Möglichkeit, Differenzenerfahrungen zu machen und Stress abzubauen, was idealerweise mit dem Wiederaufbau von Ressourcen einhergeht. Sie ermöglichen es Menschen, psychologische Bedürfnisse zu erfüllen, wie das DREAMA-Modell und das DRAMMA-Modell aufzeigen (Filep, Moyle und

Skavronskaya 2024, S. 188f.; Newman, Tay und Diener 2014, S. 564ff.). Während der Urlaubszeit gewinnen Menschen mentale und körperliche Distanz zu alltäglichen Belastungen, können ein höheres Maß an Selbstbestimmtheit erleben sowie Selbstwirksamkeit und Erfolg erfahren. Diese Erlebnisse fördern die Verbindung zum Selbst, zu Bezugspersonen sowie zur Natur und gehen meist mit ausreichend Schlaf und einem Bewegungsausgleich einher. Abbildung 7 visualisiert Beispiele möglicher Effekte auf Gesundheit, Recovery, Schlaf und SWB während unterschiedlicher raum-zeitlicher Dimensionen von Urlaubsreisen.



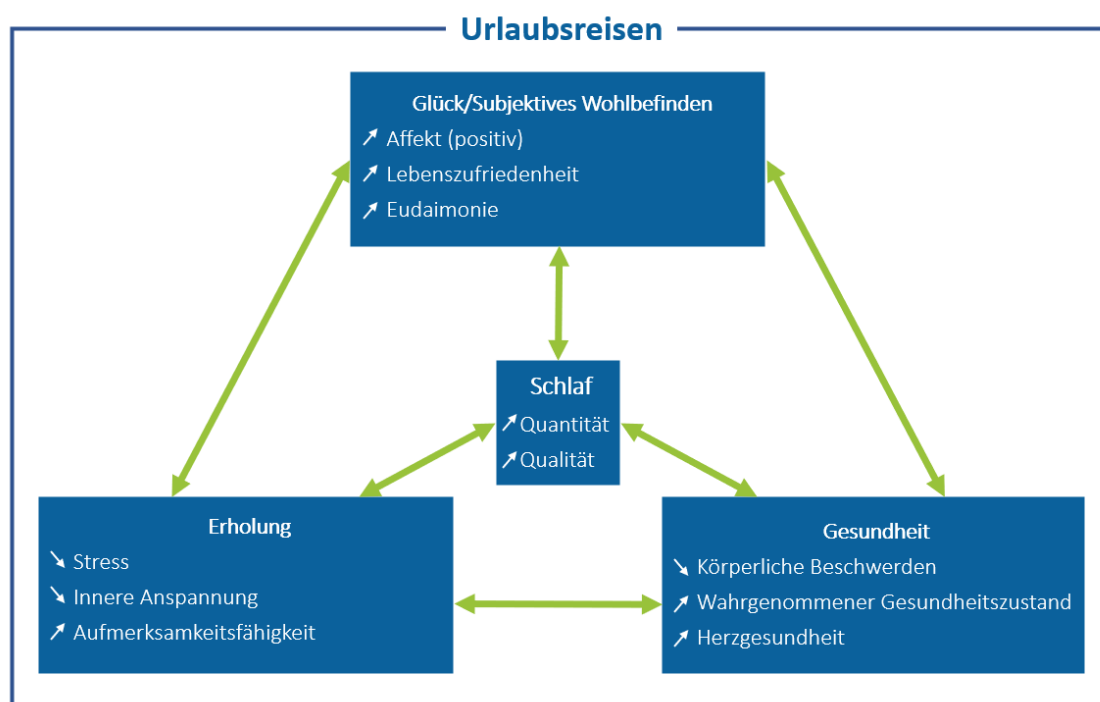
**Abb. 7:** Raum-zeitliche Dimensionen der Urlaubsreise und exemplarische Effekte auf Erholung, Gesundheit, Schlaf und Subjektives Wohlbefinden (SWB)

Quelle: Darstellung in Anlehnung an Eisenstein et al. 2019, S. 301. Konzept der raum-zeitlichen Dimensionen der Mobilität nach Nies et al. 2015, S. 13.

Urlaubsreisen unterstützen somit Erholungsprozesse, die für den Abbau von Stress und die Wiederherstellung von Ressourcen wie der Aufmerksamkeitsfähigkeit entscheidend sind. Langanhaltender Stress kann vielfältige negative Folgen für die körperliche und psychische Gesundheit haben, weshalb die Erholung für das Wohlbefinden essentiell ist. Studien belegen zudem kurz- und langfristige gesundheitliche Effekte von Urlaubsreisen: Während und nach dem Urlaub sinken körperliche Beschwerden und der wahrgenommene Gesundheitszustand verbessert sich. Langzeitstudien zeigen zudem positive Auswirkungen auf die Herzgesundheit. Darüber hinaus fördern Urlaubsreisen das subjektive Wohlbefinden in seiner hedonistischen und

eudaimonischen Dimension. Kurz- und mittelfristig steigern sie die emotionale Befindlichkeit und die Lebenszufriedenheit (hedonistische Dimension). Langfristig stärken sie Beziehungen zu Mitmenschen und das Selbst und tragen zur Sinnfindung und Erfüllung bei (eudaimonische Dimension).

In Anbetracht der engen Verflechtung von Körper und Psyche können die genannten Effekte jedoch nicht als unabhängig voneinander betrachtet werden (Becker-Carus 2017, S. 3). Stattdessen sind sie in einem gegenseitigen Bedingungsverhältnis zueinanderstehend zu sehen, wie in Abbildung 8 verdeutlicht wird.



**Abb. 8:** Zusammenfassung der persönlichen Effekte von Urlaubsreisen und deren Wechselwirkungen.  
Quelle: Eigene Darstellung

## 5.2 Einflussfaktoren auf die persönlichen Effekte von Urlaubsreisen

Das integrative Modell von Yan, De Bloom und Halpenny (2024, S. 71) (Abb. 3) zeigt auf, dass die Wirkung von Urlaubsreisen auf das SWB durch unterschiedliche Faktoren beeinflusst wird. Auch für die anderen in dieser Arbeit beschriebenen Effekte (Erholung, Gesundheit und Schlaf) finden sich in der Literatur Belege für ähnliche Wirkungszusammenhänge. Dabei konnten insbesondere urlaubsbezogene Faktoren identifiziert werden, die in einem einflussnehmenden Zusammenhang mit dem Grad der Erholung, Veränderungen der Gesundheit sowie des Schlafes stehen. Diese sind:

- Urlaubszufriedenheit (Gilbert und Abdullah 2004, S. 111; Kim, Woo und Uysal 2015, S. 471; Kwon und Lee 2020, S. 9ff.; Neal, Uysal und Sirgy 2007, S. 160),
- Urlaubsdauer/Urlaubshäufigkeit (Hruska et al. 2020b, S. 11; Mitas und Kroesen 2020, S. 2819f.; Neal, Uysal und Sirgy 2007, S. 160),
- Urlaubsmotive und Ziele (Gilbert und Abdullah 2004, S. 111; Sirgy 2010, S. 247),
- soziale Interaktionen (Carneiro und Eusébio 2019, S. 492; Nawijn 2011a, S. 563),
- Aktivitäten (De Bloom et al. 2011, S. 1617f.; Hübner, Lechleitner und Neumayr 2022, S. 6),
- Eigenschaften der Destination (Lehto 2013, S. 334).

