



oho! magazin

Nordische Aha-Momente

VOM STOLPERN ZUM STRAHLEN

**Warum Hindernisse den
Weg zum Glück ebnen**

AUSGABE OKTOBER 2025



Editors Note

**Kennst du das Kinderlied:
„Über Stock und über Steine, aber
brich dir nicht die Beine, ...“?**

**Ja, irgendwie eine Hommage an, naja
– das Leben, oder?**

Immerhin ist es genau das: LEBEN. Es geht über Stock und Steine und macht ganz bestimmt auch Spaß, aber da sind leider immer mal wieder diese „Beinbrüche“, die uns ganz schnell zu Boden reißen können. Und genau die gehören leider zum Leben dazu.

Wichtig ist aber, diese nicht einfach zu ignorieren oder sie positiv zu labern, sondern auch diese Tiefs zu (er)leben und sie zu akzeptieren. Und genau diese Akzeptanz ist das, was das Schwierigste überhaupt ist. Immerhin wollen wir nicht in eine „toxische Positivität“ fallen.

Dabei sollten wir uns aber immer vor Augen halten, dass diese Hürde oder Herausforderungen auch Chancen sein können. Sie können uns tief treffen, einschränken und mürbe machen.

Und genau hier kommt die Fähigkeit der Resilienz und der Widerstandskraft zum Tragen. Gewusst – die Finnen nennen diese Stärke SISU.

Und genau darum dreht sich diese Ausgabe des Glücksmagazins. „Vom Stolpern zum Strahlen“ ist Programm und soll zeigen, wie unterschiedliche Situationen uns auch weiterhelfen können. Ganz bestimmt findest du den ein oder anderen Denkanstoß auf den folgenden Seiten und kannst damit etwas gelassener und mit einem wacheren Blick in den Herbst starten. Also los, geh stolpern, damit du anschließend strahlend durchstarten kannst!

Viel Spaß beim Lesen,



INHALT

4 **HAPPINESS-BOARD**
September 2025

5 **GOOD TO KNOW**
Happiness-Wissen aus dem Netz

WISSENSCHAFT

7 **GLÜCKSFORSCHUNG**
Glück ist kein Dauerzustand - Warum wir auch Tiefs brauchen

9 **MYTHEN & FAKTEN**
Was wir über Rückschläge und Erfolg glauben und was wirklich stimmt

10 **POSITIVE PSYCHOLOGIE**
Vom Stolpern zum Strahlen - Warum Hindernisse den Weg zum Glück ebnen

13 **STEP BY STEP**
5 Phasen des Wachstums nach Rückschlägen

GESUNDHEIT

15 **SPORT & FITNESS**
Mentale Stärke durch Bewegung - Wie Sport unser Mindset verändert

18 **ERNÄHRUNG**
Kochen unter Stress und Ernährung für dein Wohlbefinden

22 **GLÜCKSREZEPTE**

BALANCE

27 **ENTSPANNUNG**
Entspannt und stark - Wie du Herausforderungen durch innere Ruhe meisterst

32 **WORK-LIFE-BALANCE**
Das Geheimnis erfüllter Karrieren - Warum Zufriedenheit wichtiger ist als Erfolg

LEBEN

37 **REISEN & MEER**
Warum Solo-Reisen uns wachsen lässt - Selbstfindung auf neuen Wegen

41 **LIFESTYLE**
Kleiderschrank Reset - Wie du mit Mode einen Neuanfang wagen kannst

44 **TOOL-TIPPS**
Vintage-Shopping & Verkauf - Die besten Plattformen für einen Kleiderschrank-Reset

45 **FINNLANDSTORYS**
SISU - Die finnische Stärke für ein mutiges Leben

48 **SISU-CHALLENGE**
Werde stärker, als du denkst!

51 **FUNDSTÜCKE**
Instagram & Blogs

54 **HAPPY ENTERTAINMENT**
Audio & Video Empfehlungen

58 **QUELLENVERZEICHNIS**

Happiness Board

Oktober 2025

Studien zeigen...



Glück ist nicht nur eine Frage der Gene oder der Lebensumstände. Vielmehr hängt es davon ab, wie wir mit Herausforderungen umgehen.

Forschungen zum posttraumatischen Wachstum (PTG) belegen, dass viele Menschen nach Rückschlägen mehr innere Stärke, Dankbarkeit und Lebenssinn empfinden. Gerade in schwierigen Zeiten aktiviert das Gehirn Mechanismen zur Resilienzsteigerung, wodurch wir langfristig glücklicher werden können. ¹

Die Kraft des Durchhaltens

Ob im Sport, im Job oder im persönlichen Leben: Wer sich durch Herausforderungen kämpft, wird oft mit einem tieferen Glücksgefühl belohnt. Laut der Grit-Forschung von Angela Duckworth sind Leidenschaft und Beharrlichkeit entscheidender für langfristige Zufriedenheit als Intelligenz oder Talent. Menschen mit einem hohen Grit-Wert erleben nach Überwindung eines Hindernisses ein starkes Erfolgserlebnis.

-> Eine wichtige Quelle für nachhaltiges Glück. ³

Warum Krisen uns empathischer machen

Schwierige Zeiten machen uns nicht nur widerstandsfähiger, sondern auch mitfühlender. Studien zeigen, dass Menschen, die selbst Herausforderungen gemeistert haben, mehr Empathie für andere entwickeln. Diese Fähigkeit, sich in andere hineinzuversetzen, stärkt soziale Bindungen – ein wichtiger Glücksfaktor. ²

GOOD KNOW

GOOD NEWS:

Glück ist trainierbar!

Viele Menschen glauben, Glück sei Zufall. Doch die Wissenschaft zeigt, dass wir unser Wohlbefinden aktiv beeinflussen können. Die „Glücksforschung“ (Positive Psychology) belegt, dass tägliche Routinen wie Dankbarkeitstagebücher, Meditation oder soziale Interaktion die neuronalen Strukturen im Gehirn verändern und langfristig das Glücksempfinden steigern. Schon kleine Gewohnheiten können einen großen Effekt haben! ⁴



Fun Fact!

IN FINNLAND findet die Weltmeister im Handy-Weitwurf statt. ⁵

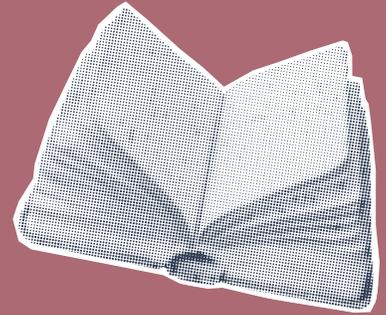


Ja, du hast richtig gelesen! In Finnland gibt es tatsächlich eine offizielle Weltmeisterschaft im Handy-Weitwurf. Seit dem Jahr 2000 treffen sich jedes Jahr Teilnehmer in Savonlinna, um ihre alten Handys so weit wie möglich durch die Luft zu schleudern.

Findest du nicht, dass das nicht nur ein skurriler Sport, sondern auch eine perfekte Metapher für das Loslassen von Stress und Frust ist? Vielleicht ein bisschen weit hergeholt, aber doch irgendwie passend.

Tatsache ist: Die Finnen nehmen Rückschläge mit Humor und wenn etwas nicht funktioniert? Einfach loslassen und weit werfen! Vielleicht sollten wir alle öfter mal einen symbolischen „Handy-Weitwurf“ in unser Leben integrieren.

WISSEN- SCHAFT



➤ Glücksforschung

➤ Positive Psychologie



Ohne Frustration kein Fortschritt

Unser Gehirn ist darauf ausgelegt, Probleme zu lösen. Rückschläge sind keine Zeichen des Versagens, sondern notwendige Impulse für Wachstum. Forschungen zeigen, dass Menschen nach schwierigen Situationen oft kreativer, widerstandsfähiger und zufriedener sind. Statt Misserfolge als Hindernis zu sehen, hilft es, sie als Teil des natürlichen Lernprozesses zu begreifen. Unser Gehirn passt sich an Herausforderungen an und wird dadurch leistungsfähiger. 6

Das psychologische Immunsystem

Warum wir stärker sind, als wir denken

Negative Erlebnisse fühlen sich im Moment oft schlimmer an, als sie langfristig tatsächlich sind. Das „psychologische Immunsystem“, ein Begriff aus der Glücksforschung, beschreibt die Fähigkeit unseres Gehirns, Krisen zu verarbeiten und sich automatisch an neue Situationen anzupassen. Menschen überschätzen oft, wie sehr negative Erlebnisse sie langfristig beeinflussen. Tatsächlich sind wir mental viel anpassungsfähiger, als wir glauben! 7

Der Kontrast-Effekt:

warum Glück erst
durch Herausforderungen
intensiver wird



Glücksforscher haben herausgefunden, dass Glück besonders dann stark empfunden wird, wenn es einem Tiefpunkt folgt. Dieses Phänomen nennt sich Kontrast-Effekt: Ohne vorherige Herausforderungen würde unser Gehirn Glücksmomente nicht als so intensiv wahrnehmen. Das bedeutet: Ein Erfolg fühlt sich besonders gut an, wenn vorher etwas schiefgegangen ist. Das Gehirn liebt Comeback-Momente! 8

GLÜCK IST KEIN DAUER-ZUSTAND

Warum wir auch Tiefs brauchen

Hast du dich schon mal gefragt, warum Glück nie lange anhält? Kaum haben wir ein Ziel erreicht oder uns einen Wunsch erfüllt, ist das Hochgefühl auch schon wieder weg. Das liegt nicht daran, dass mit uns etwas nicht stimmt – es ist einfach so, wie unser Gehirn funktioniert. Glück ist nämlich kein Dauerzustand, und das ist auch gut so.

Unser Gehirn liebt Belohnungen. Wenn wir etwas Schönes erleben – sei es ein Erfolg im Job, ein tolles Essen oder ein Urlaub – schüttet es Dopamin aus. Das fühlt sich großartig an! Aber leider hält dieses Hochgefühl nicht lange an.

Wissenschaftler wie der Neurowissenschaftler Henning Beck erklären, dass unser Gehirn sich schnell an positive Erlebnisse gewöhnt und nach kurzer Zeit wieder in den Normalmodus schaltet. Das nennt sich hedonistische Adaption – wir gewöhnen uns an das Glück und brauchen ständig neue Reize, um es wieder zu spüren. 9

Warum wir auch negative Emotionen brauchen

Klingt erstmal unfair, oder? Aber eigentlich hat dieses Prinzip einen wichtigen Grund: Ohne Tiefs gibt es keine Hochs. Negative Emotionen wie Traurigkeit, Wut oder Angst sind nicht nur lästig – sie helfen uns, uns weiterzuentwickeln. Studien zeigen, dass Menschen, die bewusst mit negativen Gefühlen umgehen, widerstandsfähiger sind und langfristig zufriedener leben. 10

Vielleicht kennst du das Gefühl, wenn du nach einer schwierigen Phase eine Lösung findest oder dich nach einem anstrengenden Tag so richtig entspannen kannst – genau dann fühlt sich das Glück am intensivsten an. Ohne Schatten gibt es kein Licht, ohne Regen keinen Regenbogen.

Bewusst genießen ist eine der schwierigsten, aber auch wichtigsten Möglichkeiten, das Glück wirklich zu erleben!



Warum Herausforderungen uns glücklicher machen

Das heißt natürlich nicht, dass wir uns absichtlich schlechte Zeiten wünschen sollten. Aber wenn wir verstehen, dass Glück kein Dauerzustand ist, können wir Herausforderungen anders betrachten. Statt sie als lästige Hindernisse zu sehen, können wir sie als Wachstumsmomente nutzen.

Jede Krise, jede schwierige Phase kann dir etwas beibringen – sei es Geduld, Durchhaltevermögen oder einfach eine neue Perspektive. Und wenn du dann wieder einen echten Glücksmoment erlebst, fühlt er sich umso intensiver an.

Fazit: Lass das Leben fließen

Vielleicht ist die beste Strategie nicht, ständig nach Glück zu jagen, sondern zu akzeptieren, dass das Leben aus Höhen und Tiefen besteht. Glück ist nicht das Ziel, sondern der Weg – mit all seinen Umwegen und Überraschungen.

Also, wenn das nächste Tief kommt: Sieh es als eine Welle, die du nicht bekämpfen musst. Surfe drauf, wachse daran und genieße die Glücksmomente, wenn sie da sind. Sie kommen wieder, ganz sicher.



Mythen & Fakten

Was wir über Rückschläge und Erfolg glauben

und was wirklich stimmt!

MYTHOS 1

Erfolgreiche Menschen scheitern nie.

→ **Fakt:** Die meisten erfolgreichen Menschen sind mehrfach gescheitert, bevor sie es an die Spitze geschafft haben. J.K. Rowling wurde 12-mal von Verlagen abgelehnt, bevor Harry Potter veröffentlicht wurde. Auch Steve Jobs wurde aus seiner eigenen Firma geworfen – und kehrte später mit noch größerem Erfolg zurück. ¹¹

MYTHOS 2

Wer scheitert, hat nicht genug Talent.

