

Abteilung Kommunikation

Telefon: +49 621 181-1016

pressestelle@uni-mannheim.de

www.uni-mannheim.de

Mannheim, 29. September 2025

Presseinformation

Mit WISSENSdurst in den Feierabend: Ein Bargespräch über Arbeitsstress und Work-Life-Balance

Am 8. Oktober heißt es wieder: Wissenschaft trifft Bar. In entspannter Atmosphäre diskutiert diesmal die Arbeitspsychologin Dr. Jette Völker mit den Besucher*innen zum Thema „Akku leer, Nase voll, urlaubsreif – Erholung im Alltagsstress“. Die Veranstaltung beginnt um 18 Uhr im Café Vienna in Mannheim.

Ein Termin jagt den nächsten: Im Büro hetzen wir von Meeting zu Meeting, am Wochenende sind wir im Freizeitstress und selbst im Urlaub müssen diverse Programmpunkte abgehakt werden. Echte Ruhezeiten scheinen die Ausnahme geworden zu sein – doch wissen wir überhaupt noch, was Erholung ist?

In ihrem Impulsvortrag von etwa zehn Minuten erklärt Völker, warum sich viele Menschen durch ihre Arbeit ausgebrannt fühlen und was wir tun können, um wieder Kraft zu sammeln. Sie erläutert außerdem, welchen Einfluss der Feierabend auf unsere Leistungsfähigkeit hat und wie wir selbst in vollen Kalendern kleine Erholungsoasen schaffen können. Anschließend haben die Besucher*innen die Gelegenheit, mit ihr über Alltagsstress, Achtsamkeit und die richtige Work-Life-Balance zu diskutieren.

Völker ist wissenschaftliche Mitarbeiterin am Lehrstuhl für Arbeits- und Organisationspsychologie an der Universität Mannheim. Im Zentrum ihrer Forschung steht die Frage, wie wir unser Wohlbefinden trotz hoher Belastungen langfristig erhalten können.

Das Bargespräch findet erstmals im Café Vienna in S1, 15 statt (nur Barzahlung).

Ein weiteres Bargespräch findet am 3. Dezember mit Prof. Dr. Eckhard Janeba aus der Abteilung Volkswirtschaftslehre statt.

Der Eintritt für die Bargespräche ist frei. Eine Anmeldung ist nicht notwendig. Weitere Informationen finden Sie hier: www.uni-mannheim.de/wissensdurst/.

Kontakt:

Moritz Klenk

Redakteur Europäische Universität ENGAGE.EU

Universität Mannheim

E-Mail: klenk@uni-mannheim.de