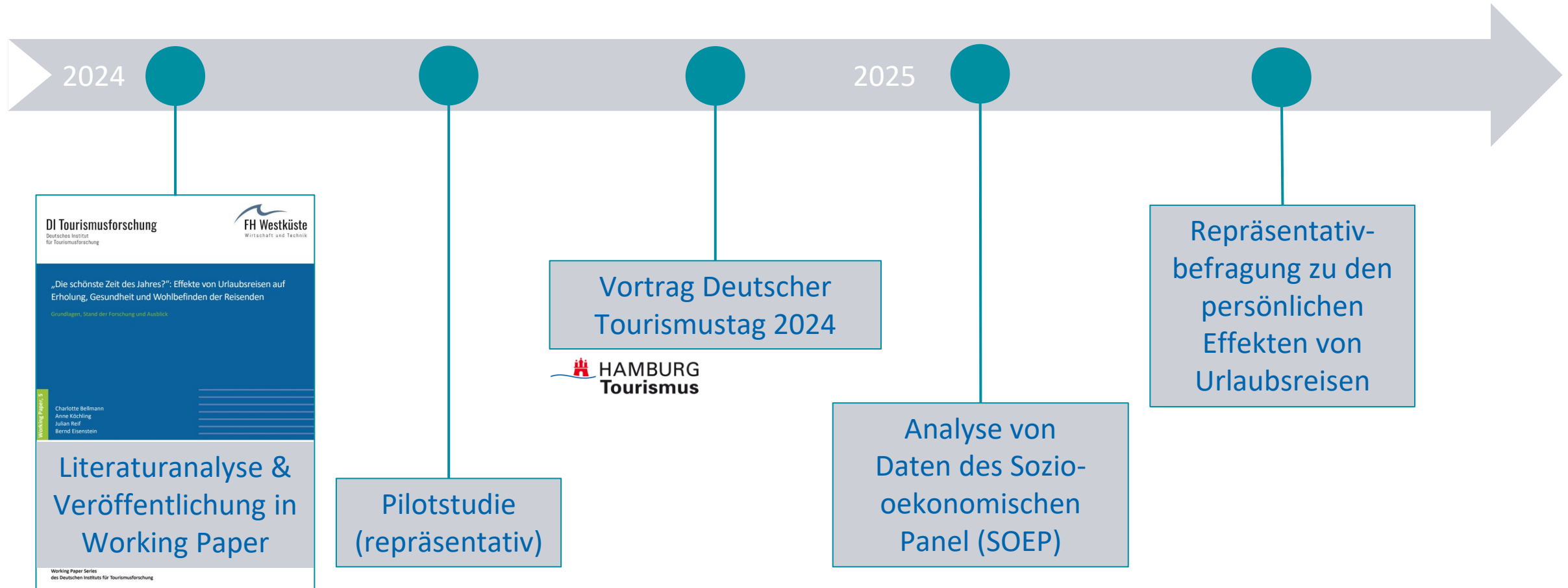


Die Reise zum Glück? Forschung zu den persönlichen Effekten von Urlaubsreisen

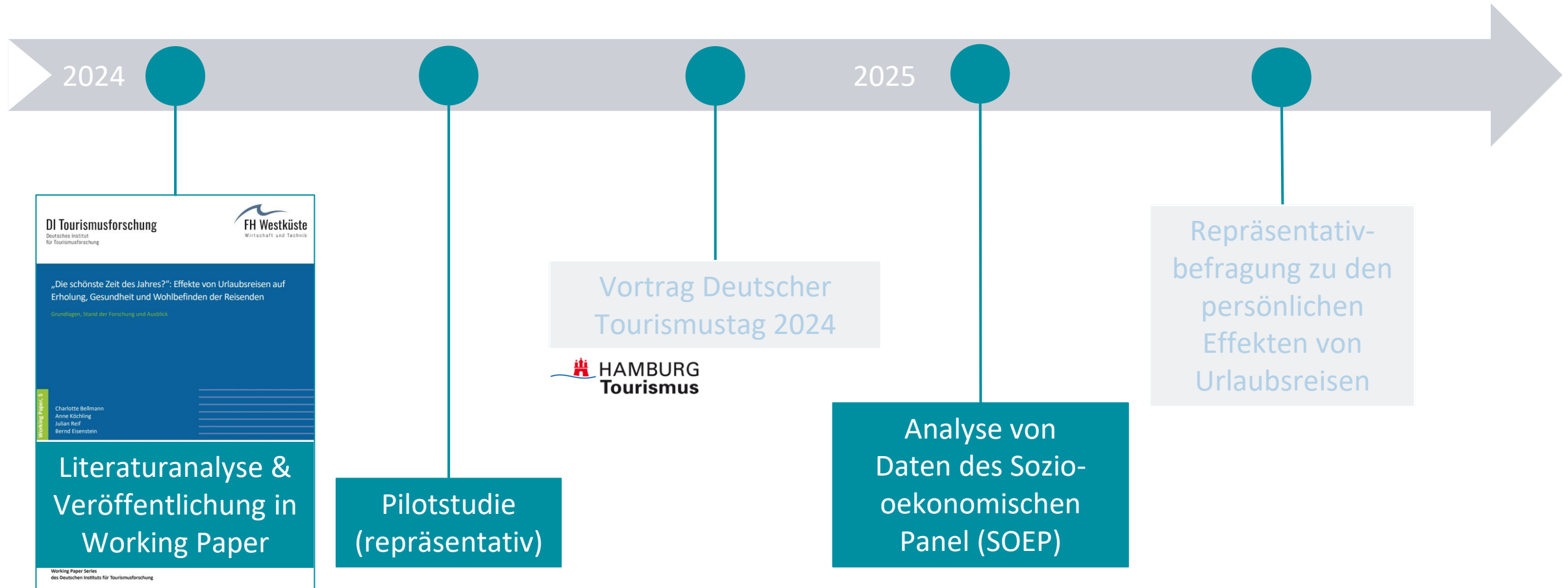


Charlotte Bellmann
& Prof. Dr. Anne Köchling