→ **Fakt:** Erfolg hängt oft mehr von Durchhaltevermögen (Grit) als von Talent ab. Angela Duckworths Forschung zeigt, dass Leidenschaft und Beharrlichkeit entscheidender sind als angeborene Fähigkeiten. ¹²

MYTHOS 3

Wer einmal scheitert, wird es immer wieder tun.

→ **Fakt:** Das Gegenteil ist oft der Fall. Menschen, die aus Fehlern lernen, entwickeln eine größere Resilienz und werden besser darin, Herausforderungen zu meistern. ¹³

MYTHOS 4

Glück bedeutet, immer glücklich zu sein.

→ **Fakt:** Glück ist kein Dauerzustand. Studien zeigen, dass Menschen, die auch negative Emotionen zulassen, langfristig zufriedener sind. Höhen und Tiefen machen das Leben intensiver erlebbar und verstärken positive Gefühle. ¹³

MYTHOS 5

Hindernisse bedeuten, dass man auf dem falschen Weg ist.

→ **Fakt:** Herausforderungen sind oft ein Zeichen, dass Wachstum passiert. Fast jeder große Erfolg geht mit Widerständen einher. Wer sich nicht entmutigen lässt, kommt meist noch stärker ans Ziel. ¹³



VOM STOLPERN ZUM STRAHLEN

Warum Hindernisse den Weg zum Glück ebnen

Wir alle streben nach einem glücklichen Leben. Doch was bedeutet Glück eigentlich? Meist verbinden wir es mit positiven Erlebnissen, Erfolgen und erfüllten Wünschen. Doch wenn wir zurückblicken, sind es oft gerade die schwierigen Zeiten, die uns geprägt und langfristig glücklicher gemacht haben.

Herausforderungen, Rückschläge und Krisen zwingen uns, innezuhalten, zu lernen und an ihnen zu wachsen.

Aber warum ist das so? Warum trägt nicht der geradlinige, problemlose Weg, sondern gerade das Stolpern dazu bei, dass wir unser Strahlen finden? Und welche Rolle spielen psychologische Konzepte wie das finnische Sisu oder Angela Duckworths Grit, wenn es darum geht, gestärkt aus Herausforderungen hervorzugehen?

Die Wissenschaft zeigt: Glück ist kein Zustand, sondern eine Entwicklung – und Hindernisse sind ein essenzieller Teil davon.

Die Bedeutung von Herausforderungen für das Glücksempfinden

Ohne Kontraste kein Glück. Stell dir vor, du wärst jeden Tag durchgehend glücklich. Keine Höhen, keine Tiefen, nur ein permanentes Wohlfühlgefühl. Klingt verlockend, oder? Doch unser Gehirn ist nicht dafür gemacht. Forschungen zeigen, dass Glück nicht ohne Kontraste existieren kann. Wir empfinden Freude oft erst dann besonders intensiv, wenn wir zuvor eine Herausforderung gemeistert haben.

Das Konzept der hedonistischen Adaption beschreibt, dass sich unser Gehirn schnell an positive Zustände gewöhnt – egal ob es sich um eine Beförderung, eine neue Liebe oder eine finanzielle Verbesserung handelt. Ohne neue Herausforderungen und Wachstumsprozesse würde sich unser Glücksempfinden mit der Zeit auf einem neutralen Level einpendeln. ¹⁴

Warum das Überwinden von Schwierigkeiten uns stärker macht

Krisen zwingen uns, über uns hinauszuwachsen. Die positive Psychologie spricht von „posttraumatischem Wachstum“ (Post-Traumatic Growth, PTG) – einem Prozess, bei dem Menschen nach schwierigen Lebenssituationen mehr innere Stärke, neue Perspektiven und eine tiefere Zufriedenheit entwickeln.

Studien zeigen, dass Menschen, die Herausforderungen durchstehen, oft eine größere Dankbarkeit für das Leben entwickeln, stärkere soziale Bindungen aufbauen und ein größeres Gefühl der Sinnhaftigkeit empfinden. ¹⁵

Doch nicht alle wachsen automatisch an Schwierigkeiten. Der Unterschied liegt in unserer mentalen Widerstandskraft – und genau hier kommen Sisu und Grit ins Spiel.

Mentale Strategien: Sisu und Grit

Was macht uns wirklich widerstandsfähig? Es gibt Menschen, die nach Rückschlägen aufgeben – und andere, die gerade dadurch erst recht weitermachen. Was unterscheidet sie? Psychologen haben zwei entscheidende Konzepte identifiziert:

Sisu (Finnland), die Fähigkeit, auch dann weiterzumachen, wenn es eigentlich nicht mehr geht

Grit (Angela Duckworth), die Kombination aus Leidenschaft und Ausdauer, um langfristige Ziele zu erreichen

Beide Ansätze helfen uns, Herausforderungen nicht als Sackgasse, sondern als Entwicklungschance zu sehen.

SISU

Die finnische Kunst der inneren Stärke

Sisu ist ein einzigartiges finnisches Konzept. Es steht für eine innere Kraft, die sich besonders in schwierigen Momenten zeigt. Dabei geht es nicht um impulsiven Mut, sondern um eine tief verwurzelte Entschlossenheit, die uns über uns hinauswachsen lässt.

Finnland, ein Land mit langen, dunklen Wintern, harten klimatischen Bedingungen und einer Geschichte voller Herausforderungen, hat Sisu zu einem nationalen Identitätsmerkmal gemacht. Studien zeigen, dass Finnen, die hohe Werte in Sisu aufweisen, mehr psychische Widerstandskraft und eine höhere Lebenszufriedenheit haben. ¹⁶

Die US-Psychologin Angela Duckworth hat mit ihrer Forschung zu Grit gezeigt, dass langfristiger Erfolg weniger mit Intelligenz oder Talent, sondern vor allem mit Ausdauer und Leidenschaft für ein Ziel zusammenhängt. Menschen mit hohem Grit-Level bleiben auch dann dran, wenn es schwer wird, und entwickeln dadurch langfristig mehr Zufriedenheit und Erfolg.

GRIT

Warum Durchhaltevermögen oft wichtiger ist als Talent

Die US-Psychologin Angela Duckworth hat mit ihrer Forschung zu Grit gezeigt, dass langfristiger Erfolg weniger mit Intelligenz oder Talent, sondern vor allem mit Ausdauer und Leidenschaft für ein Ziel zusammenhängt. Menschen mit hohem Grit-Level bleiben auch dann dran, wenn es schwer wird, und entwickeln dadurch langfristig mehr Zufriedenheit und Erfolg. ¹⁷

Was passiert im Gehirn, bei Herausforderungen?

Neurowissenschaftliche Untersuchungen zeigen, dass Herausforderungen das Belohnungssystem im Gehirn aktivieren. Sobald wir ein Hindernis überwinden, wird Dopamin freigesetzt, ein Neurotransmitter, der mit Freude und Motivation verbunden ist.

Gleichzeitig wird durch anhaltende Herausforderungen die Amygdala, das Angstzentrum des Gehirns, trainiert, sodass wir zukünftige Krisen mit mehr Gelassenheit meistern können. ¹⁸

Deshalb hilft mentales Training

Studien zeigen, dass Resilienz kein festgelegtes Persönlichkeitsmerkmal ist. Sie kann durch gezieltes Training entwickelt werden.

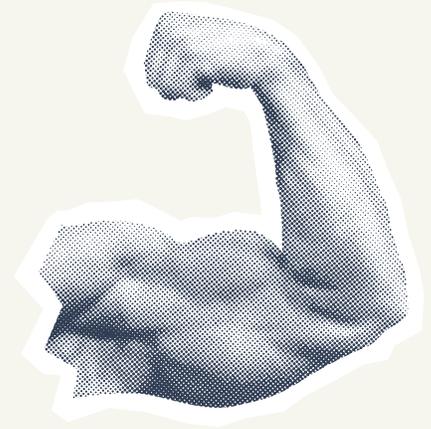
Techniken wie Achtsamkeit, kognitive Umstrukturierung (Reframing) und regelmäßiges Setzen neuer Herausforderungen helfen dabei, langfristig mental stärker zu werden.

PRAKTISCHE ANWENDUNG: Wie wir Hindernisse für unser Wachstum nutzen können

Wie kannst du diese Erkenntnisse konkret in dein Leben integrieren?

Hier sind vier bewährte Strategien:

- **Akzeptanz statt Widerstand**
Erkenne, dass Schwierigkeiten Teil des Lebens sind. Je schneller du sie akzeptierst, desto leichter kannst du mit ihnen umgehen.
- **Reflexion statt Verdrängung**
Analysiere Rückschläge: Was kannst du aus ihnen lernen? Welche Stärke hast du bereits bewiesen?
- **Langfristige Ziele setzen – und dranbleiben**
Nutze die Grit-Strategie: Definiere Ziele, die dich wirklich begeistern, und verfolge sie mit Ausdauer.
- **Dein inneres Sisu aktivieren**
Erinnere dich an Momente, in denen du schon einmal über dich hinausgewachsen bist. Diese innere Kraft ist in dir. Du kannst sie jederzeit wieder aktivieren.



FAZIT

Das Glück liegt hinter der Herausforderung

Rückschläge und Herausforderungen sind keine Hindernisse, sondern Wegweiser zum persönlichen Wachstum. Sie helfen uns, uns selbst besser kennenzulernen, Resilienz zu entwickeln und langfristig ein tieferes Gefühl von Glück zu erfahren.

Nutze die Kraft von Sisu und Grit, um gestärkt aus jeder Herausforderung hervorzugehen. Dein Strahlen wartet bereits – du musst nur den Mut haben, den nächsten Schritt zu gehen.



PHASEN DES WACHSTUMS

nach Rückschlägen

PHASE 1

Schock & Widerstand

Am Anfang steht oft der Schock. Ein Rückschlag fühlt sich wie ein Tiefschlag an. Unser Gehirn reagiert mit Stress und Zweifeln. Wichtig ist hier: Nicht in der Krise stecken bleiben, sondern akzeptieren, dass sie Teil des Lebens ist.

PHASE 2

Reflexion & Hinterfragen

Nach dem ersten Schock beginnen wir nachzudenken

Warum ist das passiert? Was bedeutet das für mich? Hier können negative Gedanken auftauchen – aber auch erste Erkenntnisse. Schreib deine Gedanken auf oder sprich mit einer vertrauten Person – Reflexion hilft, Klarheit zu gewinnen.

PHASE 3

Anpassung & erste Schritte

Nun kommt der Moment, in dem du dich entscheidest

Bleibe ich in der Krise stecken oder gehe ich aktiv neue Wege? Viele erfolgreiche Menschen fanden hier ihre größte Motivation. Setze kleine, erreichbare Ziele, um wieder ins Handeln zu kommen.

PHASE 4

Wachstum & Neubewertung

Durch das Überwinden von Hindernissen entwickelst du neue Stärken

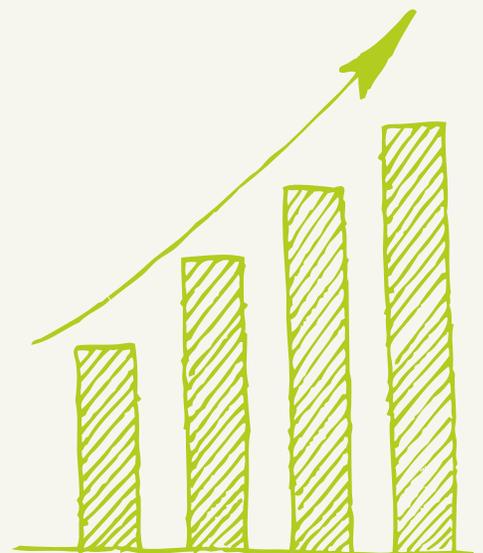
Viele berichten, dass sie nach schweren Zeiten belastbarer und zufriedener sind. Jetzt beginnt dein Strahlen – du erkennst, dass du stärker bist, als du dachtest.

PHASE 5

Neue Perspektiven & Dankbarkeit

In der letzten Phase spüren viele Menschen eine tiefere Dankbarkeit für das Leben.

Du erkennst, dass Herausforderungen dich weitergebracht haben und dein Glücksgefühl intensiver machen. Erinnerung dich regelmäßig daran, wie weit du gekommen bist.