<sup>8</sup> Aktivität des Parasympathikus, Teil des vegetativen Nervensystems, vorrangig zuständig für Erholung, Entspannung und Regeneration (Stuck et al. 2013, S. 12).

Auch soziodemografische und persönlichkeitsbezogene Merkmale werden in der Forschung als relevante Einflussfaktoren auf mögliche Urlaubseffekte aufgezeigt (Chen und Yoon 2019, S. 873; Dolnicar, Lazarevski und Yanamandram 2013, S. 727f.; Dolnicar, Yanamandram und Cliff 2012, S. 74f.; Kang, Vogt und Lee 2018, S. 1030; Nawijn, De Bloom und Geurts 2013, S. 40).

Zuletzt sei zudem auf die wechselseitigen Einflüsse verschiedener Urlaubseffekte, wie beispielsweise den Zusammenhang zwischen gelungenen Erholungsprozessen und positiven Effekten der Urlaubsreise auf das Wohlbefinden, hingewiesen (Chen, Petrick und Shahvali 2016, S. 157; Strauss-Blasche, Ekmekcioglu und Marktl 2000, S. 171).

### 5.3 Persönliche Effekte von Urlaubsreisen im Zeitverlauf

Zu Wirkungszeiträumen der persönlichen Effekte von Urlaubsreisen kommt die Forschung zu unterschiedlichen Ergebnissen. Meist wird dabei ein Fade-In und Fade-Out, d. h. der Zeitraum des langsamen Auftretens und Abklingens der Effekte, ermittelt. Vor dem Antritt des Urlaubs können bereits erste Effekte einsetzen, wie ein Anstieg der positiven Emotionen und verringertes Stressempfinden, bis hin zu einer damit verbundenen gesunkenen Herzfrequenz (Gilbert und Abdullah 2002, S. 360; Hruska et al. 2020a, S. 11; Kwon und Lee 2020, S. 9; Mitás et al. 2012, S. 125f.). Jedoch gibt es auch Erkenntnisse zu einer Zunahme von Stress in den Tagen vor dem Urlaub, insbesondere bei Frauen aufgrund der Belastungen im Haushalt durch Urlaubsvorbereitungen (Nawijn, De Bloom und Geurts 2013, S. 40). Während des Urlaubes zeigen sich positive Effekte, wie eine verbesserte Gemütslage, ein Rückgang des Stressempfindens oder eine Verminderung körperlicher Beschwerden (Mitas et al. 2012, S. 125f.; Nawijn 2010, S. 285f.). Nach dem Urlaub sind die positiven Effekte im Vergleich zu vorher meist auch noch kurzzeitig nachweisbar, flachen mit der Rückkehr in den (Arbeits-)Alltag jedoch stark ab und verschwinden schließlich vollständig. Positive Urlaubseffekte sind in den meisten Studien spätestens nach vier Wochen nicht mehr messbar und der Ausgangszustand vor Urlaubsantritt wird wieder erreicht (Chen und Petrick 2013, S. 712f.; De Bloom et al. 2009, S. 23).

Mitas und Kroesen (2020, S. 2808) argumentieren jedoch, dass dieses Ergebnis, obwohl es häufig vorkommt, ein Artefakt der (zeitlich) begrenzten Datensätze ist, auf denen diese Studien basieren. Ihre Untersuchung möglicher Langzeiteffekte touristischer Erlebnisse auf affektive und kognitive Komponenten des

subjektiven Wohlbefindens liefert Hinweise darauf, dass der Effekt von Urlaubsreisen auf den Affekt und die Lebenszufriedenheit über einen Zeitraum von mehreren Jahren andauert (Mitas und Kroesen 2020, S. 2819f.).

### 5.4 Zukünftiger Forschungsbedarf

Trotz der zunehmenden Zahl an Studien zu den persönlichen Effekten von Urlaubsreisen bestehen noch bedeutende Forschungslücken, die für ein umfassenderes Verständnis des Themas geschlossen werden müssen.

Zum einen gibt es wenig holistische Studien zu den beschriebenen Effekten. Es mangelt an Studien, die die urlaubsbezogenen Einflussfaktoren in ihrer Vielfalt auf die persönlichen Effekte untersuchen und genauere Analysen der Zusammenhänge des Reiseverhaltens (z. B. der Urlaubsart, der Destinationsart, der gewählten Verkehrsmittel) mit der Stärke der persönlichen Effekte durchführen (Chen, Petrick und Shahvali 2016, S. 158; Speth, Wendsche und Wegge 2023, S. 284). Dies wäre insbesondere für die Tourismuswirtschaft von Interesse, um Ableitungen für die Angebotsgestaltung treffen zu können (Lohmann 2018, S. 27). Auch der Zusammenhang zwischen Urlaubsreisen und dem eudaimonischen Wohlbefinden sowie der Schlafqualität bleibt in der aktuellen Literatur unzureichend untersucht.

Die (aus forschungsökonomischen Gründen) häufige Beschränkung auf kleine Stichproben und der Verzicht auf Kontrollgruppen stellen weitere Limitationen der bisherigen Forschung dar. Größere Probandengruppen und die Integration von Kontrollgruppen in zukünftiger Forschung könnten jedoch dazu beitragen, die Kausalitäten zwischen Urlaubsreisen und den Effekten eindeutig benennen zu können (De Bloom et al. 2009, S. 23; Speth, Wendsche und Wegge 2023, S. 284). So ist insbesondere bei Studien zu positiven Effekten auf die Lebenszufriedenheit schwer nachzuweisen, inwieweit tatsächlich die Urlaubsreisen selbst die beeinflussende Variable sind oder das höhere Einkommen bzw. der höhere soziale Status, der mit der Möglichkeit Urlaubsreisen zu unternehmen einhergeht.