Persönliche Effekte von Urlaubsreisen – Projektgenese



Persönliche Effekte von Urlaubsreisen – Einblicke des heutigen Vortrages



1

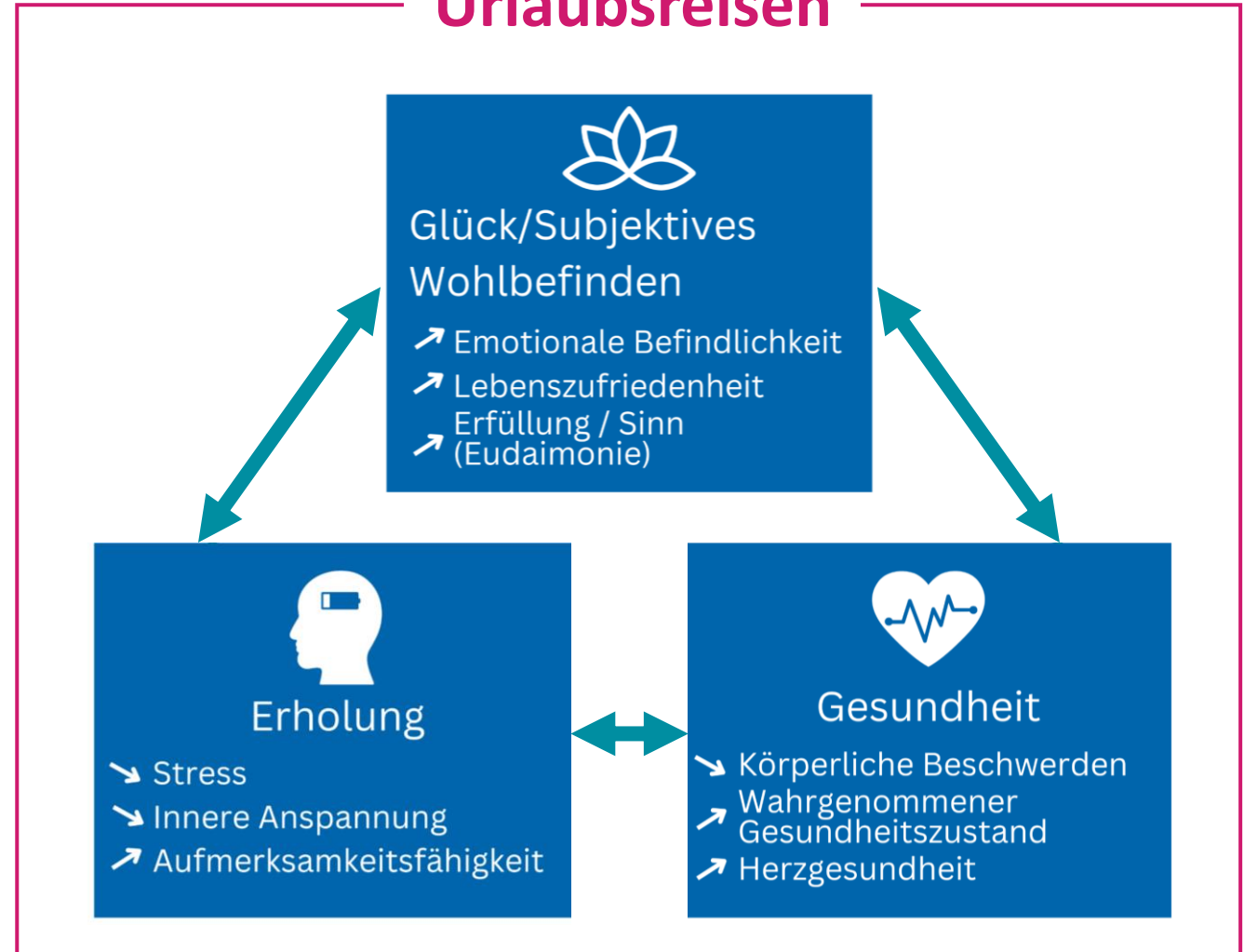
Literaturanalyse 2024 Übersicht der persönlichen Effekte