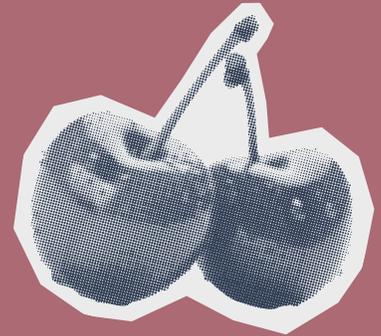
Die „5 Phasen“ sind eine vereinfachte Darstellung, inspiriert vom Konzept des Posttraumatischen Wachstums (Tedeschi & Calhoun, 1996). 19

GESUNDHEIT

◀ Sport & Fitness

◀ Ernährung

◀ Rezepte



Ernährung als Weg zu mehr Resilienz

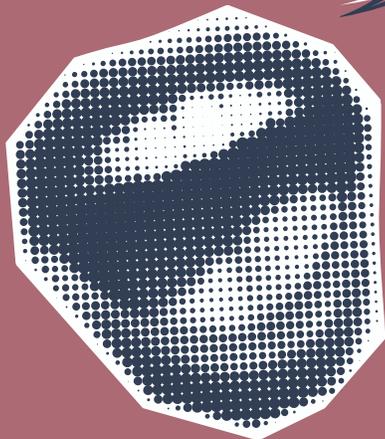
Kochen und Ernährung können eine große Herausforderung sein, besonders in stressigen Zeiten. Aber auch wenn du – wie ich – nicht die perfekte Köchin bist und die Küche manchmal eher einem Schlachtfeld gleicht, gibt es einfache Lösungen. Schnelle, gesunde Rezepte können helfen, den Stress zu reduzieren und dein Wohlbefinden zu fördern. Denke daran, dass Ernährung ein wichtiger Bestandteil deiner Resilienz ist und dir hilft, auch in schwierigen Momenten ausgeglichen und stark zu bleiben.

Kraft aus Bewegung

Sport ist nicht nur gut für den Körper, sondern auch ein Schlüssel zu mentaler Stärke. Regelmäßige Bewegung senkt das Stresslevel, fördert die Emotionenregulation und steigert unsere Resilienz. Durch Sport werden Endorphine freigesetzt, die uns helfen, positiver zu denken und besser mit Herausforderungen umzugehen. So wird Bewegung zu einem wichtigen Baustein für ein belastbares Mindset.

Glücksrezept
des Monats

QUINOA-BOWL mit Avocado, Erbsen und Karotten



MENTALE STÄRKE DURCH BEWEGUNG

Wie Sport unser Mindset verändert

Sport ist weit mehr als nur körperliche Betätigung, sondern außerdem ein Schlüssel zu mentaler Stärke, Resilienz und Wohlbefinden. Durch regelmäßige Bewegung können wir nicht nur

unsere körperliche Fitness verbessern, sondern auch unser Stresslevel senken, unsere Emotionen regulieren und unsere mentale Widerstandskraft stärken.

Besonders drei Konzepte zeigen eindrucksvoll, wie Bewegung unser Mindset positiv beeinflussen kann:

- **Cold Water Therapy (Eisbaden)**
Eine finnische Tradition, die Körper und Geist abhärtet
- **Der Flow-Zustand im Sport**
Der mentale Fokus, der uns von negativen Gedanken befreit
- **Die transformative Kraft des Sports**
Warum Bewegung unser Selbstbewusstsein und Durchhaltevermögen stärkt



Cold Water Therapy & Resilienz

Warum sich Finnland in eiskaltem Wasser stärkt

Finnland ist das glücklichste Land der Welt und eine der faszinierendsten Traditionen, die zur mentalen Stärke der Finnen beiträgt, ist das Eisbaden. Egal ob nach der Sauna oder direkt im Wintersee. Das kalte Wasser steht symbolisch für das finnische Prinzip des Sisu, das für Durchhaltevermögen und mentale Stärke steht.

Was passiert beim Eisbaden im Körper und Geist? Studien zeigen, dass der plötzliche Kältereiz:

- Stressresistenz erhöht, indem der Körper lernt, mit Schockmomenten besser umzugehen
- Endorphine ausschüttet, die für Glücksgefühle und eine verbesserte Stimmung sorgen
- Entzündungen reduziert und das Immunsystem stärkt

Mentale Resilienz fördert, indem das Bewältigen der Kälte ein Gefühl der Kontrolle und Selbstüberwindung gibt

Forscher fanden heraus, dass Menschen, die regelmäßig Eisbaden, eine niedrigere Stressreaktion zeigen und sich insgesamt mental widerstandsfähiger fühlen. ²⁰

**PROBIERE ES AUS:
Beginne mit einer kalten
Dusche von 30 Sekunden und
steigere dich schrittweise!**

Flow statt Frust Wie Bewegung uns hilft, im Moment zu sein

Hast du schon einmal eine Sportart ausgeübt und dabei das Gefühl gehabt, völlig aufzugehen? So sehr, dass du die Zeit vergessen hast? Dieses Phänomen nennt sich Flow und beschreibt den mentalen Zustand, wenn Körper und Geist perfekt im Einklang sind.

Warum ist der Flow-Zustand so wertvoll? Wenn du im Flow bist:

- Fokussierst du dich vollkommen auf den Moment, haben negative Gedanken keinen Platz.
- Erlebst du eine tiefe Zufriedenheit, weil deine Fähigkeiten und die Herausforderung im optimalen Gleichgewicht sind
- Aktivierst du das Belohnungssystem im Gehirn, was langfristig deine Motivation und Leistungsfähigkeit steigert

Studien zeigen, dass regelmäßige Bewegung eine der besten Möglichkeiten ist, um diesen Zustand zu erreichen. Besonders Sportarten mit gleichmäßigen, wiederholenden Bewegungen (wie Laufen, Radfahren oder Schwimmen) erleichtern den Einstieg in den Flow. ²¹

Finde eine Sportart, die dich fordert, aber nicht überfordert, und konzentriere dich bewusst auf jede Bewegung.

Vom Stolpern zum Strahlen Wie Sport unser Mindset verändert

Sport ist nicht nur gut für den Körper. Er verändert auch unsere Einstellung zu Herausforderungen und Rückschlägen. Viele Menschen berichten, dass sie durch sportliche Aktivitäten gelernt haben, dranzubleiben, Frustrationen zu überwinden und mental stärker zu werden.

Warum beeinflusst Sport unser Mindset so stark?

- ✓ Bewegung setzt Glückshormone frei: Endorphine und Dopamin wirken als natürliche Antidepressiva
- ✓ Sport trainiert unser Durchhaltevermögen: Wer regelmäßig trainiert, entwickelt eine höhere Frustrationstoleranz
- ✓ Bewegung gibt uns Erfolgserlebnisse: Jede gemeisterte Herausforderung, sei es ein längerer Lauf oder eine schwerere Hantel, steigert unser Selbstvertrauen

Besonders im Kraft- und Ausdauersport wird deutlich: Der Körper kann oft mehr, als der Kopf denkt und diese Erkenntnis überträgt sich auf alle Lebensbereiche. ²²

Setze dir sportliche Mini-Ziele (z. B. 10 Liegestütze oder eine 5-km-Wanderung) und erlebe das Gefühl, Hindernisse zu überwinden!

Sport als Schlüssel zu mehr Glück und mentaler Stärke

Sport und Bewegung sind mehr als nur körperliche Aktivität. Sie sind ein effektiver Weg, um Resilienz aufzubauen, Stress zu reduzieren und unser Glücksempfinden langfristig zu steigern.

Nutze diese drei Techniken für mehr mentale Stärke:

- Eisbaden oder kalte Duschen, für mehr Stressresistenz und eine starke mentale Haltung
- Sportarten, die dich in den Flow bringen, um negative Gedanken auszuschalten und völlige Konzentration zu erleben
- Regelmäßige Herausforderungen im Training, um dein Durchhaltevermögen zu stärken und dein Selbstbewusstsein zu steigern

Wenn du Bewegung als Werkzeug für mentale Stärke und inneres Wachstum nutzt, wirst du nicht nur körperlich fitter, sondern auch mental widerstandsfähiger. Vom Stolpern zum Strahlen!



Rituale und Routinen können gerade in schwierigen Zeiten zu noch mehr positiven Emotionen werden. Mach "DRAUSSEN SEIN" zu einem Ritual für dich!

KOCHEN UNTER STRESS

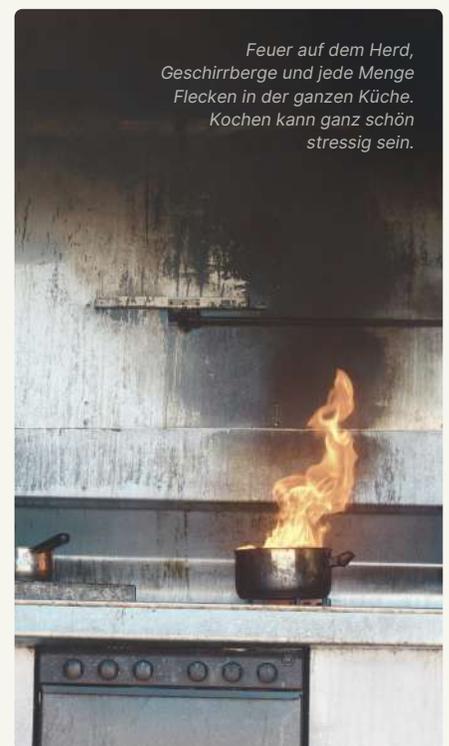
Es gibt Tage, da fühlt sich Kochen wie ein wahres Abenteuer an - allerdings keines der guten Sorte.

Ich bin keine Meisterköchin, sondern jemand, der immer wieder versucht, den Kochlöffel zu schwingen, nur um festzustellen, dass das Ergebnis eher weniger an ein Gourmetgericht erinnert. Oft endet das Ganze in einem „Schlachtfeld“ in der Küche, wo überall Reste von Zutaten und verschüttete Flüssigkeiten zu finden sind.

Der Stress wird dabei noch größer, wenn gleich zwei Töpfe gleichzeitig fertig werden sollen und ich das Timing nicht im Griff habe – was zu 99% der Fall ist. Kochen ist in solchen Momenten eher eine Herausforderung als eine Freude. Aber auch für Leute wie mich, die beim Kochen schnell die Kontrolle verlieren, gibt es Lösungen. Und genau darum geht es in diesem Artikel: Wie du trotz Stress gesunde Mahlzeiten zubereitest und wie die richtige Ernährung dir hilft, deine innere Balance zu finden.

Kochen soll eigentlich entspannend und kreativ sein. Doch unter Stress kann es sich schnell zu einer echten Belastung entwickeln. Besonders, wenn der Zeitdruck groß ist und gleichzeitig viele andere Dinge erledigt werden müssen. So geht es mir oft: Ich will gesund essen, aber der Gedanke an die Zubereitung einer Mahlzeit löst eher Panik als Freude aus. Besonders dann, wenn ich versuche, mehrere Dinge gleichzeitig zu machen. Ein zusätzliches Chaos ist dann praktisch vorprogrammiert.

Wissenschaftlich betrachtet hat Stress genau diesen Effekt auf unser Gehirn. Es gibt Studien, die zeigen, dass unser Entscheidungsvermögen unter Stress leidet. In einem Experiment aus dem Jahr 2021 fanden Forscher heraus, dass Menschen unter Druck oft die einfachste Lösung wählen und das bedeutet meist Fast Food oder Fertigprodukte, anstatt sich die Zeit für ein frisches, selbstgekochtes Gericht zu nehmen. Das führt zu einem Teufelskreis, denn diese schnellen, weniger nahrhaften Optionen wirken sich langfristig negativ auf unser Wohlbefinden aus, was den Stress nur noch verstärkt.



*Feuer auf dem Herd,
Geschirrberge und jede Menge
Flecken in der ganzen Küche.
Kochen kann ganz schön
stressig sein.*

Die Lösung: Einfache Rezepte für stressige Zeiten

Kochen muss nicht kompliziert oder langwierig sein, auch wenn es sich manchmal so anfühlt. Ich habe selbst oft festgestellt, dass ich mit einfachen, schnellen Rezepten viel besser zurechtkomme und die Kontrolle behalte. Hier kommen ein paar meiner absoluten „Notfall-Rezepte“, die in weniger als 30 Minuten zubereitet sind und die mich auch bei meinem „Schlachtfeld“ in der Küche nicht überfordern.



Smoothie Bowls Dein schneller Energie-Kick

Smoothie Bowls sind mein Go-to-Frühstück, wenn ich keine Lust auf ein aufwendiges Kochprojekt habe. Alles, was du brauchst, sind Tiefkühlfrüchte, Haferflocken, Pflanzenmilch und ein paar Toppings wie Nüsse oder Samen. In weniger als 10 Minuten ist das Frühstück fertig, und ich weiß, dass es mich gut mit Energie versorgt, ohne dass ich viel Chaos in der Küche hinterlasse.

Bowl Meals Perfekt für die Mittagspause

Bowl Meals sind ebenfalls ein schneller Hit in meiner Küche. Du nimmst eine Basis wie Reis oder Quinoa, fügst frisches Gemüse hinzu, und dann noch eine Proteinquelle wie Tofu oder Hähnchen. Alles in eine Schüssel werfen und fertig. Das Gute daran? Ich muss mich nicht um Timing und mehrere Töpfe kümmern. Es ist simpel, gesund und schmeckt immer gut.

One-Pot-Pasta Alles in einem Topf

Wenn es wirklich hektisch wird, sind One-Pot-Pasta mein Geheimtipp. Du gibst einfach alles in einen Topf, Nudeln, Gemüse, Tomatensauce, und lässt es kochen. Es gibt keine Gefahr, dass du das Timing verpasst oder den Überblick verlierst. Am Ende habe ich ein leckeres Gericht und kaum Chaos in der Küche.