Eine weitere große Lücke ist der Mangel an Langzeitstudien, die eine langfristige Wirkung von Urlaubsreisen auf das Wohlbefinden und die Gesundheit untersuchen (Mitas und Kroesen 2020, S. 2808). Bisherige Studien konzentrieren sich – u. a. bedingt durch die gewählten methodischen Zugänge – primär auf kurzfristige Betrachtungszeiträume, doch dauerhafte Messin-

strumente, die den Einfluss von Reisen über Monate oder Jahre hinweg erfassen, sind rar. Hier könnte zukünftig eine langfristige Beobachtung durch Längsschnittstudien wertvolle Erkenntnisse liefern.

Ebenfalls unterrepräsentiert sind physiologische Messungen, die die persönlichen Effekte von Urlaubsreisen objektivieren könnten (Chen und Petrick 2013, S. 711; Speth, Wendsche und Wegge 2023, S. 284; Uysal et al. 2016, S. 252ff.). Der Einsatz von Biomarkern, wie etwa Herzfrequenzvariabilität, Cortisolspiegel oder Schlafmessungen, bietet Potenzial, um die Effekte von Urlaubsreisen auf das körperliche Wohlbefinden und insbesondere die Erholung von Stress empirisch zu validieren.

Eine bedeutende Forschungslücke ist die mangelnde Betrachtung der deutschen Nachfrage. Der Großteil der vorliegenden Studien basiert auf internationalen Stichproben (Vada et al. 2020, S. 5), während spezifische Untersuchungen zur deutschen Bevölkerung bisher weitgehend fehlen. Eine Ausnahme bildet die Reiseanalyse, die das Thema der persönlichen Effekte von Urlaubsreisen im Jahr 2021 mit ersten kurzen Fragestellungen beleuchtet hat (Lohmann 2022, S. 3).

Auch vergleichende Studien, die unterschiedliche Nationalitäten und kulturelle Hintergründe berücksichtigen, könnten dazu beitragen, die universellen und kulturspezifischen Mechanismen hinter den positiven Effekten von Reisen auf das Wohlbefinden besser zu verstehen (Vada et al. 2020, S. 9).

## 6 Fazit

In diesem Beitrag wurden die persönlichen Effekte von Urlaubsreisen in drei Kernbereiche unterteilt: Die Erholung, die Gesundheit und das subjektive Wohlbefinden. Aufgrund seiner Bedeutung für Körper und Psyche wurde zudem der Schlaf als zusätzlicher vierter Analyseaspekt mit Querschnittsfunktion integriert. Konzeptuelle sowie empirische Forschungsarbeiten wurden analysiert, verglichen und miteinander in Bezug gesetzt, um den Stand der Forschung zu den persönlichen Effekten von Urlaubsreisen abzubilden.

Die Ergebnisse zeigen, dass es eine Vielzahl wissenschaftlicher Belege für die Wirkung von Urlaubsreisen auf die untersuchten Kernbereiche gibt. Die Verbindungen zwischen Urlaubsreisen, Erholung, Gesundheit und dem Wohlbefinden der Reisenden sind ein Thema mit gesamtgesellschaftlicher Relevanz und von hohem Interesse für die Tourismusforschung und -praxis, jedoch mangelt es an tiefergreifenden Erkenntnissen über diese Zusammenhänge, insbesondere bezogen auf die deutsche Nachfrage.

Gesamtgesellschaftlich betrachtet können die Untersuchungen zu den persönlichen Effekten von Urlaubsreisen einen Beitrag zur Gesundheitsforschung leisten, indem sie helfen, Lebensstile und Strategien zur Prävention zu identifizieren, die das Risiko von Erkrankungen reduzieren oder das Wohlbefinden steigern. Untersuchungen von Urlaubseffekten können dabei unterstützen, die Erholungswirkung von Reisen zu stei-

gern und gesellschaftliche Ziele, wie eine höhere Arbeitsproduktivität, zu fördern, um in der Folge die gesamte Volkswirtschaft zu stärken.

Forschungsergebnisse können darüber hinaus Destinationen und touristischen Leistungsträgern in der Praxis bei der (Weiter-)Entwicklung von Angeboten, der damit verbundenen Positionierung im Wettbewerb sowie der Steigerung von Qualität und Gästezufriedenheit helfen.

Eine regelmäßige Erfassung von Kennzahlen, wie etwa dem Erholungswert von Reisezielen aus der Sicht der touristischen Nachfrage, könnte eine neue Währung in der Bezifferung des bisher überwiegend ökonomisch betrachteten Wertes der Tourismusbranche einläuten. In Anbetracht der Diskussion um neue Kennzahlen des Tourismus erscheint es lohnenswert, die Forschung in die ‚schönste Zeit des Jahres‘ und deren Auswirkungen auf den Menschen zu intensivieren.

Nicht zuletzt kann ein besseres Verständnis der persönlichen Auswirkungen von Urlaubsreisen auf Erholung, Gesundheit und Wohlbefinden der krisengeschüttelten Tourismusbranche neues Selbstvertrauen verleihen, indem die Sinnhaftigkeit dieser Dienstleistungsbranche verdeutlicht wird. Urlaubsreisen erfüllen weit mehr als den bloßen Wunsch des Entkommens aus dem Alltag. Sie ermöglichen Regeneration, fördern körperliches und mentales Wohlbefinden,

stärken zwischenmenschliche Beziehungen und unterstützen die persönliche Weiterentwicklung von Menschen. Dadurch wirkt die Tourismusbranche als ‚Glücksbringer‘ maßgeblich auf zentrale soziale und gesellschaftliche Prozesse ein. In Praxis, Politik und Wissenschaft findet bislang jedoch nur wenig Auseinandersetzung mit diesen Dimensionen der Wertigkeit des Tourismus statt. In herausfordernden Zeiten zwi-

schen Krisen, Fachkräftemangel und Kritik an den ökologischen und sozialen Folgen des Tourismus könnten Erkenntnisse über die persönlichen Effekte von Urlaubsreisen eine wichtige und sinnstiftende Botschaft für die Branche darstellen. Sie könnten helfen, den Tätigkeiten der Akteurinnen und Akteure im Tourismus eine neue Wertschätzung entgegenzubringen und das Image des Tourismus nachhaltig zu stärken.

