



Drei Wochen Sommerurlaub sind zu lang -das sagen jedenfalls einige
Forscher

Forscher der Universität Tampere in Finnland haben sich mit der idealen Urlaubsdauer beschäftigt. Ein zu langer Sommerurlaub sei kontraproduktiv, sagen sie. Wie lange aber sollte der ideale Urlaub dauern?

Haben Sie in diesen Sommer drei oder vier Wochen Urlaub? Eine schlechte Idee! Das jedenfalls meinen Forscher der Universität Tampere in Finnland, die ihre Studie jetzt im The Journal of Happiness Studies veröffentlicht haben. Bei einem so langen Urlaub würde ein Urlauber mindestens acht Tage brauchen, um den Stress aus Arbeit und Alltag abzubauen.

Wie viel Urlaub sollte man aber nehmen, um ihn bestmöglich zu genießen? Die ideale und effektivste Dauer liegt laut der finnischen Forscher zwischen 7 und 11 Tagen, so die finnischen Forscher in ihrer Studie.

Natürlich gibt es zwischen den Empfehlungen der Forscher und der Realität manchmal große Unterschiede. Im Durchschnitt machen Franzosen im Sommer 18 Tage Urlaub. Dabei spielen viele Faktoren eine Rolle: Schulferien, der vom Unternehmen vorgegebene Rhythmus, die Situation der Eltern in einer Familie (in einer Beziehung oder geschieden)...

Im Idealfall sollte man, um sich wirklich zu erholen, seine Urlaube regelmäßiger über das Jahr verteilen, anstatt im Sommer einen großen Schnitt zu machen.

Wohlbefinden kann den Forschern zufolge durch die Einhaltung der chronobiologischen Gewohnheiten, tägliche körperliche Betätigung und insbesondere das Abschalten von E-Mails und Arbeitstelefonen während des Urlaubs erreicht werden.

Könnte das die neue Formel fürs Glück sein?