Bowl Meals
Rezept dazu auf Seite 23

Smoothie Bowl
Rezept dazu auf Seite 22



Schnelle Suppen Soulfood in weniger als 30 Minuten

Ich bin ein großer Fan von Suppen, und das nicht nur, weil sie einfach sind, sondern auch, weil sie bei Stress wunderbar beruhigend wirken. Eine Mischung aus Süßkartoffeln, Karotten und Linsen in einem Topf und ein paar Gewürzen, schon ist die Mahlzeit fertig. Diese Suppen sind einfach zuzubereiten und unterstützen mich in hektischen Momenten, ohne dass ich mir Gedanken über mehrere Töpfe oder verbrannte Zutaten machen muss.

Ernährung als Schlüssel zu Resilienz und Wohlbefinden

Aber warum ist es so wichtig, gerade in stressigen Zeiten auf gesunde Ernährung zu setzen? Ganz einfach: Was wir essen, beeinflusst unser Wohlbefinden und unsere Fähigkeit, mit Druck umzugehen. Eine ausgewogene Ernährung stärkt nicht nur unseren Körper, sondern hilft auch dabei, unser Stressniveau zu senken und unsere Resilienz zu fördern.

Ernährung und Stress

Studien zeigen immer wieder, dass bestimmte Nahrungsmittel unser Stresslevel direkt beeinflussen können. In einer Untersuchung aus dem Jahr 2023 konnten Forscher nachweisen, dass eine Ernährung, die reich an Omega-3-Fettsäuren (z. B. in Fisch und Nüssen) und Antioxidantien (z. B. in Beeren und grünem Gemüse) ist, das Stressniveau signifikant senkt. Diese Lebensmittel fördern nicht nur die körperliche Gesundheit, sondern wirken sich auch positiv auf unsere Stimmung und unser emotionales Gleichgewicht aus. ²³

Zudem zeigt eine 2021 veröffentlichte Studie, dass Zucker und verarbeitete Lebensmittel das Risiko für Angstzustände und Depressionen erhöhen können, da sie Entzündungsprozesse im Körper fördern und die Produktion von Stresshormonen ankurbeln. ²⁴

Die Achtsamkeit beim Essen

Achtsamkeit ist ein weiteres Thema, das bei der Ernährung eine Rolle spielt. Als jemand, der beim Kochen manchmal alles andere als entspannt ist, habe ich selbst festgestellt, wie viel besser ich mich fühle, wenn ich mir bei meinen Mahlzeiten bewusst Zeit nehme. Das bedeutet nicht nur, achtsam zu essen, sondern auch, sich bewusst für einfache, nährstoffreiche Rezepte zu entscheiden, die mich nicht überfordern. Achtsames Essen reduziert Stress und fördert das Sättigungsgefühl – zwei Dinge, die mich gerade in stressigen Zeiten unterstützen. ²⁵

Es gibt nichts Besseres, als eine frisch gekochte Tomatensuppe. Wie das auch ganz schnell geht, zeige ich dir ab Seite 24



FAZIT

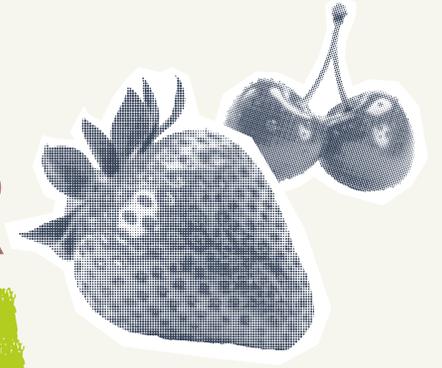
Ernährung als Weg zu mehr Resilienz

Kochen und Ernährung können eine große Herausforderung sein, besonders in stressigen Zeiten. Aber auch wenn du – wie ich – nicht die perfekte Köchin bist und die Küche manchmal eher einem Schlachtfeld gleicht, gibt es einfache Lösungen. Schnelle, gesunde Rezepte können helfen, den Stress zu reduzieren und dein Wohlbefinden zu fördern.

Denke daran, dass Ernährung ein wichtiger Bestandteil deiner Resilienz ist und dir hilft, auch in schwierigen Momenten ausgeglichen und stark zu bleiben.

Die richtige Auswahl an Lebensmitteln und ein bewusster Umgang mit deiner Ernährung können dein Wohlbefinden nachhaltig verbessern und dir dabei helfen, dich aus stressigen Situationen zu befreien, ganz ohne das Gefühl, dass die Küche gleich überläuft.

SAISON- KALENDER



Oktober



#happyfood

SMOOTHIE BOWL

für einen energiegeladenen Start

ZUBEREITUNG

Chia-Mandelmilch vorbereiten

Die Chiasamen in die Mandelmilch einrühren und für etwa eine Stunde in den Kühlschrank stellen. Dabei gelegentlich umrühren, damit die Chiasamen gleichmäßig quellen. Anschließend nochmals eine Stunde kaltstellen, damit die Masse eine puddingartige Konsistenz bekommt.

Smoothie-Masse zubereiten

Die Himbeeren durch ein Sieb streichen, um die Kerne zu entfernen. Eine Kaki schälen und in kleine Würfel schneiden. Die Bananen schälen und in Stücke schneiden. Diese vorbereiteten Zutaten für etwa 30 Minuten einfrieren.

Die gefrorenen Früchte in einen leistungsstarken Standmixer geben und fein pürieren. Anschließend in eine Schüssel füllen und die vorbereitete Chia-Mandelmilch nach und nach unterrühren.

Toppings vorbereiten

Die restlichen Himbeeren verlesen. Die Kiwis schälen, halbieren und in Scheiben schneiden. Die zweite Kaki schälen und in kleine Würfel schneiden.

Smoothie Bowl anrichten

Die Smoothie-Chia-Masse in zwei Bowls füllen. Himbeeren, Kiwischeiben und Kakiwürfel darauf verteilen. Mit den restlichen Chiasamen bestreuen und mit Kokoschips garnieren. Sofort servieren und genießen!



ZUTATEN FÜR 2 PORTIONEN

- 6 TL Chiasamen
- 150 ml Mandelmilch
- 500 g Himbeeren
- 2 reife Kakis
- 2 große Bananen
- 2 Kiwis
- Etwas Kokoschips zum Garnieren





ZUTATEN FÜR 2 PORTIONEN

100 g Quinoa
 1 reife Avocado
 100 g Erbsen (frisch oder TK)
 1 große Karotte (gerieben)
 1 Handvoll frische Kräuter (z. B. Petersilie oder Koriander)
 1 EL Zitronensaft
 1 EL Olivenöl
 1 TL Sesam oder Sonnenblumenkerne
 Salz & Pfeffer nach Geschmack

QUINOA-BOWL

mit Avocado, Erbsen und Karotten

ZUBEREITUNG

Quinoa kochen

Quinoa in einem Sieb unter fließendem Wasser abspülen und mit der doppelten Menge Wasser etwa 15 Minuten köcheln lassen. Anschließend 5 Minuten quellen lassen.

Erbsen garen

Falls tiefgekühlt, die Erbsen in kochendem Wasser 2-3 Minuten blanchieren, dann abgießen.

Gemüse vorbereiten

Karotte schälen und grob raspeln, Avocado entkernen und in Würfel schneiden.

Dressing zubereiten

Zitronensaft mit Olivenöl, Salz und Pfeffer verrühren.

Bowl anrichten

Die gekochte Quinoa auf zwei Schüsseln verteilen, Erbsen, Karotten und Avocado darauf anrichten. Mit Kräutern und Sesam bestreuen und das Dressing darübergeben.



SCHNELLE TOMATEN- SUPPE

ZUBEREITUNG

Zwiebel anbraten

Die Zwiebel fein hacken und in einem Topf mit Olivenöl glasig dünsten.

Tomaten & Brühe hinzufügen

Die gehackten Tomaten und die Gemüsebrühe in den Topf geben und umrühren.

Würzen & köcheln lassen

Mit Zucker, Salz, Pfeffer und Kräutern abschmecken und 5 Minuten leicht köcheln lassen.

Pürieren (optional)

Wer eine besonders cremige Konsistenz mag, kann die Suppe mit einem Stabmixer pürieren.



ZUTATEN FÜR 2 PORTIONEN

- 400g gehackte Tomaten
- 250 ml Gemüsebrühe
- 1 kleine Zwiebel
- 1 EL Olivenöl
- 1 TL Zucker (neutralisiert die Säure der Tomaten)
- Salz & Pfeffer nach Geschmack
- 1 TL getrockneter Oregano oder Basilikum





ZUTATEN FÜR 2 PERSONEN

200 g Pasta (z. B. Penne oder Spaghetti)
 1 EL Olivenöl
 1 kleine Zwiebel (fein gewürfelt)
 1 Knoblauchzehe (gehackt)
 100 g Mais (frisch oder aus der Dose)
 250 ml Sahne (oder eine pflanzliche Alternative)
 300 ml Gemüsebrühe
 1 TL Zitronensaft
 Salz & Pfeffer nach Geschmack
 1 Handvoll frisches Basilikum (grob gehackt)
 50 g geriebener Parmesan (optional)

ONE-POT-PASTA

mit Basilikum, Mais und cremiger Sahneseße

ZUBEREITUNG

Zwiebeln und Knoblauch anbraten

In einem großen Topf Olivenöl erhitzen. Die Zwiebeln und den Knoblauch darin glasig dünsten.

Pasta, Mais, Sahne & Brühe hinzufügen

Die ungekochte Pasta zusammen mit dem Mais, der Sahne und der Gemüsebrühe in den Topf geben. Alles gut umrühren.

Kochen lassen

Die Mischung bei mittlerer Hitze unter gelegentlichem Rühren etwa 10–12 Minuten köcheln lassen, bis die Pasta al dente ist und die Soße schön eingedickt ist. Falls nötig, etwas mehr Flüssigkeit hinzufügen.

Würzen & Basilikum unterrühren

Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken. Das frische Basilikum unterheben.

Servieren

Nach Belieben mit geriebenem Parmesan bestreuen und sofort genießen!



BALANCE

Entspannung

Work-Life-Balance



Dein Job als Teil deines Lebens

Für mich war und ist der Schlüssel zu einer erfüllten Karriere, dass ich nicht nur arbeite, um zu leben, sondern dass mein Job ein aktiver Teil meines Lebensstils und meiner Lebensqualität geworden ist. Es geht nicht nur um den beruflichen Erfolg, sondern auch um die persönliche Zufriedenheit. Wenn du den Mut hast, deine eigenen Vorstellungen zu verfolgen, wirst du feststellen, dass die wahre Erfüllung nicht in äußeren Zielen liegt, sondern in der Freude, die du in deiner täglichen Arbeit findest. ²⁶

Stressige Zeiten gehören zum Leben

Doch wie wir mit diesen Situationen umgehen, entscheidet darüber, wie wir uns entwickeln. Entspannung ist kein Luxus, sondern ein grundlegendes Werkzeug, um Resilienz und innere Ruhe zu fördern. Ob durch ausreichend Schlaf, regelmäßige Pausen oder durch den gezielten Einsatz von Temperaturreizen wie Sauna und Eisbaden. Es gibt viele Wege, unsere Stressresistenz zu stärken und gestärkt aus Herausforderungen hervorzugehen.



ENTSPANNNT UND STARK

Wie du Herausforderungen durch
innere Ruhe meisterst



Herausforderungen gehören zum Leben, sei es durch Stress im Job, private Belastungen oder unerwartete Wendungen. Wie wir mit diesen Herausforderungen umgehen, bestimmt nicht nur unser Wohlbefinden, sondern auch unsere Fähigkeit, gestärkt aus ihnen hervorzugehen. Ein wichtiger Schlüssel dabei ist Entspannung – und zwar nicht als Luxus, sondern als essentielle Methode, um unsere Resilienz zu fördern. Wie genau Entspannung uns dabei hilft, mehr innere Ruhe zu finden und besser mit Stress umzugehen, erfährst du hier.

Es leicht passieren, dass wir das Bedürfnis nach Ruhe und Erholung übersehen. Doch gerade in stressigen Zeiten sind Pausen und Momente der Selbstfürsorge essenziell für unsere mentale Stärke. Studien belegen, dass regelmäßige Erholungspausen dabei helfen, Stress abzubauen und die Stressresistenz langfristig zu steigern.

Eine Untersuchung der University of Illinois (2019) zeigt, dass Pausen nicht nur unsere Produktivität steigern, sondern auch unser Durchhaltevermögen verbessern. In schwierigen Momenten ist es daher wichtig, sich bewusst Zeit für Erholung zu nehmen. Es muss nicht immer eine Stunde Meditation oder ein ganzes Wochenende der Auszeit sein, oft reichen kleine Pausen, um den Kopf freizubekommen und die eigene Resilienz zu stärken. ²⁷

Schlaf - Der wichtigste Baustein für mehr Resilienz und innere Ruhe

Ein besonders kraftvoller Bestandteil der Entspannung ist der Schlaf. Leider wird er oft unterschätzt, wenn es um die Förderung unserer Resilienz geht. Dabei spielt Schlaf eine zentrale Rolle bei der Regeneration von Körper und Geist. Schlaf ist nicht nur eine Phase der Ruhe, er ist ein aktiver Prozess, in dem unser Körper Stress abbaut, das Immunsystem stärkt und die mentale Stärke aufbaut.