## Literaturverzeichnis

- Andrews, F. M. und Withey, S. B. (1976): *Social Indicators of Well-Being: Americans' Perceptions of Life Quality*. Boston.
- Arenas, M. C. und Manzanedo, C. (2020): Novelty Seeking. In: Zeigler-Hill, V. und Shackelford, T. K. (Hrsg.): *Encyclopedia of personality and individual differences*. Cham, 1–4.
- Becker-Carus (2017): *Allgemeine Psychologie*. Berlin, Heidelberg.
- Binnewies, C., Sonnentag, S. und Mojza, E. J. (2010): Recovery during the weekend and fluctuations in weekly job performance: A week-level study examining intra-individual relationships. *Journal of Occupational and Organizational Psychology* 83 (2), 419–441. 10.1348/096317909X418049.
- Blank, C., Gatterer, K., Leichtfried, V., Pollhammer, D., Mair-Raggautz, M., Duschek, S., Humpeler, E. und Schobersberger, W. (2018): Short Vacation Improves Stress-Level and Well-Being in German-Speaking Middle-Managers-A Randomized Controlled Trial. *International journal of environmental research and public health* 15 (1). 10.3390/ijerph15010130.
- Blank, C., Leichtfried, V., Schobersberger, W. und Möller, C. (2015): Does leisure time negatively affect personal health? *World Leisure Journal* 57 (2), 152–157. 10.1080/16078055.2015.1027874.
- Blasche, G. (2010): Psychologie der Erholung unter besonderer Berücksichtigung des Tourismus. *Psychologie in Österreich* (1), 38–44.
- BTW (2022): *Urlaub und Gesundheit: Warum Erholungsurlaub wichtig ist für Wertschöpfung und Produktivität*. Verfügbar unter: [https://www.btw.de/cms/upload/Tourismus\\_in\\_Zahlen/Urlaub\\_und\\_Gesundheit/urlaub\\_und\\_gesundheit\\_bericht\\_2022\\_final.pdf](https://www.btw.de/cms/upload/Tourismus_in_Zahlen/Urlaub_und_Gesundheit/urlaub_und_gesundheit_bericht_2022_final.pdf) [Zuletzt aufgerufen am 07.03.2024].
- Buchwald, P. und Hobfoll, S. E. (2021): Die Theorie der Ressourcenerhaltung: Implikationen für Stress und Kultur. In: Ringeisen, T. (Hrsg.): *Handbuch Stress und Kultur: Interkulturelle und kulturvergleichende Perspektiven*. Wiesbaden, 77–89.
- Butler, R. (2022): Measuring tourism success: alternative considerations. *Worldwide Hospitality and Tourism Themes* 14 (1), 11–19. 10.1108/WHATT-10-2021-0133.
- Buyse, D. J., Reynolds, C. F., Monk, T. H., Berman, S. R. und Kupfer, D. J. (1989): The Pittsburgh Sleep Quality Index: a new instrument for psychiatric practice and research. *Psychiatry research* 28 (2), 193–213. 10.1016/0165-1781(89)90047-4.
- Carneiro, M. J. und Eusébio, C. (2019): Factors influencing the impact of tourism on happiness. *Anatolia* 30 (4), 475–496. 10.1080/13032917.2019.1632909.
- Chen, C.-C. und Petrick, J. F. (2013): Health and Wellness Benefits of Travel Experiences. *Journal of Travel Research* 526, 709–719. 10.1177/0047287513496477.
- Chen, C.-C., Petrick, J. F. und Shahvali, M. (2016): Tourism Experiences as a Stress Reliever. *Journal of Travel Research* 55 (2), 150–160. 10.1177/0047287514546223.
- Chen, C.-C. und Yoon, S. (2019): Tourism as a Pathway to the Good Life: Comparing the Top-Down and Bottom-Up Effects. *Journal of Travel Research* 58 (5), 866–876. 10.1177/0047287518775282.
- De Bloom, J., Geurts, S. und Kompier, M. (2010): Vacation from work as prototypical recovery opportunity. *Gedrag & Organisatie* 23 (4). 10.5117/2010.023.004.005.
- De Bloom, J., Geurts, S. A., Taris, T. W., Sonnentag, S., Weerth, C. de und Kompier, M. A. (2010): Effects of vacation from work on health and well-being: Lots of fun, quickly gone. *Work & Stress* 24 (2), 196–216. 10.1080/02678373.2010.493385.
- De Bloom, J., Geurts, S. A. E. und Kompier, M. A. J. (2013): Vacation (after-) effects on employee health and well-being, and the role of vacation activities, experiences and sleep. *Journal of Happiness Studies* 14 (2), 613–633. 10.1007/s10902-012-9345-3.
- De Bloom, J., Geurts, S. A. E., Sonnentag, S., Taris, T., Weerth, C. de und Kompier, M. A. J. (2011): How does a vacation from work affect employee health and well-being? *Psychology & health* 26 (12), 1606–1622. 10.1080/08870446.2010.546860.
- De Bloom, J., Kompier, M., Geurts, S., Weerth, C. de, Taris, T. und Sonnentag, S. (2009): Do we recover from vacation? Meta-analysis of vacation effects on health and well-being. *Journal of occupational health* 51 (1), 13–25. 10.1539/joh.k8004.
- De Bloom, J., Nawijn, J., Geurts, S., Kinnunen, U. und Korpela, K. (2017): Holiday travel, staycations, and subjective well-being. *Journal of Sustainable Tourism* 25 (4), 573–588. 10.1080/09669582.2016.1229323.