- Verschiedene überwiegend **positive Wirkungsweisen von Urlaubsreisen** auf Körper und Psyche identifiziert
- Enge **Verflechtung von Körper und Psyche**: Effekte stehen in gegenseitigem **Bedingungsverhältnis**

(↗ = Steigerung, ↘ = Senkung)

Quelle: 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).

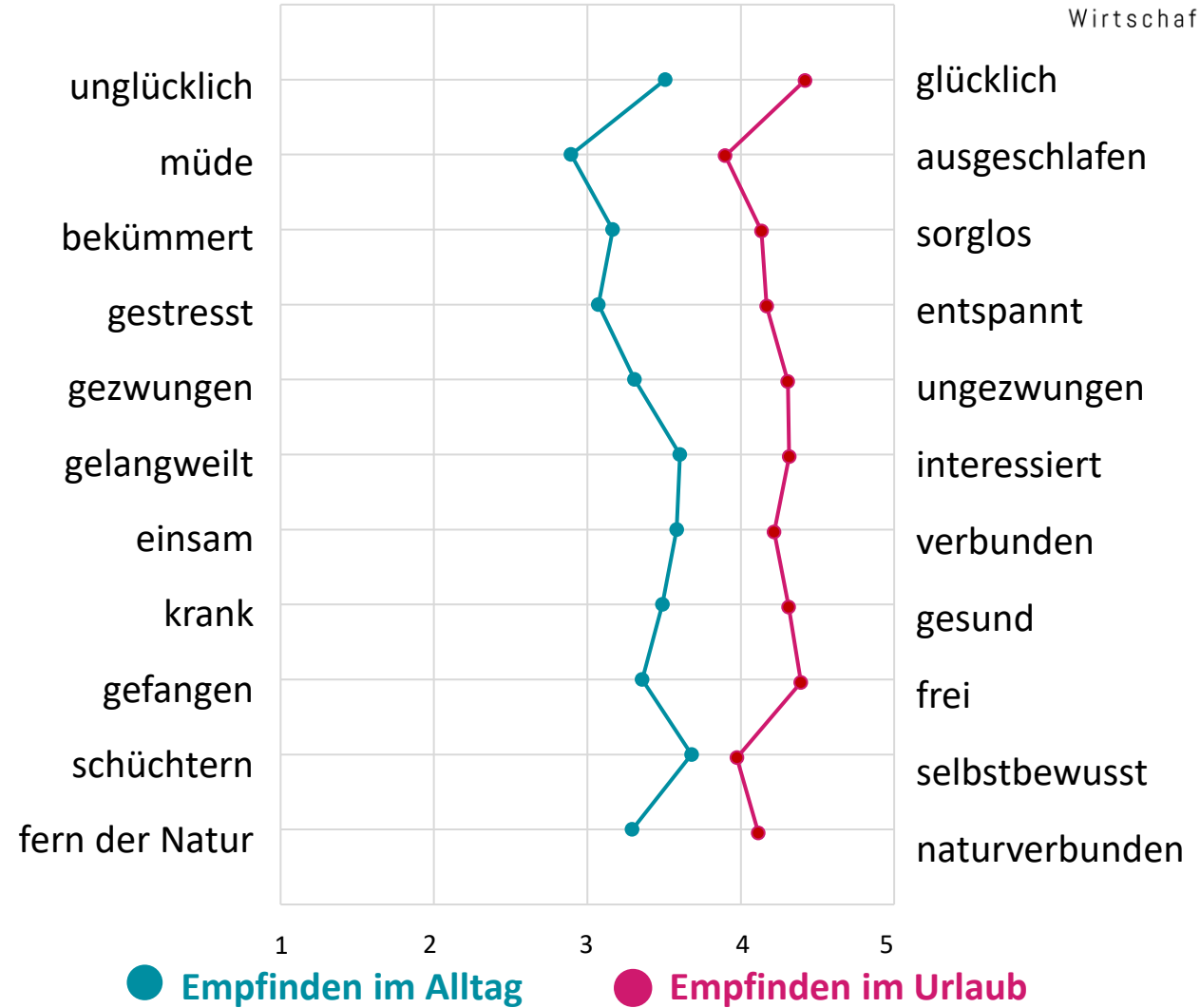
Urlaubsreisen



2

Pilotstudie 2024 Untersuchung der Befindlichkeit im Alltag versus im Urlaub

- Begriffspaare stellvertretend für psychologische Bedürfnisse des Wohlbefindens
- **Empfinden im Urlaub** auf allen Bedürfnissebenen im Vergleich zum **Alltag** statistisch signifikant erhöht!



Fragen: Während meiner Urlaubsreisen fühle ich mich an den meisten Tagen überwiegend.../ In meinem Alltag fühle ich mich an den meisten Tagen überwiegend...
Basis: Reisende (Haupturlaubsreise 2024) in der deutschsprachigen Bevölkerung, 18-75 Jahre, n=2000; Befragungszeitraum: Oktober 2024; Mittelwerte (arithmetisches Mittel); Unterschiede sind signifikant (t-Test, Signifikanzniveau von 5%, $\alpha = 0,05$) mit überwiegend mittleren bis starken Effekten (Cohens D = mind. 0,5) – kleiner Effekt (Cohens D = 0,304) lediglich bei „schüchtern – selbstbewusst“. Quelle: DI Tourismusforschung, 2024