Studien der Harvard Medical School (2021) belegen, dass guter Schlaf ein entscheidender Faktor für die Fähigkeit ist, mit stressigen Situationen umzugehen und die eigene Widerstandskraft zu erhöhen. Während des Schlafs werden wichtige Prozesse angestoßen, die unsere Hormonbalance regulieren und die Cortisolwerte senken. Zwei Schlüsselfaktoren, die uns dabei helfen, ruhig und ausgeglichen zu bleiben. ²⁸

Schlaf und Resilienz sind eng miteinander verbunden: Menschen, die regelmäßig gut schlafen, sind weniger anfällig für Stress und können herausfordernde Situationen besser bewältigen. Doch in der heutigen schnelllebigen Welt finden viele von uns nicht genug Schlaf – sei es durch berufliche Belastung, ständige Ablenkungen oder Sorgen, die uns nachts wach halten. Deshalb ist es umso wichtiger, den Schlaf zu einem festen Bestandteil unserer Selbstfürsorge zu machen.



Photo credit

Canva / Oksana Restenko

Tipps für besseren Schlaf

Baue eine regelmäßige Schlafroutine auf

Dein Körper liebt Routinen, und das gilt besonders für den Schlaf. Versuche, jeden Tag zur gleichen Zeit ins Bett zu gehen und aufzuwachen. Dein Körper wird sich nach und nach an diese Routine gewöhnen und die Qualität deines Schlafs verbessern. Vermeide es, regelmäßig zu spät ins Bett zu gehen, selbst an Wochenenden, um deinen circadianen Rhythmus nicht durcheinanderzubringen.

Sorge für eine ruhige und dunkle Schlafumgebung

Die Umgebung hat großen Einfluss auf deinen Schlaf. Dunkelheit signalisiert deinem Körper, dass es Zeit ist, sich zu erholen. Investiere in Verdunkelungsvorhänge oder benutze eine Schlafmaske, wenn es in deinem Schlafzimmer nicht dunkel genug ist. Halte das Zimmer ruhig, indem du Lärmquellen wie elektronische Geräte oder Straßenlärm vermeidest. Falls du es bevorzugst, kann ein White Noise-Gerät oder ein sanftes Geräusch, wie Naturklänge, helfen, störende Geräusche zu überdecken.

Vermeide anregende Aktivitäten und koffeinhaltige Getränke vor dem Schlafengehen

Zu viel Stress oder intensive geistige Aktivitäten kurz vor dem Schlafengehen können die Qualität deines Schlafs negativ beeinflussen. Versuche, mindestens eine Stunde vor dem Zubettgehen keine elektronischen Geräte mehr zu nutzen, da das blaue Licht den Schlafrhythmus stören kann. Auch koffeinhaltige Getränke wie Kaffee oder Cola solltest du ab dem Nachmittag vermeiden. Sie können die Fähigkeit deines Körpers, sich zu entspannen, erheblich beeinträchtigen.

Schaffe eine entspannende Abendroutine

Führe eine beruhigende Routine ein, die deinem Körper signalisiert, dass es Zeit ist, zur Ruhe zu kommen. Das kann ein warmes Bad, eine Meditationseinheit oder das Lesen eines guten Buches sein. Entspannende Atemübungen oder sanftes Yoga können ebenfalls helfen, den Körper auf den Schlaf vorzubereiten und die innere Ruhe zu fördern.

Achte auf deine Ernährung

Auch was du isst, hat Einfluss auf deinen Schlaf. Vermeide schwere Mahlzeiten und zu viel Zucker direkt vor dem Schlafengehen. Stattdessen kannst du leichte, schlaffördernde Snacks wie eine Banane oder eine kleine Portion Haferflocken zu dir nehmen. Diese enthalten Magnesium und Melatonin, zwei Nährstoffe, die den Schlaf begünstigen können.

Bewege dich regelmäßig

Körperliche Aktivität trägt zu einem tieferen und erholsameren Schlaf bei. Wichtig ist, dass du regelmäßig Sport treibst – jedoch nicht zu kurz vor dem Schlafengehen, da dies den Körper zu sehr aufputschen kann. Ein Spaziergang an der frischen Luft oder sanftes Stretching kann ebenfalls helfen, den Körper auf die Nacht vorzubereiten.

Der Schlüssel zu gutem Schlaf liegt in einer Kombination aus regelmäßigen Gewohnheiten und einer schlaffreundlichen Umgebung. Wenn du deinen Schlaf aktiv pflegst, wirst du nicht nur deine Resilienz steigern, sondern auch deine Fähigkeit, mit Stress umzugehen, verbessern. Guter Schlaf ist der Ausgangspunkt für innere Ruhe und mentale Stärke und damit der wichtigste Schritt, um gestärkt aus jeder Herausforderung hervorzugehen. ²⁹

Kälte, Wärme und Entspannung

Wie Sauna und Eisbaden unser Stresslevel senken

Neben erholsamem Schlaf gibt es noch eine weitere Methode, die unser Nervensystem beruhigt und unsere Resilienz stärkt: Temperaturreize wie Saunagänge oder Eisbaden. Während diese Verfahren auf den ersten Blick vielleicht gewöhnungsbedürftig erscheinen, haben sie erwiesenermaßen eine beruhigende Wirkung auf den Körper und helfen dabei, Stress abzubauen.

Sauna und Eisbaden aktivieren das parasympathische Nervensystem, das für Ruhe und Regeneration zuständig ist. Wechselbäder zwischen heiß und kalt bieten sogar einen zusätzlichen Trainingsreiz für das Nervensystem und steigern somit unsere Fähigkeit, besser mit Stress umzugehen.

Studien zur Wirkung von Kälte und Wärme auf den Körper zeigen, dass regelmäßige Kältetherapie und Saunagänge nicht nur den Kreislauf anregen, sondern auch den Cortisolspiegel senken und somit für mehr innere Ruhe sorgen. ³⁰



Sauna with a View!
Photo credit
Canva / Yaroslav Shuraev

FAZIT: Entspannung als Schlüssel zur Resilienz

Stressige Zeiten gehören zum Leben, doch wie wir mit diesen Situationen umgehen, entscheidet darüber, wie wir uns entwickeln. Entspannung ist kein Luxus, sondern ein grundlegendes Werkzeug, um Resilienz und innere Ruhe zu fördern. Ob durch ausreichend Schlaf, regelmäßige Pausen oder durch den gezielten Einsatz von Temperaturreizen wie Sauna und Eisbaden. Es gibt viele Wege, unsere Stressresistenz zu stärken und gestärkt aus Herausforderungen hervorzugehen.

Also, wann gönnst du dir deine nächste Pause? Die Resilienz, die du in diesen Momenten aufbaust, wird dir helfen, auch in Zukunft ruhig und stark zu bleiben.



Entspannt und stark. Das klingt erstmal widersprüchlich, ist aber der wahre Geheimtipp für mehr Gelassenheit im Alltag. Wer innere Ruhe findet, kann Herausforderungen mit klarem Kopf und voller Kraft meistern. Statt dich vom Stress mitreißen zu lassen, bleibst du standhaft, atmest tief durch und gehst gestärkt deinen Weg. Denn echte Stärke kommt nicht aus Anspannung, sondern aus innerem Gleichgewicht.



DAS GEHEIMNIS ERFÜLLTER KARRIEREN

Warum Zufriedenheit
wichtiger ist als Erfolg

Erfolg, ein Wort, das oft mit großen Zahlen, hohen Positionen und schnellen Aufstiegen in Verbindung gebracht wird. Doch was, wenn der wahre Erfolg nicht in der Karriereleiter, sondern im persönlichen Wohlbefinden und der Erfüllung liegt? Immer mehr Studien zeigen, dass Zufriedenheit im Job weit wichtiger für unser Glück und Wohlbefinden ist als das Streben nach traditionellem Erfolg. Doch was bedeutet es wirklich, in der Karriere erfüllt zu sein? Und wie können wir diesen Zustand erreichen?

Während viele Menschen ihre Karriereziele auf externe Faktoren wie Geld, Status und Anerkennung ausrichten, zeigt die Psychologie immer wieder: Erfüllung und Zufriedenheit sind die wahren Schlüssel zu einem glücklichen Arbeitsleben. Eine Studie des Gallup-Instituts (2019) belegt, dass Menschen, die sich in ihrem Job wertgeschätzt und sinnvoll fühlen, nicht nur glücklicher sind, sondern auch mehr leisten und kreativer arbeiten. Es geht also nicht nur um die äußeren Erfolge, sondern darum, wie wir uns in unserem Beruf selbst verwirklichen können.

Warum es nicht um das Karriere-Klischee geht

Ich selbst habe nie den traditionellen Karriereweg verfolgt. Mein erstes Studium habe ich nach kurzer Zeit abgebrochen, um als Animaturin in Clubhotels zu arbeiten. Statt mich in eine festgefahrene berufliche Richtung zu zwingen, wollte ich die Welt sehen, mich ausprobieren und vor allem mein Leben leben.

Später, mit einem weiteren Studium in Fitnessökonomie, kam der nächste Schritt. Aber auch hier ging es mir weniger um Karriereleiter und Geld, sondern vielmehr um das Gefühl, mit Leidenschaft zu arbeiten. Ich wollte einen Beruf, der mich erfüllt, nicht einer, der nur Geld einbringt.

Am Ende bin ich selbstständig geworden, und es war die beste Entscheidung meines Lebens. Ich verdiene vielleicht weniger als früher und arbeite manchmal mehr, aber ich bin frei. Ich kann meine Zeit einteilen, wie es mir passt, und ich mache das, was ich wirklich liebe.

*Arbeiten wo auch immer ich will.
Das ist für mich FREIHEIT!*



Studien zur Zufriedenheit im Job: Warum Erfüllung zählt

Psychologische Studien, wie die von Kasser & Ryan (2001), zeigen, dass Menschen, die ihre Karriere auf intrinsische Werte (wie Freude, Kreativität und Selbstverwirklichung) ausrichten, langfristig zufriedener und gesünder sind. Im Gegensatz dazu führt das Streben nach äußeren Belohnungen wie Geld und Status häufig zu Erschöpfung und Unzufriedenheit. ³²

Laut einer Studie der University of California (2020) steigert Autonomie im Job, also die Freiheit, eigene Entscheidungen zu treffen und den Arbeitstag selbst zu gestalten. Die Lebenszufriedenheit erheblich. Menschen, die diese Autonomie haben, fühlen sich nicht nur weniger gestresst, sondern auch motivierter und kreativer in ihrer Arbeit. ³³



Warum „Erfolg“ nicht für alle gleich aussieht

Erfüllung im Job ist eine sehr persönliche Angelegenheit, und Erfolg bedeutet für jeden etwas anderes. Für mich ist Freiheit und die Möglichkeit, mein Leben und meine Zeit selbst zu gestalten, der wahre Erfolg. Der Weg dorthin war nicht immer einfach, aber es hat sich immer richtig angefühlt.

Geld und Status waren nie meine Motivation. Ich wollte das Leben jetzt leben und mich nicht mit dem Gedanken quälen, erst dann glücklich zu sein, wenn ich die „perfekte“ Karriere erreicht habe.

Am Ende ist das Ganze auch eine Einstellungssache - Es kommt auf die Erziehung und andere Einflüsse an. Denn immerhin sind unsere Persönlichkeiten so individuell wie die Jobmöglichkeiten um uns herum.

Wie du deine Karriere nach deinen eigenen Vorstellungen gestalten kannst



Finde heraus, was du wirklich willst

Frage dich, was du aus tiefstem Herzen tun möchtest, und richte deinen Fokus darauf. Es geht nicht darum, was dir andere sagen, sondern was dir Freude bereitet.



Setze auf Selbstverwirklichung:

Vertraue darauf, dass du erfüllende Tätigkeiten findest, die zu deinen eigenen Werten passen. Lass dich nicht von äußeren Erfolgsmaßstäben wie Gehalt oder Statusdruck beeinflussen.



Erhöhe deine Autonomie:

Strebe nach Jobs, die dir Freiheit und Verantwortung ermöglichen. Die Möglichkeit, eigene Entscheidungen zu treffen, ist ein wesentlicher Bestandteil von Zufriedenheit und Wohlbefinden im Beruf.



Akzeptiere, dass Karriere nicht immer linear ist:

Dein beruflicher Weg muss nicht immer einem klaren Plan folgen. Manchmal lohnt es sich, neue Richtungen einzuschlagen und Risiken einzugehen, die am Ende zu mehr Zufriedenheit führen.



Finde das Gleichgewicht:

Die Suche nach einem erfüllten Job bedeutet auch, ein gutes Work-Life-Balance zu erreichen. Wenn du deinen Job liebst, ist es umso wichtiger, auch Raum für Erholung und private Freude zu lassen.