- Demerouti, E., Bakker, A. B., Nachreiner, F. und Schaufeli, W. B. (2001): The job demands-resources model of burnout. *The Journal of applied psychology* 86 (3), 499–512. 10.1037/0021-9010.86.3.499.
- Demerouti, E., Bakker, A. B., Vardakou, I. und Kantas, A. (2003): The Convergent Validity of Two Burnout Instruments. *European Journal of Psychological Assessment* 19 (1), 12–23. 10.1027//1015-5759.19.1.12.
- Diener, E. (1984): Subjective well-being. *Psychological Bulletin* 95 (3), 542–575. 10.1037/0033-2909.95.3.542.
- Diener, E. (2000): Subjective well-being: The science of happiness and a proposal for a national index. *The American psychologist* 55 (1), 34–43. 10.1037/0003-066X.55.1.34.
- Diener, E. (2009): *The Science of Well-Being: The Collected Works of Ed Diener*. (=Social Indicators Research Series, 37). Dordrecht.
- Diener, E., Wirtz, D., Tov, W., Kim-Prieto, C., Choi, D., Oishi, S. und Biswas-Diener, R. (2010): New Well-being Measures: Short Scales to Assess Flourishing and Positive and Negative Feelings. *Social Indicators Research* 97 (2), 143–156. 10.1007/s11205-009-9493-y.
- Dolnicar, S., Lazarevski, K. und Yanamandram, V. (2013): Quality of life and tourism: A conceptual framework and novel segmentation base. *Journal of Business Research* 66 (6), 724–729. 10.1016/j.jbusres.2011.09.010.
- Dolnicar, S., Yanamandram, V. und Cliff, K. (2012): The contribution of vacations to quality of life. *Annals of Tourism Research* 39 (1), 59–83. 10.1016/j.annals.2011.04.015.
- Döring, N. (2023): *Forschungsmethoden und Evaluation in den Sozial- und Humanwissenschaften*. Berlin.
- Dwyer, L. (2018): Saluting while the ship sinks: the necessity for tourism paradigm change. *Journal of Sustainable Tourism* 26 (1), 29–48. 10.1080/09669582.2017.1308372.
- Eaker, E. D., Pinsky, J. und Castelli, W. P. (1992): Myocardial infarction and coronary death among women: psychosocial predictors from a 20-year follow-up of women in the Framingham Study. *American journal of epidemiology* 135 (8), 854–864. 10.1093/oxfordjournals.aje.a116381.
- Eisenstein, B. (2019): Geschäftsreisen. München.
- Eisenstein, B. (2021): 1. Einführung. In: Schulz, A., Eisenstein, B., Gardini, M. A., Kirstges, T. H. und Berg, W. (Hrsg.): *Grundlagen des Tourismus*, 1–72.
- Ernst, G., Franke, A. und Franzkowiak, P. (2022): Stress und Stressbewältigung. In: Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) (Hrsg.). *Leitbegriffe der Gesundheitsförderung und Prävention. Glossar zu Konzepten, Strategien und Methoden*.
- Etzion, D. (1984): Moderating effect of social support on the stress–burnout relationship. *The Journal of applied psychology* 69 (4), 615–622. 10.1037/0021-9010.69.4.615.
- Filep, S., Moyle, B. D. und Skavronskaya, L. (2024): Tourist Wellbeing: Re-Thinking Hedonic and Eudaimonic Dimensions. *Journal of Hospitality & Tourism Research* 48 (1), 184–193. 10.1177/10963480221087964.
- Franzkowiak, P. und Hurrelmann, K. (2022): Gesundheit. In: Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) (Hrsg.). *Leitbegriffe der Gesundheitsförderung und Prävention. Glossar zu Konzepten, Strategien und Methoden*.
- FUR (2023): *Erste Ergebnisse RA 2023. So verreist Deutschland*. Verfügbar unter: [https://reiseanalyse.de/wp-content/uploads/2023/04/RA2023\\_Praesentation-EE.pdf](https://reiseanalyse.de/wp-content/uploads/2023/04/RA2023_Praesentation-EE.pdf) [Zuletzt aufgerufen am 05.11.2024].
- FUR (2024): *Erste ausgewählte Ergebnisse der 54. Reiseanalyse*. Verfügbar unter: <https://reiseanalyse.de/downloadbereich/erste-ergebnisse/> [Zuletzt aufgerufen am 12.11.2024].
- Gilbert, D. und Abdullah, J. (2002): A study of the impact of the expectation of a holiday on an individual's sense of well-being. *Journal of Vacation Marketing* 8 (4), 352–361. 10.1177/135676670200800406.
- Gilbert, D. und Abdullah, J. (2004): Holidaytaking and the sense of well-being. *Annals of Tourism Research* 31 (1), 103–121. 10.1016/j.annals.2003.06.001.
- Gump, B. B., Hruska, B., Pressman, S. D., Park, A. und Bendinskas, K. G. (2021): Vacation's lingering benefits, but only for those with low stress jobs. *Psychology & health* 36 (8), 895–912. 10.1080/08870446.2020.1814958.
- Hachtmann, R. (2010): *Tourismus und Tourismusgeschichte*. Zentrum für Zeithistorische Forschung Potsdam. Verfügbar unter: [https://zeitgeschichte-digital.de/doks/frontdoor/deliver/index/docId/312/file/docupedia\\_hachtmann\\_tourismusgeschichte\\_v1\\_de\\_2010.pdf](https://zeitgeschichte-digital.de/doks/frontdoor/deliver/index/docId/312/file/docupedia_hachtmann_tourismusgeschichte_v1_de_2010.pdf) [Zuletzt aufgerufen am 12.11.2024].
- Hancock, T. (1985): The mandala of health: a model of the human ecosystem. *Family & community health* 8 (3), 1–10. 10.1097/00003727-198511000-00002.
- Heller, D., Watson, D. und Hies, R. (2004): The role of person versus situation in life satisfaction: a critical examination. *Psychological Bulletin* 130 (4), 574–600. 10.1037/0033-2909.130.4.574.
- Hobfoll, S. E. (1989): Conservation of resources. A new attempt at conceptualizing stress. *The American psychologist* 44 (3), 513–524. 10.1037//0003-066x.44.3.513.
- Homburg, C. (Hrsg.) (2016): *Kundenzufriedenheit: Konzepte - Methoden - Erfahrungen*. Wiesbaden.

