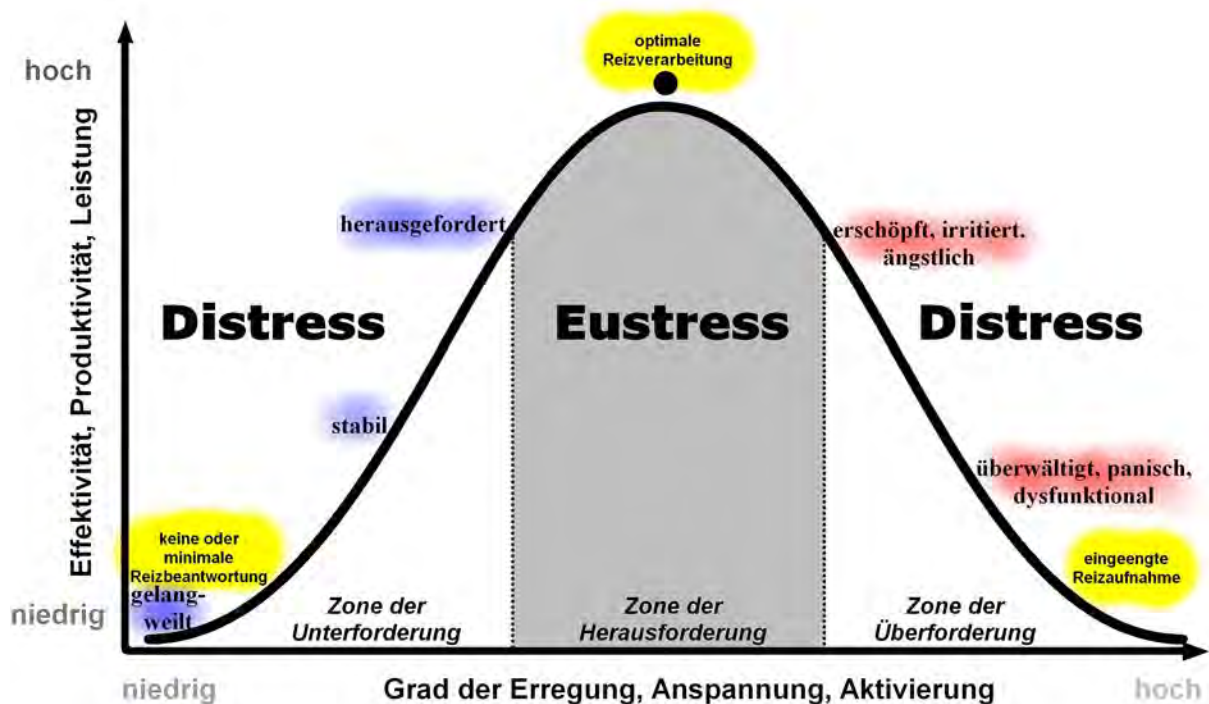


Das Yerkes-Dodson-Gesetz



Das Yerkes-Dodson-Gesetz beschreibt den Zusammenhang zwischen Erregungsniveau (Arousal) und Leistungsfähigkeit. Es wurde 1908 von den Psychologen Robert Yerkes und John D. Dodson formuliert. Das Gesetz besagt im Wesentlichen, dass die Leistung mit zunehmender Erregung bis zu einem bestimmten Punkt steigt, danach jedoch wieder abnimmt. Diese Beziehung wird oft als umgekehrte U-Kurve dargestellt. Hier sind die wesentlichen Punkte:

- 1. Niedriges Erregungsniveau:** Bei sehr niedrigem Erregungsniveau ist die Leistungsfähigkeit gering, da es an Motivation und Wachsamkeit fehlt. Menschen sind in diesem Zustand oft unterfordert und unmotiviert.
- 2. Optimales Erregungsniveau:** Mit steigendem Erregungsniveau nimmt die Leistungsfähigkeit zu, bis ein optimales Erregungsniveau erreicht ist. In diesem Bereich sind Menschen wachsam, motiviert und konzentriert, was zu maximaler Leistungsfähigkeit führt.
- 3. Hohes Erregungsniveau:** Jenseits des optimalen Punktes führt ein weiteres Ansteigen des Erregungsniveaus zu Stress, Überforderung und einem Rückgang der Leistungsfähigkeit. Menschen sind in diesem Zustand oft ängstlich und gestresst, was die Leistung negativ beeinflusst.

Das Yerkes-Dodson-Gesetz hat wichtige Implikationen für viele Bereiche, wie z.B.:

- **Arbeitsplatzgestaltung:** Ein moderates Maß an Herausforderung kann die Produktivität und Zufriedenheit der Mitarbeiter erhöhen.
- **Lernumgebungen:** Ein gewisses Maß an Anspannung kann das Lernen fördern, während zu viel Stress hinderlich ist.
- **Sport und Training:** Athleten müssen ihr Erregungsniveau optimal regulieren, um ihre beste Leistung zu erbringen.

Ein praktisches Beispiel: Ein Student, der sich auf eine Prüfung vorbereitet, sollte ein gewisses Maß an Anspannung haben, um motiviert und konzentriert zu sein. Zu wenig Anspannung kann zu Prokrastination führen, während zu viel Anspannung zu Prüfungsangst und schlechteren Leistungen führen kann.

Insgesamt verdeutlicht das Yerkes-Dodson-Gesetz, dass es ein ausgewogenes Erregungsniveau gibt, das zu optimaler Leistung führt, und dass sowohl Unter- als auch Übererregung vermieden werden sollten.

Quellen:

Grafik: eigene Entwicklung

Text: ChatGPT 4.0 am 01.06.2024, 16:30 Uhr: „Erkläre das Yerkes-Dodson-Gesetz“