

EFFEKTE-Reihe Dezember-Ausgabe, 8. Dezember, 19.30 Uhr

EFFEKTE-Reihe im Dezember: Mentale Stärke in turbulenten Zeiten

Am 19. Mai startet die EFFEKTE-Reihe wieder mit spannenden Themen.

Wie bleiben wir mental gesund in einer Welt voller Krisen, Stress und ständiger Reizüberflutung? Jan Michael Rasimus von der @Dualen Hochschule Baden-Württemberg (DHBW) zeigt in „Train Your Brain“, wie News Fatigue entsteht und wie wir durch bewussten Medienumgang Distanz zur Nachrichtenflut gewinnen. Mit einem Blick auf eine der zentralen Aussagen des Stoizismus fragt die Forscherin Dr. Anastasia August vom @Karlsruher Institut für Technologie (KIT): Macht Tugend wirklich glücklich? Zum Abschluss laden die Diplom-Psychologin Christine Stamatis und der Diplom-Informatiker Ümit Yoldas von GoVersity bei „Stay Balanced!“ dazu ein, Stress mit interaktiven Tools und KI spielerisch zu analysieren und die eigene Woche neu zu strukturieren. Wissenschaftliche Befunde treffen an diesem Abend auf praktische Impulse für mehr Klarheit, Resilienz und Lebensfreude.

Zur Wissenschaftsreihe EFFEKTE:

Fragen aufwerfen, vor allem aber die Antworten geben – das liefert die EFFEKTE-Reihe. Jeden Monat – immer an einem Dienstag.

Von Mai 2026 bis zum Wissenschaftsfestival EFFEKTE im Juni 2027 gibt es Wissenschaft zum Anfassen – anschaulich, verständlich und absolut aktuell.

Immer am „Wissenschaftsdienstag“ präsentieren sich die Vertreterinnen und Vertreter der Karlsruher Hochschulen und Forschungseinrichtungen. Sie geben Einblicke in ihre Arbeit – in einem Mix aus Impulsvorträgen, Diskussion, interaktiven Formaten, Exponaten und Workshops. Titel der Wissenschaftsreihe ist „Zukunft gestalten: Gesundheit für die Gesellschaft von morgen“.

Organisiert und durchgeführt wird die Vortragsreihe vom Wissenschaftsbüro Karlsruhe der Wirtschaftsförderung der Stadt Karlsruhe.

Schauplatz der EFFEKTE-Reihe ist der TRIANGEL Transfer | Kultur | Raum am Kronenplatz in der Karlsruher Innenstadt

Los geht es immer um 19:30 Uhr. Der Eintritt ist frei.