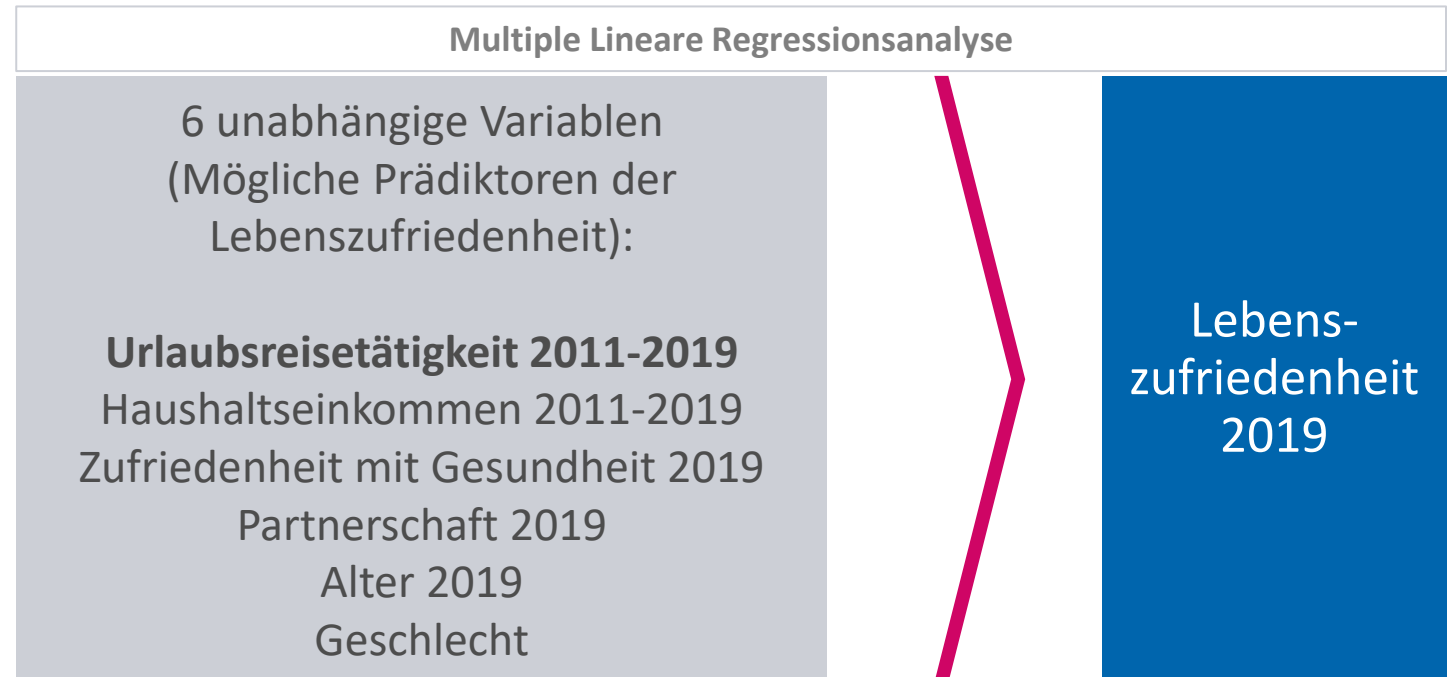
3 Sekundärdatenanalyse SOEP

Hat die mehrjährige Urlaubsreisetätigkeit eines Haushaltes Einfluss auf die Lebenszufriedenheit der Haushaltsmitglieder im Jahr 2019?



© infas / leben-in-deutschland.de


Das Sozio-
oekonomische
Panel



Hinweise: Abhängige Variable: Lebenszufriedenheit (1-11). Voraussetzungen erfüllt. Multiple Lineare Regression (ENTER). Konfidenzlevel 95%, β = standardisierte Beta-Koeffizienten, $n = 2.477$. ^a Variable wurde dummy-codiert. $R^2 = 0,273$
Quelle: DI Tourismusforschung (2025)

3 Sekundärdatenanalyse SOEP

Hat die mehrjährige Urlaubsreisetätigkeit eines Haushaltes Einfluss auf die Lebenszufriedenheit der Haushaltsmitglieder im Jahr 2019?

- 
- Repräsentative Wiederholungsbefragung deutscher Haushalte
 - Auswertung einer Zeitreihe von 2011-2019

© infas / leben-in-deutschland.de

SOEP

Das Sozio-
oekonomische
Panel

Kernergebnis:

- Jedes weitere Jahr in dem mindestens eine Urlaubsreise (mind. einwöchig) unternommen wurde, geht mit einem Anstieg der Lebenszufriedenheit um 0,103 Einheiten einher, wenn alle anderen Variablen konstant gehalten werden!