Für mich war und ist der Schlüssel zu einer erfüllten Karriere, dass ich nicht nur arbeite, um zu leben, sondern dass mein Job ein aktiver Teil meines Lebensstils und meiner Lebensqualität geworden ist. Es geht nicht nur um den beruflichen Erfolg, sondern auch um die persönliche Zufriedenheit. Wenn du den Mut hast, deine eigenen Vorstellungen zu verfolgen, wirst du feststellen, dass die wahre Erfüllung nicht in äußeren Zielen liegt, sondern in der Freude, die du in deiner täglichen Arbeit findest.



LEBEN

◀ Lifestyle

◀ Reisen & Meer

◀ Finnlandstorys



SOLO-REISEN Weit mehr als ein Abenteuer

Es ist eine Reise zur eigenen Stärke und Unabhängigkeit. Aktuelle Studien bestätigen, dass Alleinreisen unsere Resilienz stärkt, unser Glück fördert und uns hilft, unsere inneren Ressourcen zu entdecken. Indem wir uns den Herausforderungen stellen, die das Alleinreisen mit sich bringt, entwickeln wir nicht nur eine tiefere Verbindung zu der Welt um uns herum, sondern auch zu uns selbst.

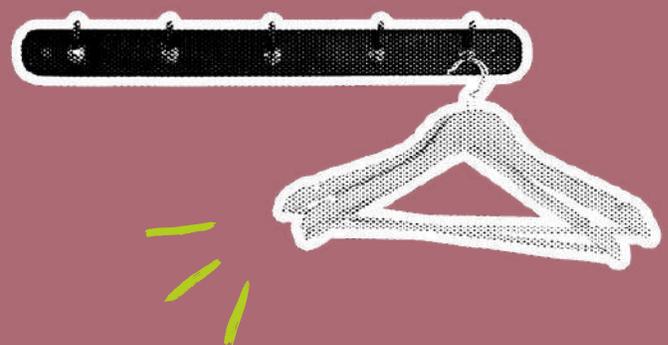
SISU

Die finnische Glückseligkeit

In Finnland gilt Sisu als Schlüssel zu einem erfüllten Leben. Die Kombination aus mentaler Stärke, Ausdauer und Willenskraft hilft den Finnen, auch in schwierigen Zeiten positiv zu bleiben. Studien zeigen, dass Menschen mit einer Sisu-Mentalität weniger Angst vor Rückschlägen haben und langfristig resilienter sind. Eine Fähigkeit, die direkt mit Lebenszufriedenheit verknüpft ist.

Dein Kleiderschrank als Schlüssel zu mehr Selbstbestimmung

Der Kleiderschrank-Reset ist mehr als nur eine Möglichkeit, Ordnung zu schaffen. Er ist ein kraftvolles Ritual, um sich von altem Ballast zu befreien und Platz für Neues zu schaffen. Indem du dir bewusst überlegst, welche Kleidungsstücke dich in deiner aktuellen Lebensphase unterstützen, kannst du nicht nur deinen Stil neu definieren, sondern auch deine innere Haltung und deinen Lebensweg klarer gestalten.



SOLO- REISEN

Warum du alleine reisen solltest, um
Wachstum zu erfahren und neue
Wege zu bestreiten.



Solo-Reisen ist für viele Menschen ein Abenteuer der ganz besonderen Art. Ohne die gewohnte Gesellschaft unterwegs zu sein, ist mehr als nur ein einfacher Tapetenwechsel. Es kann zu einer Reise zu sich selbst werden. In den letzten Jahren hat sich das Alleinreisen zu einem Trend entwickelt, der sowohl die Selbstfindung als auch die persönliche Entwicklung fördert. Aber warum genau ist es so, dass uns das Reisen allein stärker, unabhängiger und resilienzfördernder macht? Aktuelle wissenschaftliche Studien zeigen, dass Solo-Reisen nicht nur die Welt eröffnet, sondern auch tief in uns selbst hineinführt. ³⁴

Solo-Reisen bedeutet, alleine mit sich selbst und den eigenen Gedanken zu sein. Eine Erfahrung, die vielen von uns in einem vollgepackten Alltag selten gelingt. Dabei entstehen neue Perspektiven auf das eigene Leben, und wir sind gezwungen, Entscheidungen ohne äußere Einflüsse zu treffen. Die Freiheit, den Tag nach eigenen Wünschen zu gestalten und ungestört neue Orte zu entdecken, lässt uns nicht nur die Welt besser verstehen, sondern auch uns selbst. ³⁵

Eine Studie von Koh et al. (2020) zeigt, dass das Alleinreisen den Selbstwert steigert und zu einem verbesserten psychischen Wohlbefinden führt. Reisende sind gezwungen, sich in unbekanntem Situationen zurechtzufinden, was die Fähigkeit zur Selbstreflexion und Problemlösung fördert. Wenn wir ohne die Unterstützung von Freunden oder Familie unterwegs sind, lernen wir, uns auf unsere eigenen Stärken zu verlassen und uns selbst besser zu verstehen.

Warum Solo-Reisen Resilienz fördert

Resilienz ist die Fähigkeit, auch in schwierigen Situationen psychisch stabil zu bleiben und aus Herausforderungen gestärkt hervorzugehen. Eine Reise alleine stellt oft Herausforderungen wie Sprachbarrieren, unbekannte Umgebungen und neue soziale Interaktionen dar. Jede dieser Herausforderungen erfordert Problemlösungsfähigkeiten und die Fähigkeit, mit Stress und Unsicherheit umzugehen. Beides stärkt unsere Resilienz. ³⁶

Laut einer Studie von Smith et al. (2021) haben Menschen, die regelmäßig alleine reisen, eine höhere psychische Widerstandskraft, da sie in der Lage sind, mit Stresssituationen besser umzugehen. Sie entwickeln eine größere emotionale Flexibilität und die Fähigkeit, nach Rückschlägen schnell wieder aufzustehen. Das Alleinreisen fördert somit nicht nur die Selbstständigkeit, sondern macht uns auch langfristig widerstandsfähiger gegenüber den Stürmen des Lebens.

Allein unterwegs - eine Quelle für Glück und Zufriedenheit

Eine weitere wichtige Erkenntnis aus verschiedenen Studien ist, dass Menschen, die alleine reisen, häufiger berichten, dass sie sich glücklicher und erfüllter fühlen. Dies ist zum Teil darauf zurückzuführen, dass sie sich auf ihre eigenen Bedürfnisse konzentrieren und das Reisen als eine Form der Selbstfürsorge erleben. Ohne die Erwartungen anderer an uns können wir im Moment leben und erleben, was uns wirklich glücklich macht.



Besondere Momente möchte man gern mit den Liebsten teilen, aber manchmal ist es doch magischer, ganz allein die Welt zu erkunden und zu entdecken!

Die International Journal of Tourism Research (2019) hat herausgefunden, dass Solo-Reisende oft eine intensivere Bindung zu den Orten und Menschen entwickeln, die sie besuchen. Diese tiefere Verbindung führt nicht nur zu erfüllenderen Reisen, sondern auch zu einem dauerhaften Gefühl von Zufriedenheit und Glück. Allein zu reisen bedeutet nicht nur, den Horizont zu erweitern, sondern auch das persönliche Glück in den kleinen, oft übersehenen Momenten zu finden – sei es bei einem Spaziergang durch eine unbekannte Stadt oder beim Gespräch mit einem Einheimischen.

Solo-Reisen als Chance zur persönlichen Weiterentwicklung

Die Chance zur persönlichen Weiterentwicklung ist ein weiterer wesentlicher Grund, warum immer mehr Menschen das Solo-Reisen für sich entdecken. Es fordert uns heraus, aus unserer Komfortzone herauszutreten und Neues zu wagen. Wir setzen uns mit unseren Ängsten auseinander, entwickeln neue Fähigkeiten und lernen, uns selbst zu motivieren.

Auch die soziale Seite des Alleinreisens sollte nicht unterschätzt werden. Viele Solo-Reisende berichten von der Möglichkeit, neue Freunde zu finden und sich mit anderen Reisenden auszutauschen. Diese sozialen Interaktionen, gepaart mit den persönlichen Erkenntnissen, die wir unterwegs sammeln, fördern unser Gefühl von Zugehörigkeit und stärken unsere sozialen Fähigkeiten.

Tipps für deine erste Solo-Reise

Die Chance zur persönlichen Weiterentwicklung ist ein weiterer wesentlicher Grund, warum immer mehr Menschen das Solo-Reisen für sich entdecken. Es fordert uns heraus, aus unserer Komfortzone herauszutreten und Neues zu wagen. Wir setzen uns mit unseren Ängsten auseinander, entwickeln neue Fähigkeiten und lernen, uns selbst zu motivieren.

Auch die soziale Seite des Alleinreisens sollte nicht unterschätzt werden. Viele Solo-Reisende berichten von der Möglichkeit, neue Freunde zu finden und sich mit anderen Reisenden auszutauschen. Diese sozialen Interaktionen, gepaart mit den persönlichen Erkenntnissen, die wir unterwegs sammeln, fördern unser Gefühl von Zugehörigkeit und stärken unsere sozialen Fähigkeiten.

➤ **Vertraue auf dein Bauchgefühl**

Gerade als Solo-Reisender ist es wichtig, auf deine Intuition zu hören. Wenn etwas nicht richtig erscheint, ändere deinen Plan. Deine Sicherheit und dein Wohlbefinden sollten immer oberste Priorität haben.

➤ **Plane, aber bleibe flexibel**

Eine gut durchdachte Reiseplanung kann dir helfen, aber versuche, Platz für spontane Abenteuer zu lassen. Das Reisen allein bedeutet, dass du keine Rücksicht auf die Wünsche anderer nehmen musst, was dir die Freiheit gibt, alles zu verändern, wenn du es möchtest.

➤ **Wähle ein Ziel, das zu dir passt**

Entscheide dich für ein Reiseziel, das dich interessiert und wo du dich sicher fühlst. Anfängliche Reisen in Länder mit guter Infrastruktur und touristischer Unterstützung können den Einstieg erleichtern.



Besondere Momente möchte man gern mit den Liebsten teilen, aber manchmal ist es doch magischer, ganz allein die Welt zu erkunden und zu entdecken!

A person with long blonde hair, wearing a dark jacket and leggings, stands on a grassy dune overlooking the ocean at sunset. The person is seen from behind, looking out over the water. A surfboard lies on the grass in the foreground. The sky is a mix of soft pinks, oranges, and blues, with a few birds visible in the distance. The overall mood is peaceful and contemplative.

Solo-Reisen ist weit mehr als ein Abenteuer

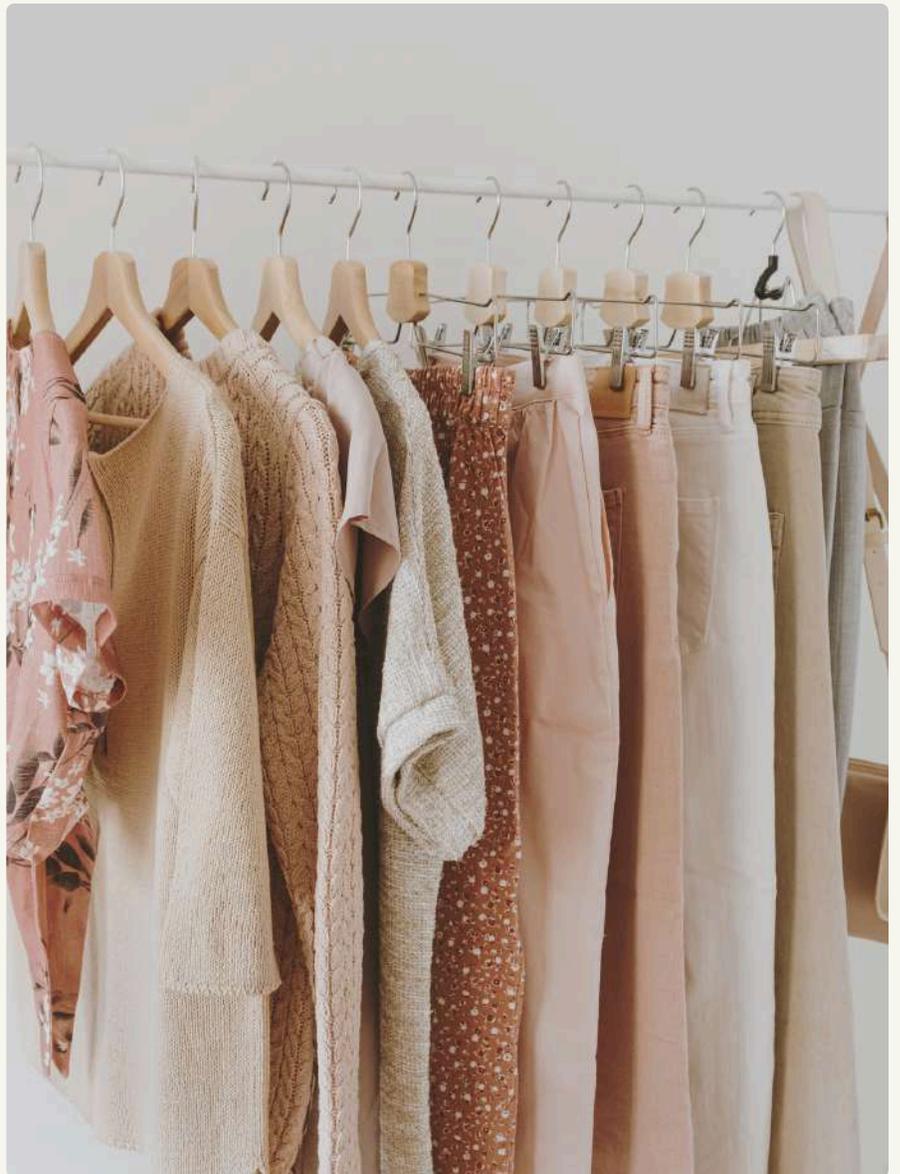
Es ist eine Reise zur eigenen Stärke und Unabhängigkeit. Aktuelle Studien bestätigen, dass Alleinreisen unsere Resilienz stärkt, unser Glück fördert und uns hilft, unsere inneren Ressourcen zu entdecken. Indem wir uns den Herausforderungen stellen, die das Alleinreisen mit sich bringt, entwickeln wir nicht nur eine tiefere Verbindung zu der Welt um uns herum, sondern auch zu uns selbst. Die Freiheit, alleine zu reisen, bietet nicht nur unvergessliche Erlebnisse, sondern auch die Möglichkeit, als Mensch zu wachsen.