- Hruska, B., Pressman, S. D., Bendinskas, K. und Gump, B. B. (2020a): Do vacations alter the connection between stress and cardiovascular activity? The effects of a planned vacation on the relationship between weekly stress and ambulatory heart rate. *Psychology & health* 35 (8), 984–999. 10.1080/08870446.2019.1687699.
- Hruska, B., Pressman, S. D., Bendinskas, K. und Gump, B. B. (2020b): Vacation frequency is associated with metabolic syndrome and symptoms. *Psychology & health* 35 (1), 1–15. 10.1080/08870446.2019.1628962.
- Hu, F., Wen, J., Phau, I., Ying, T., Aston, J. und Wang, W. (2023): The role of tourism in healthy aging: An interdisciplinary literature review and conceptual model. *Journal of Hospitality and Tourism Management* 56, 356–366. 10.1016/j.jhtm.2023.07.013.
- Hu, F., Wen, J., Zheng, D., Ying, T., Hou, H. und Wang, W. (2024): The Principle of Entropy Increase: A Novel View of How Tourism Influences Human Health. *Journal of Travel Research*. 10.1177/00472875241269892.
- Huber, M., van Vliet, M., Giezenberg, M., Winkens, B., Heerkens, Y., Dagnelie, P. C. und Knottnerus, J. A. (2016): Towards a ‘patient-centred’ operationalisation of the new dynamic concept of health: a mixed methods study. *BMJ open* 6 (1), e010091. 10.1136/bmjopen-2015-010091.
- Hübner, M., Lechleitner, P. und Neumayr, G. (2022): Effects of a one-week vacation with various activity programs on well-being, heart rate variability, and sleep quality in healthy vacationers-an open comparative study. *BMC public health* 22 (1). 10.1186/s12889-022-14838-7.
- Iwasaki, Y. (2008): Pathways to Meaning-Making Through Leisure-Like Pursuits in Global Contexts. *Journal of Leisure Research* 40 (2), 231–249. 10.1080/00222216.2008.11950139.
- Kang, S., Vogt, C. A. und Lee, S. (2018): Does taking vacations make people happy? A regional disparity perspective. *Asia Pacific Journal of Tourism Research* 23 (11), 1021–1033. 10.1080/10941665.2018.1515089.
- Kaplan, S. (1995): The restorative benefits of nature: Toward an integrative framework. *Journal of Environmental Psychology* 15 (3), 169–182. 10.1016/0272-4944(95)90001-2.
- Kelly, C. (2022): Beyond ‘a trip to the seaside’: exploring emotions and family tourism experiences. *Tourism Geographies* 24 (2-3), 284–305. 10.1080/14616688.2020.1795711.
- Kim, H., Woo, E. und Uysal, M. (2015): Tourism experience and quality of life among elderly tourists. *Tourism Management* 46, 465–476. 10.1016/j.tourman.2014.08.002.
- Kuckartz, U. und Rädiker, S. (2024): *Qualitative Inhaltsanalyse. Methoden, Praxis, Computerunterstützung*. Weinheim.
- Kwon, J. und Lee, H. (2020): Why travel prolongs happiness: Longitudinal analysis using a latent growth model. *Tourism Management* 76, 103944. 10.1016/j.tourman.2019.06.019.
- Lehto, X. Y. (2013): Assessing the Perceived Restorative Qualities of Vacation Destinations. *Journal of Travel Research* 52 (3), 325–339. 10.1177/0047287512461567.
- Lohmann, M. (2018): Machen Urlaubsreisen glücklich? In: Bosio, B., Brysch, A. A., Ceipek, M., Fergen, U., Gach, G., Groß, S., Peters, J. E., Roth, R., Schmude, J. und Zehrer, A. (Hrsg.): *Wandel im Tourismus - Einzeldokument: Internationalität, Demografie und Digitalisierung*. (= Schriften zu Tourismus und Freizeit, 23). Berlin, 16–31.
- Lohmann, M. (2022): *Treiber und Effekte: Warum Touristen verreisen und was sie davon haben*. (= Auswertungstagung zur RA22). Unveröffentlichter Datensatz.
- Maslach, C., Schaufeli, W. B. und Leiter, M. P. (2001): Job burnout. *Annual review of psychology* 52, 397–422. 10.1146/annurev.psych.52.1.397.
- McCabe, S. und Johnson, S. (2013): The happiness factor in tourism: Subjective well-being and social tourism. *Annals of Tourism Research* 41, 42–65. 10.1016/j.annals.2012.12.001.
- McCartney, G., Popham, F., McMaster, R. und Cumbers, A. (2019): Defining health and health inequalities. *Public health* 172, 22–30. 10.1016/j.puhe.2019.03.023.
- McEwen, B. S. (1998): Stress, Adaptation, and Disease: Allostasis and Allostatic Load. *Annals of the New York Academy of Sciences* 840 (1), 33–44. 10.1111/j.1749-6632.1998.tb09546.x.
- Meijman, T. F. und Mulder, G. (1998): Psychological aspects of workload. In: Drenth, P. J. D., Wolff, C. J. de und Henk, T. (Hrsg.): *Handbook of work and organizational: Work psychology* (= Handbook of work and organizational psychology, 2). Hove, 5–33.
- Mitas, O. und Kroesen, M. (2020): Vacations Over the Years: A Cross-Lagged Panel Analysis of Tourism Experiences and Subjective Well-Being in the Netherlands. *Journal of Happiness Studies* 21 (8), 2807–2826. 10.1007/s10902-019-00200-z.
- Mitas, O., Yarnal, C., Adams, R. und Ram, N. (2012): Taking a “Peak” at Leisure Travelers’ Positive Emotions. *Leisure Sciences* 34 (2), 115–135. 10.1080/01490400.2012.652503.
- Mundt, J. W. (2013): *Tourismus*. München.