- Urlaubsreisetätigkeit im Ranking der Prädiktoren der Lebenszufriedenheit auf dem 3. Platz.
- Menschen (in Deutschland), die regelmäßig in den Urlaub fahren, haben eine höhere Lebenszufriedenheit

Fazit

Fazit

- Zahlreiche Belege für die positiven Wirkungsweisen von Urlaubsreisen auf Körper und Psyche in der internationalen Literatur
- Wenig Forschung aus Deutschland und zum deutschen Markt

- Repräsentative Primärdatenerhebung geplant (Herbst 2025) zur Untersuchung angebotsseitiger Einflussfaktoren der persönlichen Urlaubseffekte

- Forschungsschwerpunkt am DI Tourismusforschung zur Untersuchung der persönlichen Effekte von Urlaubsreisen in der deutschen Bevölkerung

- Tourismusbranche schafft Räume für wichtige Prozesse (Erholung, Beziehungen, Wohlbefinden...)
- Dieser soziale Wert wird in der Erfolgsmessung und Tourismusforschung jedoch bislang vernachlässigt

A close-up, top-down view of a dense field of vibrant green four-leaf clovers. The leaves are small and heart-shaped, with some showing subtle white variegation. The background is a soft, out-of-focus green, creating a sense of depth and abundance.

Glücksbringer



Vielen Dank!
Weitere Informationen
zum Projekt
finden Sie hier.