KLEIDER- SCHRANK- RESET

Wie du mit Mode einen Neuanfang wagen kannst

Ein Kleiderschrank-Reset ist viel mehr als nur eine Gelegenheit, alte Kleidung auszusortieren. Es ist ein kraftvoller erster Schritt in Richtung Veränderung und ein Symbol für einen Neuanfang. Häufig sind es nicht nur die Kleidungsstücke selbst, die sich im Laufe der Zeit ansammeln, sondern auch Gewohnheiten, Gedanken und innere Blockaden, die uns daran hindern, uns wirklich neu zu erfinden. Dein Kleiderschrank ist ein Spiegelbild deines Lebens und genau deshalb ist er der perfekte Ausgangspunkt, um Platz für Veränderung zu schaffen. Denn was wir tragen, beeinflusst, wie wir uns selbst sehen und wie wir uns in der Welt präsentieren.

Voller Schrank und nicht zum Anziehen? Kennen wir wohl alle. Wer jetzt richtig ausmistet und bewusst einkauft, findet immer das perfekte Set!



Wenn du vor deinem Kleiderschrank stehst und überlegst, was du anziehen sollst, bist du nicht nur mit einer Auswahl von Kleidungsstücken konfrontiert, sondern auch mit der Frage, wie du dich in diesem Moment fühlst und welche Version von dir selbst du in die Welt tragen möchtest. Oftmals ist es der Moment, in dem du merkst, wie chaotisch dein Kleiderschrank geworden ist und wie viele Teile darin ungetragen oder nicht mehr passend sind. Vielleicht haben sich auch emotionale Erinnerungen an diese Teile festgesetzt – Kleidungsstücke, die du aus verschiedenen Gründen behalten hast, obwohl sie dich längst nicht mehr widerspiegeln.

Minimalismus und Klarheit durch die Capsule Wardrobe

Ein effektiver Weg, deinen Kleiderschrank neu zu gestalten, ist das Konzept der Capsule Wardrobe. Das Prinzip ist einfach: Du baust eine reduzierte, gut kombinierbare Garderobe auf, die aus wenigen, aber vielseitigen und zeitlosen Kleidungsstücken besteht. Die Idee hinter einer Capsule Wardrobe ist nicht, sich einzuschränken, sondern sich bewusst von unnötigen Teilen zu trennen, die nicht mehr zu deinem aktuellen Lebensstil passen. ³⁸

Die Veränderung, die du in deinem Kleiderschrank vornimmst, kann auch eine Veränderung in deinem Inneren widerspiegeln. Denn Mode ist nicht nur eine äußere Hülle, sondern ein kraftvolles Ausdrucksmittel. Wenn du dich in einer Phase des Wandels befindest, kann dein Kleidungsstil dir helfen, dich selbst neu zu definieren. Denn der Stil, den du heute trägst, ist oft der, der deine innere Haltung widerspiegelt. ³⁹

Der Kleiderschrank-Reset als Weg zu mehr Freiheit und Klarheit

Letztendlich geht es beim Kleiderschrank-Reset nicht nur darum, Ordnung zu schaffen. Es geht darum, deine Kleidung als Werkzeug zu nutzen, das dir mehr Freiheit und Klarheit im Leben verschafft. Wenn du dich von Kleidungsstücken trennst, die du nicht mehr wirklich liebst oder die dich nicht mehr widerspiegeln, schaffst du Raum für das, was dir wirklich am Herzen liegt. Dein Kleiderschrank wird zu einem Ort, an dem du dich inspirieren und unterstützen lassen kannst, anstatt dass er dir unnötige Entscheidungen und Stress bereitet. ⁴⁰

Tipps für deinen Kleiderschrank-Reset

Um das Konzept des Kleiderschrank-Resets und der Capsule Wardrobe erfolgreich in deinen Alltag zu integrieren, habe ich hier einige konkrete Tipps für dich:

Zeit einplanen

Setze dir eine konkrete Zeitspanne, in der du dich mit deinem Kleiderschrank beschäftigst, etwa 1-2 Stunden. Nimm dir einen ruhigen Moment und gehe die Kleidungsstücke mit Bedacht durch. Frage dich bei jedem Teil: „Trägt dieses Kleidungsstück noch zu dem bei, wie ich mich jetzt sehe und wie ich mich fühlen möchte?“ Sortiere alles aus, was du schon länger nicht mehr getragen hast und was dir nicht mehr gefällt oder passt.

Capsule Wardrobe erstellen

Beginne damit, dir eine kleine Sammlung von Kleidung zu überlegen, die du wirklich regelmäßig trägst und die zu deinem Alltag passen. Wähle etwa 30-40 Teile (einschließlich Schuhe, Jacken und Accessoires), die sich gut kombinieren lassen. So kannst du alle Teile untereinander variieren und immer neue Outfits kreieren. Ein Capsule Wardrobe hilft dir nicht nur, klarer zu sehen, was du wirklich brauchst, sondern spart dir auch viel Zeit und Entscheidungsstress.

Selbstbewusst kleiden

Mode ist ein Ausdruck deiner Persönlichkeit. Wenn du dich in einer Phase des Wandels befindest, kann dein Kleidungsstil dir helfen, dich selbst neu zu definieren. Überlege, welche Farben und Kleidungsstücke dir wirklich gefallen und dich authentisch widerspiegeln. Wähle Kleidung, die deine innere Haltung unterstützt – sei es durch beruhigende Töne wie Blau oder durch lebendige Farben wie Rot, um mehr Energie in dein Leben zu bringen.

Ordnung schaffen

Sorge dafür, dass dein Kleiderschrank stets gut organisiert ist. Überlege, wie du deine Kleidungsstücke nach Saison oder Art (z.B. Business, Freizeit) sortierst. Das spart dir nicht nur Zeit beim Suchen, sondern sorgt auch dafür, dass du dich mit deiner Kleidung viel besser identifizieren kannst.

Regelmäßige Überprüfung

Nimm dir regelmäßig Zeit für deinen Kleiderschrank, vielleicht einmal im Monat, um ihn durchzusehen und sicherzustellen, dass alles, was du darin aufbewahrst, noch immer zu deiner aktuellen Lebenssituation und deinem Wohlbefinden passt. Ein Kleiderschrank, der nicht überladen ist und in dem du dich wirklich wohlfühlst, wird dir helfen, auch in anderen Bereichen deines Lebens mehr Klarheit und Fokus zu finden.



Der Kleiderschrank-Reset ist mehr als nur eine Möglichkeit, Ordnung zu schaffen, er ist ein kraftvolles Ritual, um sich von altem Ballast zu befreien und Platz für Neues zu schaffen. Indem du dir bewusst überlegst, welche Kleidungsstücke dich in deiner aktuellen Lebensphase unterstützen, kannst du nicht nur deinen Stil neu definieren, sondern auch deine innere Haltung und deinen Lebensweg klarer gestalten. Dein Kleiderschrank ist ein Werkzeug, das dir hilft, dich selbst besser zu verstehen und deine Ziele mit mehr Selbstbewusstsein und Klarheit zu verfolgen.

VINTAGE-SHOPPING & VERKAUF



Die besten Plattformen für einen **Kleiderschrank-Reset**

VINTED

Vielfältige Auswahl und Nachhaltigkeit

Vinted ist die größte und bekannteste Plattform für Second-Hand-Mode in Deutschland. Sie bietet eine riesige Auswahl an gebrauchten und Vintage-Kleidungsstücken, von Alltagsmode bis hin zu Designermarken. Mit einer aktiven Community kannst du Kleidung kaufen, verkaufen und tauschen.

Vorteile:

- Sehr große Nutzerbasis und breite Auswahl
- Einfaches Kaufen, Verkaufen und Tauschen
- Praktische Versandoptionen
- Aktive Community und regelmäßige Angebote

Nachteile:

- Viele Angebote von minderer Qualität (nicht immer überprüfte Verkäufer)
- Hohe Konkurrenz durch viele Verkäufer
- Versandkosten können die Preise erhöhen

SHPOCK

Für lokale Schnäppchen und Flohmarkt-Feeling

Shpock ist der digitale Flohmarkt, der besonders in Deutschland sehr beliebt ist. Hier kannst du Vintage-Mode sowie viele andere Artikel kaufen und verkaufen. Die App ermöglicht es, nach lokalen Angeboten zu suchen, was sie besonders praktisch für Schnellentschlössene macht.

Vorteile:

- Lokale Angebote für schnelle Käufe
- Einfaches Interface
- Große Community
- Gute Möglichkeiten für Direktabholung

Nachteile:

- Keine gezielte Fokussierung auf Mode
- Viele "Kleinanzeigen" neben Modeartikeln, was die Suche erschwert
- Weniger Kontrolle über die Qualität und Authentizität der Produkte
- Versandkosten können die Preise erhöhen

REBELLE

Ideal für Luxus-Vintage Mode und hochwertige Marken

Rebelle ist die Anlaufstelle für Luxus-Vintage Mode. Hier kannst du exklusive Designerstücke von großen Marken wie Chanel, Gucci oder Louis Vuitton finden. Die Plattform bietet eine geprüfte Qualität und ist perfekt, wenn du nach luxuriösen Vintage-Stücken suchst.

Vorteile:

- Fokussiert auf Luxusmode und Designerstücke
- Zertifizierte Qualität der Produkte
- Hohe Transparenz und Vertrauen

Nachteile:

- Höhere Preise durch Luxusmarken
- Weniger Auswahl an günstigerer oder Alltagsmode
- Nur Designer- und Luxusmarken, keine breitere Auswahl



sisu

Die finnische Stärke für ein mutiges Leben

Finnland wird Jahr für Jahr als das glücklichste Land der Welt ausgezeichnet. Doch wie kann das sein? Schließlich ist Finnland auch ein Land voller Herausforderungen: lange, dunkle Winter, eisige Temperaturen, dünn besiedelte Gebiete und eine raue Natur, die den Alltag nicht immer einfach macht. Statt sich davon entmutigen zu lassen, haben die Finnen eine besondere innere Kraft entwickelt – Sisu.

Sisu ist schwer in ein einziges Wort zu übersetzen, denn es umfasst mehr als nur Durchhaltevermögen. Es steht für unerschütterliche Entschlossenheit, mentale Widerstandskraft und den Mut, sich Herausforderungen zu stellen – selbst dann, wenn es aussichtslos erscheint. Während viele westliche Konzepte sich auf kurzfristige Motivation oder schnelle Lösungen konzentrieren, ist Sisu eine tief verwurzelte Lebenseinstellung. ⁴¹

Sisu bedeutet, auch dann weiterzumachen, wenn die Kraft nachlässt. Es bedeutet, eine Extra-Meile zu gehen, wenn andere längst aufgegeben haben. Es ist diese stille, aber entschlossene Haltung, die es den Finnen ermöglicht, harte Winter zu überstehen, sich neuen Herausforderungen zu stellen und auch in schwierigen Zeiten das Beste aus dem Leben zu machen.

Anders als reine Willenskraft oder kurzfristige Motivation ist Sisu nachhaltig. Es ist kein heroischer Kraftakt, sondern eine konstante innere Stärke, die sich über lange Zeit entfaltet.

Sisu zeigt sich nicht nur in Extremsituationen, sondern auch im Alltag:

- Wenn du nach einem Rückschlag wieder aufstehst.
- Wenn du dich einer Angst stellst, statt ihr auszuweichen.
- Wenn du dich für deine Ziele einsetzt, auch wenn der Weg schwer ist.

Sisu bedeutet nicht, sich zu überfordern oder unvernünftig zu handeln. ⁴²

Es geht darum, sich bewusst für Mut, Ausdauer und Vertrauen in sich selbst zu entscheiden.

Kann man Sisu lernen?

Die gute Nachricht: Ja, man kann Sisu entwickeln. Auch wenn es tief in der finnischen Kultur verwurzelt ist, ist es keine angeborene Eigenschaft, sondern eine Haltung, die jeder kultivieren kann.