- Nawijn, J. (2010): The holiday happiness curve: a preliminary investigation into mood during a holiday abroad. *International Journal of Tourism Research* 12 (3), 281–290. 10.1002/jtr.756.
- Nawijn, J. (2011a): Determinants of Daily Happiness on Vacation. *Journal of Travel Research* 50 (5), 559–566. 10.1177/0047287510379164.
- Nawijn, J. (2011b): Happiness Through Vacationing: Just a Temporary Boost or Long-Term Benefits? *Journal of Happiness Studies* 12 (4), 651–665. 10.1007/s10902-010-9221-y.
- Nawijn, J., De Bloom, J. und Geurts, S. (2013): Pre-Vacation Time: Blessing or Burden? *Leisure Sciences* 35 (1), 33–44. 10.1080/01490400.2013.739875.
- Nawijn, J., Marchand, M. A., Veenhoven, R. und Vingerhoets, A. J. (2010): Vacationers Happier, but Most not Happier After a Holiday. *Applied Research in Quality of Life* 5 (1), 35–47. 10.1007/s11482-009-9091-9.
- Neal, J. D., Uysal, M. und Sirgy, M. J. (2007): The Effect of Tourism Services on Travelers' Quality of Life. *Journal of Travel Research* 46 (2), 153–163. 10.1177/0047287507303977.
- Newman, D. B., Tay, L. und Diener, E. (2014): Leisure and Subjective Well-Being: A Model of Psychological Mechanisms as Mediating Factors. *Journal of Happiness Studies* 15 (3), 555–578. 10.1007/s10902-013-9435-x.
- Nies, S., Roller, K. und Vogl, G. (2015): Räumliche Mobilität rund um die Arbeit. (= Working Paper, 1). Düsseldorf.
- Noll, H. (2022): Lebensqualität – ein Konzept der individuellen und gesellschaftlichen Wohlfahrt. In: Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) (Hrsg.). *Leitbegriffe der Gesundheitsförderung und Prävention. Glossar zu Konzepten, Strategien und Methoden*.
- Packer, J. (2021): Taking a break: Exploring the restorative benefits of short breaks and vacations. *Annals of Tourism Research Empirical Insights* 2 (1). 10.1016/j.annale.2020.100006.
- Pavot, W. und Diener, E. (2009): Review of the Satisfaction With Life Scale. In: Michalos, A. C. und Diener, E. (Hrsg.): *Assessing Well-Being*. (= Social Indicators Research Series, 37). Dordrecht, 101–117.
- Pearce, P. L. (2023): The Ulysses factor revisited: Consolidating the travel career pattern approach to tourist motivation. In: Sharpley, R. (Hrsg.): *Routledge Handbook of the Tourist Experience*. Abingdon, New York, 169–184.
- Pilcher, J. J., Ginter, D. R. und Sadowsky, B. (1997): Sleep quality versus sleep quantity: relationships between sleep and measures of health, well-being and sleepiness in college students. *Journal of psychosomatic research* 42 (6), 583–596. 10.1016/s0022-3999(97)00004-4.
- Ryff, C. D. (1989): Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of personality and social psychology* 57 (6), 1069–1081. 10.1037/0022-3514.57.6.1069.
- Ryff, C. D. und Singer, B. H. (2008): Know Thyself and Become What You Are: A Eudaimonic Approach to Psychological Well-Being. *Journal of Happiness Studies* 9 (1), 13–39. 10.1007/s10902-006-9019-0.
- Schmücker, D. und Eisenstein, B. (2021a): Tourismus: Täter und Opfer. In: Eisenstein, B., Kampen, J., Weis, R. und Reif, J. (Hrsg.): *Tourismusatlas Deutschland*. Tübingen, 166–167.
- Schmücker, D. und Eisenstein, B. (2021b): Tourismusakzeptanz: Von Willkommenskultur bis Tourist Go Home! In: Eisenstein, B., Kampen, J., Weis, R. und Reif, J. (Hrsg.): *Tourismusatlas Deutschland*. Tübingen, 168–169.
- Schneiderman, N., Ironson, G. und Siegel, S. D. (2005): Stress and health: psychological, behavioral, and biological determinants. *Annual review of clinical psychology* 1, 607–628. 10.1146/annurev.clinpsy.1.102803.144141.
- Schulz, A., Eisenstein, B., Gardini, M. A., Kirstges, T. H. und Berg, W. (Hrsg.) (2020): *Grundlagen des Tourismus*. Basel, Berlin, Boston.
- Seeler, S. und Eisenstein, B. (2023): Tourismus als Treiber der Lebensqualität – Wahrnehmungen der einheimischen Bevölkerung. In: Eilzer, C., Harms, T. und Dörr, M. (Hrsg.): *Resilienz als Erfolgsfaktor im Tourismus*. (= Schriftenreihe des Deutschen Instituts für Tourismusforschung, 2). Berlin, 97–115.
- Seligman, M. E. P. und Csikszentmihalyi, M. (2014): Positive Psychology: An Introduction. In: Csikszentmihalyi, M. (Hrsg.): *Flow and the foundations of positive psychology*. (= The collected works of Mihaly Csikszentmihalyi). Berlin, 279–298.
- Sirgy, M. J. (2010): Toward a Quality-of-Life Theory of Leisure Travel Satisfaction. *Journal of Travel Research* 49 (2), 246–260. 10.1177/0047287509337416.
- Sirgy, M. J., Kruger, P. S., Lee, D.-J. und Yu, G. B. (2011): How Does a Travel Trip Affect Tourists' Life Satisfaction? *Journal of Travel Research* 50 (3), 261–275. 10.1177/0047287510362784.
- Sirgy, M. J., Uysal, M. und Kruger, S. (2017): Towards a Benefits Theory of Leisure Well-Being. *Applied Research in Quality of Life* 12 (1), 205–228. 10.1007/s11482-016-9482-7.

- Sonnentag, S. (2003): Recovery, work engagement, and proactive behavior: a new look at the interface between nonwork and work. *The Journal of applied psychology* 88 (3), 518–528. 10.1037/0021-9010.88.3.518.
- Sonnentag, S. und Frese, M. (2012): Stress in Organizations. In: Weiner, I. (Hrsg.): *Handbook of Psychology*. New Jersey, 560–592.
- Sonnentag, S. und Fritz, C. (2007): The Recovery Experience Questionnaire: development and validation of a measure for assessing recuperation and unwinding from work. *Journal of occupational health psychology* 12 (3), 204–221. 10.1037/1076-8998.12.3.204.
- Sonnentag, S., Kuttler, I. und Fritz, C. (2010): Job stressors, emotional exhaustion, and need for recovery: A multi-source study on the benefits of psychological detachment. *Journal of Vocational Behavior* 76 (3), 355–365. 10.1016/j.jvb.2009.06.005.
- Speth, F., Wendsche, J. und Wegge, J. (2023): We Continue to Recover Through Vacation! *European Psychologist* 28 (4), 274–287. 10.1027/1016-9040/a000518.
- Steger, M. F., Frazier, P., Oishi, S. und Kaler, M. (2006): The meaning in life questionnaire: Assessing the presence of and search for meaning in life. *Journal of Counseling Psychology* 53 (1), 80–93. 10.1037/0022-0167.53.1.80.
- Strauss-Blasche, G., Ekmekcioglu, C. und Marktl, W. (2000): Does vacation enable recuperation? Changes in well-being associated with time away from work. *Occupational medicine (Oxford, England)* 50 (3), 167–172. 10.1093/occmed/50.3.167.
- Strauss-Blasche, G., Muhry, F., Lehofer, M., Moser, M. und Marktl, W. (2004): Time Course of Well-Being after a Three-Week Resort-Based Respite from Occupational and Domestic Demands: Carry-Over, Contrast and Situation Effects. *Journal of Leisure Research* 36 (3), 293–309. 10.1080/00222216.2004.11950025.
- Strauss-Blasche, G., Reithofer, B., Schobersberger, W., Ekmekcioglu, C. und Marktl, W. (2005): Effect of vacation on health: moderating factors of vacation outcome. *Journal of travel medicine* 12 (2), 94–101. 10.2310/7060.2005.12206.
- Stuck, B. A., Maurer, J. T., Schredl, M. und Weeß, H.-G. (2013): *Praxis der Schlafmedizin*. Berlin, Heidelberg.
- Su, L., Tang, B. und Nawijn, J. (2020): Eudaimonic and hedonic well-being pattern changes: Intensity and activity. *Annals of Tourism Research* 84. 10.1016/j.annals.2020.103008.
- Urry, J. (1998): *The tourist gaze: Leisure and travel in contemporary societies*. London.
- Uysal, M. und Sirgy, M. J. (2019): Quality-of-life indicators as performance measures. *Annals of Tourism Research* 76, 291–300. 10.1016/j.annals.2018.12.016.
- Uysal, M., Sirgy, M. J., Woo, E. und Kim, H. (2016): Quality of life (QOL) and well-being research in tourism. *Tourism Management* 53, 244–261. 10.1016/j.tourman.2015.07.013.
- Vada, S., Prentice, C., Scott, N. und Hsiao, A. (2020): Positive psychology and tourist well-being: A systematic literature review. *Tourism Management Perspectives* 33, 100631. 10.1016/j.tmp.2019.100631.
- Valtonen, A. und Veijola, S. (2011): Sleep in tourism. *Annals of Tourism Research* 38 (1), 175–192. 10.1016/j.annals.2010.07.016.
- Vega-Vázquez, M., Rodríguez-Serrano, M. Á., Castellanos-Verdugo, M. und Oviedo-García, M. Á. (2021): The impact of tourism on active and healthy ageing: health-related quality of life. *Journal of Policy Research in Tourism, Leisure and Events* 13 (3), 349–373. 10.1080/19407963.2020.1837844.
- Ware Jr., J. E. (1999): SF-36 Health Survey. In: Ware, J. E., Jr. und Sherbourne, C. D. (Hrsg.): *The use of psychological testing for treatment planning and outcomes assessment*. Mahwah, 1227–1246.
- Watson, D., Clark, L. A. und Tellegen, A. (1988): Development and validation of brief measures of positive and negative affect: the PANAS scales. *Journal of personality and social psychology* 54 (6), 1063–1070. 10.1037/0022-3514.54.6.1063.
- Wendsche, J., Lohmann-Haislah, A., Schulz, A. und Schöllgen, I. (2018): Mentales Abschalten von der Arbeit als Erholungsindikator: Wirkungen, Einflussfaktoren und Gestaltungsansätze. *ASU Arbeitsmed Sozialmed Umweltmed* (53 (Sonderheft)), 25–31.
- Westman, M. und Eden, D. (1997): Effects of a respite from work on burnout: vacation relief and fade-out. *The Journal of applied psychology* 82 (4), 516–527. 10.1037/0021-9010.82.4.516.
- Yan, N., De Bloom, J. und Halpenny, E. (2024): Integrative review: Vacations and subjective well-being. *Journal of Leisure Research* 55 (1), 65–94. 10.1080/00222216.2023.2193180.
- Yang, Y., Mao, Z. und Zhang, X. (2021): Better sleep, better trip: The effect of sleep quality on tourists' experiences. *Annals of Tourism Research* 87, 103153. 10.1016/j.annals.2021.103153.

