



Curriculum Vitae Prof. Dr. Sabine Sonntag



Name: Sabine Sonntag
Geboren: 31. Januar 1961

Forschungsschwerpunkte: Proaktives Verhalten, Arbeitsstress, Erholungsprozesse, Lernen und Leisten im Arbeitskontext, Arbeit und Gesundheitsverhalten (Ernährung, Sport), Deliberate practice

Sabine Sonntag ist Psychologin mit dem Schwerpunkt Arbeits- und Organisationspsychologie. Im Mittelpunkt ihrer Forschung stehen proaktives Verhalten, Erholungsprozesse, Arbeitsstress sowie Lernen und Leistung im Arbeitskontext. Sie untersucht die Wechselwirkung zwischen Erholung und Arbeitsleistung sowie die Auswirkungen von Arbeitsstress auf das Freizeitverhalten. Außerdem erforscht sie proaktive Prozesse und die Umsetzung kreativer Ideen in Produkte.

Akademischer und beruflicher Werdegang

- seit 2010 Professorin und Lehrstuhlinhaberin Psychologie I an der Universität Mannheim
- 2004 - 2010 Professur für Arbeits- und Organisationspsychologie an der Fakultät für Psychologie der Universität Konstanz
- 2001 - 2004 Professur für Arbeits- und Organisationspsychologie am psychologischen Institut der Universität Braunschweig
- 1999 - 2001 Professur für Arbeits- und Organisationspsychologie an der Fakultät für Psychologie der Universität Konstanz
- 1998 - 1999 Vertretungsprofessur an der Fakultät für Psychologie der Justus-Liebig-Universität Gießen
- 1997 Habilitation an der Justus-Liebig-Universität Gießen
- 1995 - 1999 Assistenzprofessur (Lehrbeauftragte) an der Fakultät für Psychologie der Universität Amsterdam, Niederlande

- 1994 - 1995 Assistenzprofessur an der Fakultät für Psychologie der Justus-Liebig-Universität Gießen
- 1992 - 1994 Habilitationsstipendiatin der Deutschen Forschungsgemeinschaft
- 1991 - 1992 Forschungsassistentin an der Fakultät für Psychologie der Justus-Liebig-Universität Gießen
- 1991 Promotion an der Technischen Universität (TU) Braunschweig
- 1986 Diplom in Psychologie an der Freien Universität (FU) Berlin
- Studium der Psychologie an der FU Berlin

Funktionen in wissenschaftlichen Gesellschaften und Gremien

Mitglied in Editorial Boards von: Zeitschrift für Arbeits- und Organisationspsychologie, Journal of Occupational Health Psychology, Annual Review of Organizational Psychology and Organizational Behavior, Organizational Psychology Review, Journal of Applied Psychology, Journal of Managerial Psychology, Journal of Business and Psychology, Personnel Psychology; Scandinavian Journal of Work, Environment and Health, Gedrag en Organisatie; European Journal of Work and Organizational Psychology

Projektkoordination, Mitgliedschaft in Verbundprojekten

- seit 2018 DFG-Projekt „Fehlendes Abschalten von der Arbeit, Affekt und Wohlbefinden: Untersuchung der zugrundeliegenden Prozesse“
- seit 2017 GRK 2277 „Statistische Modellierung in der Psychologie“
- seit 2016 DFG-Projekt „Intentionales Vergessen von Arbeitsverhalten im Alltag – Erfassung, Formalisierung und Integration in interaktive Systeme“
- 2009 - 2011 DFG-Projekt „Stimmung und proaktives Handeln im Arbeitskontext“
- 2004 - 2008 DFG-Projekt „Erholung von Arbeitsstress und psychische Gesundheit: Attribute von Erholungsprozessen“
- 2002 - 2006 DFG-Projekt „Expertise (Leistungsstärke) und aufgabenbezogene Kommunikation“

Auszeichnungen und verliehene Mitgliedschaften

- seit 2011 Mitglied der Nationalen Akademie der Wissenschaften Leopoldina
- Fellow der Society for Industrial and Organizational Psychology

Forschungsschwerpunkte

Sabine Sonnentag ist Psychologin. Schwerpunkte ihrer Forschung sind proaktives Verhalten, Erholungsprozesse, Arbeitsstress sowie Lernen und Leistung im Arbeitskontext. Sie untersucht die Wechselwirkung zwischen Erholung und Arbeitsleistung und die Auswirkungen von Arbeitsstress auf das Freizeitverhalten. Außerdem erforscht sie proaktive Prozesse und die Umsetzung kreativer Ideen in Produkte.

Sabine Sonnentag beschäftigt sich mit dem Arbeitsleben, seinen Auswirkungen und den Wechselwirkungen mit der Freizeit. Sie will wissen: Wie bleiben Menschen bei der Arbeit gesund und leistungsfähig? Wie können sie sich vom Arbeitsstress gut erholen? Mit ihrem Team hat sie untersucht, welches Erholungsverhalten sich positiv auf das Befinden und die Arbeitsleistung auswirkt. Sie konnte zeigen, dass die Art der Freizeit-Tätigkeiten und ihre Qualität eine Rolle bei der Erholung spielen. In Untersuchungen konnte sie nachweisen, dass das gedankliche Abschalten von der Arbeit für den Erholungsprozess von zentraler Bedeutung ist. In ihren Arbeiten fragt sie außerdem, ob Stress am Arbeitsplatz gesundes Verhalten wie Sport treiben oder gesunde Ernährung negativ beeinflusst.

Weitere Forschungsschwerpunkte von Sabine Sonnentag sind Proaktivität und Innovativität. Beides sind wichtige Handlungsstrategien in einer modernen, sich ständig wandelnden Arbeitswelt. Proaktives Verhalten zeichnet sich durch eigenständiges Handeln und die Übernahme von Verantwortung aus. Sabine Sonnentag analysiert Bedingungen und Persönlichkeitsmerkmale, die dazu führen, dass Personen proaktiv handeln.

Des Weiteren erforscht sie die Umsetzung kreativer Ideen in Produkte und den Zusammenhang von Lernaktivitäten und Arbeitsleistung. Sie fragt, wie Konflikte und Stress am Arbeitsplatz mit der Lernaktivität zusammenhängen. In einer Studie fand sie heraus, dass Personen eine besonders gute Arbeitsleistung vollbringen, wenn sie wesentliche Fertigkeiten lange zielgerichtet und bewusst üben konnten (deliberate practice).