

Mitschnitte der exkurs-Veranstaltungen zum Nachhören finden Sie unter: [www.mediathek.dfg.de](http://www.mediathek.dfg.de)

#### **Kontakt**

Deutsche Forschungsgemeinschaft  
Presse- und Öffentlichkeitsarbeit

Jutta Höhn  
Telefon: 0228 885-2443  
E-Mail: [jutta.hoehn@dfg.de](mailto:jutta.hoehn@dfg.de)

[www.dfg.de](http://www.dfg.de)

**exkurs**  
*Einblick in die Welt der Wissenschaft*

**Prof. Dr. Sabine Sonnentag**

## **Endlich Feierabend!**

**Arbeitsstress und Erholung  
aus psychologischer Sicht**

Einladung zum Vortrag  
am Dienstag, 5. September 2017,  
**Wissenschaftszentrum Bonn**

**DFG**

Vortrag  
Dienstag, 5. September 2017  
19 Uhr

Wissenschaftszentrum Bonn  
Ahrstraße 45  
Bonn-Bad Godesberg

Viele Berufstätige knüpfen an den Jahresurlaub große Erwartungen und erhoffen sich Erholung vom Alltagsstress. Untersuchungen zeigen, dass Urlaub tatsächlich meist mit unmittelbarer Erholung einhergeht. Allerdings hält diese Wirkung oft nicht lange an, und nach wenigen Wochen sind viele Menschen ähnlich erschöpft wie vor dem Urlaub.

Die Arbeitspsychologin Sabine Sonnentag argumentiert, dass Erholung nicht dem Urlaub vorbehalten sein sollte, sondern einen festen Platz im Alltag haben muss. Sie stellt Ergebnisse empirischer Untersuchungen vor, die zeigen, was gute Erholung ausmacht, welche Faktoren sie fördern und wodurch sie gestört wird. Die Studien belegen, dass zum Beispiel gedankliches Abschalten von der Arbeit am Feierabend mit geringerer Beanspruchung und größerem Wohlbefinden zusammenhängt.

Der Vortrag gibt Einblick in die Forschung und zeigt, wie Erholung im Arbeitsalltag gelingt – und dass zu starkes Abschalten auch unerwünschte Effekte haben kann.

## **Endlich Feierabend!**

### **Arbeitsstress und Erholung aus psychologischer Sicht**

**Prof. Dr. Sabine Sonnentag**  
Universität Mannheim

Moderation:  
Diana Bungard  
Deutsche Forschungsgemeinschaft