- Yu, J., Li, H. und Xiao, H. (2020): Are authentic tourists happier? Examining structural relationships amongst perceived cultural distance, existential authenticity, and wellbeing. *International Journal of Tourism Research* 22 (1), 144–154. 10.1002/jtr.2324.
- Yu, J., Smale, B. und Xiao, H. (2021): Examining the change in wellbeing following a holiday. *Tourism Management* 87, 104367. 10.1016/j.tourman.2021.104367.
- Zapf, D. und Semmer, N. K. (2004): Stress und Gesundheit in Organisationen. In: Bredenkamp, J., Feger, H. und Graumann, C. F. (Hrsg.): *Enzyklopädie der Psychologie*. (= Enzyklopädie der Psychologie Praxisgebiete Wirtschafts-, Organisations- und Arbeitspsychologie, 3). Göttingen, 1007–1112.
- Zapf, W. (1984): Individuelle Wohlfahrt: Lebensbedingungen und wahrgenommene Lebensqualität. In: Glatzer, W. und Zapf, W. (Hrsg.): *Lebensqualität in der Bundesrepublik*. Frankfurt a. M., New York, 13–26.
- Zins, A. H. und Ponocny, I. (2022): On the importance of leisure travel for psychosocial wellbeing. *Annals of Tourism Research* 93, 103378. 10.1016/j.annals.2022.103378.
-

## Anhang

| Kernbereich                                     | Konstrukt                          | Name                                      | Ziel                                                                                                                                                              | Literaturverweis                                |
|-------------------------------------------------|------------------------------------|-------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------|
| <b>Erholung</b>                                 | Stress                             | Perceived Stress Questionnaire            | Misst das subjektive Stresserleben in verschiedenen Lebensbereichen.                                                                                              | Etzion 1984                                     |
|                                                 | Burnout                            | Oldenburg Burnout Inventory               | Misst Burnout über die Dimensionen Erschöpfung und Zynismus.                                                                                                      | Demerouti et al. 2001;<br>Demerouti et al. 2003 |
|                                                 | Erholungsprozess                   | Recovery-Experience Questionnaire         | Misst vier Dimensionen der Erholung: Psychologische Distanz zur Arbeit, Entspannung, Beherrschungserlebnisse und Kontrolle.                                       | Sonnentag und Fritz 2007                        |
| <b>Gesundheit</b>                               | Gesundheitsbezogene Lebensqualität | SF-36 Health Survey                       | Misst die Gesundheit über subjektive Bewertungen des wahrgenommenen Gesundheitszustandes oder mögl. körperlicher Beschwerden.                                     | Ware Jr. 1999                                   |
| <b>Schlaf</b>                                   | Schlafqualität                     | Pittsburgh Sleep Quality Index            | Misst die subjektive Schlafqualität und Schlafprobleme in den letzten vier Wochen.                                                                                | Buysse et al. 1989                              |
| <b>SWB:<br/>Hedonistisches<br/>Wohlbefinden</b> | Lebenszufriedenheit                | Satisfaction with Life Scale              | Erfasst die allgemeine Lebenszufriedenheit durch eine Skalen-Bewertung der Zufriedenheit dem Leben.                                                               | Pavot und Diener 2009                           |
|                                                 | Affekt                             | Terrible-Delighted Scale                  | Erfasst die emotionale Befindlichkeit auf einer Single-Item Skala von „schrecklich“ bis „erfreut“.                                                                | Andrews und Withey 1976                         |
|                                                 | Affekt                             | Positive and Negative Affect Schedule     | Erfasst den positiven und negativen Affekt in zwei Subskalen.                                                                                                     | Watson, Clark und Tellegen 1988                 |
|                                                 | Affekt                             | Scale of Positive and Negative Experience | Misst die Häufigkeit und Intensität von positiven und negativen Erfahrungen.                                                                                      | Diener et al. 2010                              |
| <b>SWB:<br/>Eudaimonisches<br/>Wohlbefinden</b> | Aspekte der Eudaimonie             | Psychological Wellbeing Scale             | Misst sechs Dimensionen des eudaimonischen Wohlbefindens: Selbstakzeptanz, positive Beziehungen, Autonomie, Umweltbewältigung, Lebenssinn, persönliches Wachstum. | Ryff 1989                                       |
|                                                 | Lebenssinn                         | Meaning in Life Questionnaire             | Erfassung der Anwesenheit von und der Suche nach einem Sinn im Leben.                                                                                             | Steger et al. 2006                              |
|                                                 | Positive Selbstentwicklung         | Flourishing Scale (FS)                    | Messung des sozialpsychologischen Wohlstands.                                                                                                                     | Diener et al. 2010                              |

Tab. 2: Auswahl angewandter psychometrischer Skalen und Fragebögen zur Erhebung der untersuchten Konstrukte im Kontext der untersuchten Literatur