

## **Anstrengung, Stress und Erholung**

**Prof. Dr. Jan Dettmers, LG Arbeits- und Organisationspsychologie**

Ob bei der Arbeit, im Studium oder in der Schule: Wir können nicht für unbegrenzte Zeit uns anstrengen, uns konzentrieren und gute Leistungen erbringen. Irgendwann muss die Anstrengung enden und Erholung kann ansetzen. Erst wenn wir uns vollständig erholt haben, sind wir wieder so leistungsfähig wie zuvor, deswegen ist es wichtig sich diesen Prozess genauer anzuschauen.

Aber was ist Erholung eigentlich genau? Was braucht es, damit Erholung stattfinden kann und warum kann das in Zeiten von Smartphone & Co manchmal so schwerfallen? Was können wir selbst dazu beitragen, dass wir uns besser erholen? Wie hängen Freizeitgestaltung und Erholung zusammen und wie könnte die Schule Erholung besser unterstützen.

Diese und andere Fragen sollen im Rahmen des Vortrags diskutiert werden. Ein Selbsttest lädt zum Prüfen der eigenen Erholungserfahrungen ein.

**Zielgruppe: Ab 10. Klasse Dauer: 35 Minuten**