

**Press release****Karlsruher Institut für Technologie****Monika Landgraf**

10/27/2010

<http://idw-online.de/en/news393782>Research projects, Studies and teaching  
interdisciplinary  
transregional, national

Karlsruher Institut für Technologie

**(K)ein Ende mit dem Stress?**

**Immer mehr Aufgaben in immer kürzerer Zeit bewältigen – ob in Job oder Studium: Die Arbeitsbelastung wächst ständig, Stress ist vorprogrammiert. Methoden zum Messen dieser Belastung und Wege, produktiv mit Stress umzugehen, stehen im Zentrum der interdisziplinären Forschung am House of Competence (HoC) des KIT. Innovationen aus der Stressforschung stellt das HoC vom 2. bis 4. November bei den „Karlsruher Stresstagen 2010“ vor. Die Initiative „Deutschland – Land der Ideen“ zeichnet die Veranstaltung dafür als „Ausgewählten Ort“ aus.**

Die zentralen Themen der dritten Karlsruher Stresstage stellt das HoC auch in einem Pressegespräch am Donnerstag, 4. November, um 12 Uhr im Foyer des Audimax vor (Straße am Forum 1, Gebäude 30.95). „Die Vielfalt der Zugänge zum Thema machen die Karlsruher Stresstage aus“, sagt HoC-Geschäftsführer Dr. Michael Stolle. „Sie sind das Alleinstellungsmerkmal des House of Competence – in Forschung, Lehre und Innovation.“ Faktoren, welche die Kompetenzentwicklung fördern oder stören, stehen dabei im Mittelpunkt. Thema eines der Symposien bei den Stresstagen ist Physio-Economics: die Erforschung körperlicher Stresssignale vor ökonomischen Entscheidungen, wie sie für Führungskräfte aus der Wirtschaft Alltag sind. Weitere Symposien drehen sich um Prokrastination, das weit verbreitete Phänomen des Aufschiebens von Aufgaben, sowie um kreative Möglichkeiten wie Theaterspiel und Musizieren, produktiv mit Stress umzugehen. Das Symposium zur Stressmessung stellt unter anderem am HoC entwickelte Geräte vor, welche die Stressbelastung im Alltag erfassen.

Aktuelles Beispiel für die Forschung am HoC ist eine umfassende Stress- und Zeitmanagementstudie, deren Ergebnisse der Psychologe Professor Ulrich Ebner-Priemer erstmals bei den Stresstagen vorstellt: 150 KIT-Studierende dokumentierten in elektronischen Tagebüchern fortlaufend ihre Arbeitsbelastung. „Wir haben so deutlich zuverlässigere Einschätzungen erhalten als in klassischen Befragungen, bei denen Studierende ihre Erfahrungen oft Wochen später notierten“, sagt Ebner-Priemer.

Das vollständige Programm mit Symposien, Workshops, Stressparcours sowie der Podiumsdiskussion „... nach dem Bildungsstreik (k)ein Ende mit dem Stress?“, in der es um die Auswirkungen der Bologna-Reform geht, stehen unter: [http://www.hoc.kit.edu/stresstage\\_2010.php](http://www.hoc.kit.edu/stresstage_2010.php)

Die Auszeichnung als „Ausgewählter Ort 2010“ nimmt HoC-Geschäftsführer Dr. Michael Stolle am Donnerstag, 4. November, um 13 Uhr von Frank Arlaud von der Deutschen Bank Karlsruhe entgegen. Der Wettbewerb „365 Orte im Land der Ideen“ ist ein Projekt der Standortinitiative „Deutschland – Land der Ideen“, das in Kooperation mit der Deutschen Bank realisiert wird. Er zeichnet Veranstaltungen aus, welche die Innovations- und Gestaltungskraft Deutschlands zeigen. Die Karlsruher Stresstage wurden dabei aus mehr als 2200 eingereichten Bewerbungen ausgewählt.

Gesundheitspartner der Karlsruher Stresstage ist die Techniker Krankenkasse.

Das Karlsruher Institut für Technologie (KIT) ist eine Körperschaft des öffentlichen Rechts und staatliche Einrichtung des Landes Baden-Württemberg. Es nimmt sowohl die Mission einer Universität als auch die Mission eines nationalen Forschungszentrums in der Helmholtz-Gemeinschaft wahr. Das KIT verfolgt seine Aufgaben im Wissensdreieck Forschung – Lehre – Innovation.

Diese Presseinformation ist im Internet abrufbar unter: [www.kit.edu](http://www.kit.edu)

Das Foto steht in druckfähiger Qualität auf [www.kit.edu](http://www.kit.edu) zum Download bereit und kann angefordert werden unter: [pressestelle@kit.edu](mailto:pressestelle@kit.edu) oder +49 721 608-7414.

Weiterer Kontakt:

Margarete Lehné  
Presse, Kommunikation und Marketing  
Tel.: +49 721 608-8121  
Fax: +49 721 608-5681  
E-Mail: [margarete.lehne@kit.edu](mailto:margarete.lehne@kit.edu)

Attachment (K)ein Ende mit dem Stress? <http://idw-online.de/en/attachments5534>



Zu viel: Hohe Arbeitsbelastung sorgt bei vielen für negativen Stress (Foto: istock)