➤ Akzeptiere, dass nichts von selbst kommt

Der erste Schritt zu Sisu ist die Erkenntnis, dass das Leben Herausforderungen mit sich bringt und dass das völlig normal ist. Wer erwartet, dass alles leicht sein muss, wird schneller aufgeben. Wer aber akzeptiert, dass Hindernisse Teil des Weges sind, kann eine völlig neue Kraft entwickeln.

➤ Verlasse deine Komfortzone

Sisu wächst in dem Moment, in dem du etwas tust, das du für unmöglich gehalten hast. Sei es, früh aufzustehen, um Sport zu treiben, eine schwierige Unterhaltung zu führen oder ein großes Ziel konsequent zu verfolgen. Jedes Mal, wenn du über deine Grenzen gehst, trainierst du dein Sisu.

➤ Entwickle eine positive Einstellung

Sisu ist keine blinde Härte oder das Ignorieren von Gefühlen. Es ist eine bewusste Entscheidung für Mut und Vertrauen. Menschen mit Sisu glauben daran, dass sie Hindernisse überwinden können. Sie lassen sich nicht von negativen Gedanken lähmen, sondern fokussieren sich auf Lösungen. ⁴³

➤ Handle – auch wenn du dich nicht bereit fühlst

Ein Schlüsselaspekt von Sisu ist, ins Handeln zu kommen, auch wenn es schwer fällt. Warten auf den „perfekten Moment“ ist der Feind von Sisu. Stattdessen heißt es: Tun. Jetzt. Schritt für Schritt.

Sisu als Lebensphilosophie und wie du es in dein Leben holst

Sisu ist kein Trend, keine kurzfristige Challenge, sondern eine Lebensphilosophie. Es geht darum, Vertrauen in sich selbst zu entwickeln, Hindernisse als Teil des Lebens zu akzeptieren und sich immer wieder mutig neuen Herausforderungen zu stellen.

Und genau hier setzt die neue Sisu-Challenge an! Jeden Monat gibt es ab sofort eine neue Aufgabe, die dich herausfordert, dein eigenes Sisu zu entdecken und zu stärken. Sei dabei und finde heraus, wie viel mehr in dir steckt!

Fazit

Sisu, deine innere Kraft für ein erfülltes Leben

Sisu ist mehr als nur Durchhaltevermögen. Es ist eine Lebenseinstellung, die uns dabei hilft, Herausforderungen zu meistern, Ängste zu überwinden und unser volles Potenzial auszuschöpfen. Es geht darum, Verantwortung für das eigene Leben zu übernehmen, an sich selbst zu glauben und den Mut aufzubringen, auch dann weiterzumachen, wenn es schwer wird.

Jeder kann Sisu in sich entdecken und kultivieren. Durch eine bewusste Haltung, durch kleine Schritte aus der Komfortzone und durch das Vertrauen, dass man mehr schafft, als man denkt. Und genau das ist der erste Schritt zu einem mutigeren, selbstbestimmten Leben. Also, worauf wartest du? Pack es an, denn alles wird gut, wenn du es tust!



Eine echte Herausforderung:
Eisbaden. Aber vor allem auch ein
echter Immun- und Happinessbooster!
Geht übrigens auch unter der Dusch!

DIE SISU CHALLENGE

Werde stärker, als du denkst!

Willkommen zur ersten SISU Challenge, deiner monatlichen Herausforderung, um über dich hinauszuwachsen, mentale Stärke zu entwickeln und deine eigenen Grenzen zu erweitern.

Sisu ist mehr als nur Durchhaltevermögen. Es bedeutet, weiterzumachen, wenn es schwer wird. Mut zu zeigen, wo andere aufgeben. Herausforderungen anzunehmen, anstatt ihnen auszuweichen. Aber wie genau trainiert man Sisu? Genau hier setzt die SISU Challenge an!

Jeden Monat bekommst du eine neue Aufgabe, die dich fordert – aber auch wachsen lässt. Und das Beste daran: Du bist nicht allein! Hunderte von Lesern stellen sich mit dir gemeinsam dieser Herausforderung. Bist du bereit? Dann lass uns starten!

Die Oktober-Challenge: 30 Tage Komfortzonen-Exit!

Sisu beginnt dort, wo deine Komfortzone endet. Deshalb lautet die erste Challenge: Jeden Tag im Oktober eine kleine Aktion aus deiner Komfortzone heraus.

Warum gerade jetzt? Der Oktober ist ein Monat des Wandels – der Sommer geht, die Tage werden kürzer, das Jahr geht in die letzte Runde. Perfekt, um den eigenen Mut zu trainieren und Veränderungen aktiv anzunehmen!



Bewusste Herausforderungen eingehen und Ziele setzen sind die perfekte Kombination für glückliche Aha-Momente!

Die Challenge-Regeln:

- **Jeden Tag eine neue Herausforderung.** Das können kleine oder große Schritte sein. Hauptsache, du gehst aus deiner Routine heraus.
- **Schreib deine Erfahrungen auf.** Halte fest, wie du dich vorher, währenddessen und danach fühlst.
- **Bleib dran, auch wenn es unangenehm ist!** Wachstum passiert genau dann, wenn du weitergehst.

Inspiration: 30 Mut-Challenges für den Oktober

Keine Idee, was du tun könntest? Hier sind 30 kleine Mut-Impulse. Probiere jeden Tag eine aus oder erstelle deine eigene Liste!

So verlässt du deine Komfortzone im Alltag:

- Sprich eine fremde Person an (z. B. beim Einkaufen oder im Café).
- Sag in einer Situation „Nein“, in der du dich sonst verpflichtet fühlst.
- Melde dich freiwillig für eine Aufgabe, die du sonst meiden würdest.
- Stehe morgens eine Stunde früher auf und nutze die Zeit für dich.
- Setze eine Idee um, die du schon lange vor dir herschiebst.

Mut zu neuen Erlebnissen:

- Probiere eine neue Sportart aus oder gehe allein ins Fitnessstudio.
- Iss etwas, das du noch nie probiert hast.
- Buche eine Reise oder einen Ausflug, ohne lange darüber nachzudenken.
- Starte ein Hobby, das dich interessiert, aber das du dich bisher nicht getraut hast.
- Geh zu einem Event allein und lerne neue Leute kennen.

Mental stärker werden:

- Schreibe auf, wovor du Angst hast und stelle dich einer Sache davon.
- Setze dir ein großes Ziel für den Monat und arbeite täglich daran.
- Akzeptiere eine Kritik oder Herausforderung ohne dich zu verteidigen.
- Mache einen digitalen Detox-Tag (keine Social Media, kein Handy).
- Laufe eine Strecke zu Fuß, die du sonst mit dem Auto oder Bus fährst.

Körper & Geist herausfordern:

- Dusche morgens 30 Sekunden eiskalt – und steigere dich täglich.
- Stehe aufrecht und selbstbewusst in Gesprächen (Körpersprache verändert dein Mindset!).
- Lerne eine Atemtechnik oder Meditation zur Stresskontrolle.
- Trainiere deinen Körper mit einer täglichen Mini-Sport-Challenge.
- Gehe ohne Musik oder Ablenkung spazieren und beobachte bewusst deine Umgebung.

Dein Ziel am Monatsende

Nach 30 Tagen wirst du merken, wie sehr du gewachsen bist, mental und emotional. Du wirst dich mutiger fühlen, neue Erfahrungen gesammelt haben und gelernt haben, dass du viel mehr schaffen kannst, als du denkst.

Sisu wächst mit jedem Schritt, den du außerhalb deiner Komfortzone machst. Und genau darum geht es in dieser Challenge!

Mach mit! So bleibst du dran

Halte deine Erfolge fest: Führe ein Challenge-Tagebuch oder teile deine Erlebnisse mit Freund*innen.

Setze dir Belohnungen: Wenn du es durchziehst, gönn dir am Monatsende eine besondere Kleinigkeit.

Bleib flexibel: Falls du einen Tag verpasst, mach einfach weiter. Wichtig ist die Gesamtentwicklung!

Teile deine Erfahrungen: Nutze den Hashtag #SISUChallenge in sozialen Medien und inspiriere andere!

Fazit: Der erste Schritt zu mehr Sisu beginnt jetzt!

Diese Challenge ist nur der Anfang! Jeden Monat wartet eine neue Herausforderung auf dich, die dich weiterbringt. Ob mental, emotional oder körperlich.

Bist du bereit, über dich hinauszuwachsen? Dann fang heute an. Denn Sisu steckt in dir!

➔ **Vorschau: Die nächste Challenge im November**

Im nächsten Monat geht es darum, deine mentale Stärke auf eine ganz neue Weise zu trainieren und zwar durch eine No-Negativity-Challenge!

Bleib dran und bleib mutig! 🚀



INSTAGRAM FUNDSTÜCKE

OKTOBER 2025

@kinevinje



Instagram und Blogs sind für mich wichtige Recherche-Quellen geworden. Hier finde ich Inspirationen und Ideen. Jeden Monat treffe ich auf neue tolle Projekte und Menschen zu den Titelthemen. Die Entdeckungen will ich dir natürlich nicht vorenthalten.

@late.ha



@hyggekuече





BLOGGER FUNDSTÜCKE

Oktober 2025



[SKANDI.DE](https://www.skandi.de)

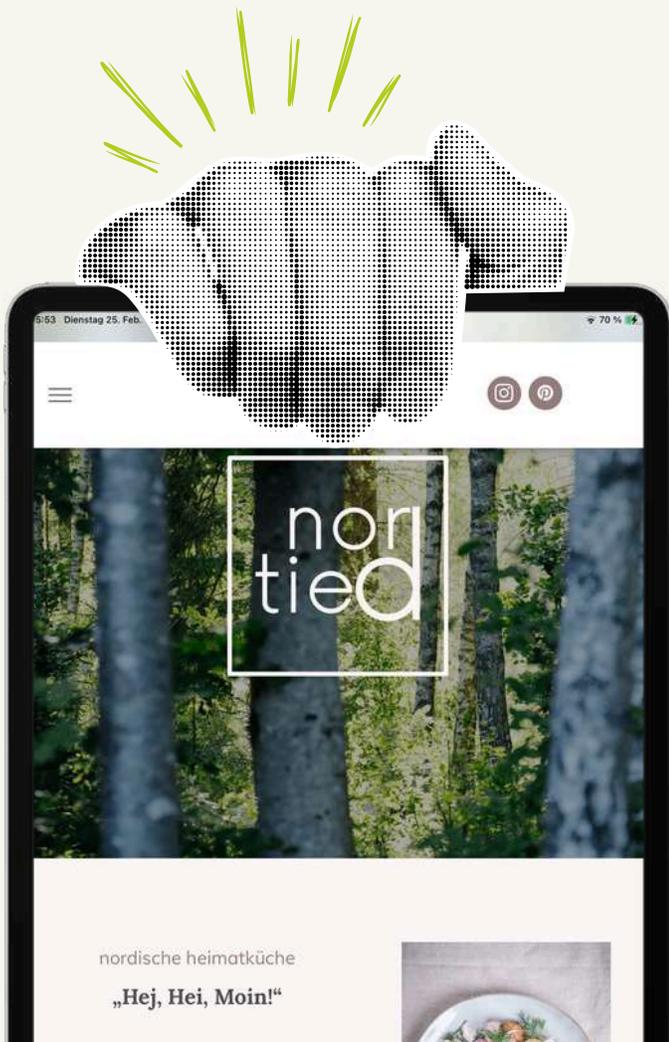


SKANDI.de ist eine Plattform, die das skandinavische Lebensgefühl in den Alltag bringt. Mit Fokus auf zeitloses Design, Nachhaltigkeit und Gemütlichkeit bietet der Blog Inspirationen zu Möbeln, Dekoration, Mode und Lifestyle im skandinavischen Stil. Ziel ist es, die Werte und Ästhetik Skandinaviens einem breiten Publikum näherzubringen und praktische Tipps für die Umsetzung im eigenen Zuhause zu geben.



Der Reiseblog People Abroad von Heiko Müller bietet inspirierende Berichte und praktische Tipps rund um Reisen, Outdoor-Abenteuer, Wandern und Roadtrips. Mit Fokus auf individuelle Erlebnisse und nachhaltiges Entdecken lädt er dazu ein, die Welt auf eigene Faust zu erkunden.

[people-abroad.de](https://www.people-abroad.de)



NORDTIED

Der Blog Nordtied entführt seine Leser auf eine kulinarische und fotografische Reise durch Nordeuropa. Mit saisonalen Rezepten und Inspirationen aus Ländern wie Schweden, Norwegen und Dänemark lädt der Blog dazu ein, die nordische Heimatküche kennenzulernen und nachzukochen. Begleitet von eindrucksvollen Fotografien vermittelt Nordtied authentische Einblicke in die Vielfalt und den Charme der nordischen Esskultur.

[nordtied.de](https://www.nordtied.de)

**“DU MUSST NICHT AUF DAS LEBEN
WARTEN, DASS ES ZU DIR KOMMT.
DU MUSST DICH AUF DEN WEG
MACHEN, ES ZU FINDEN.“**

Helen Keller



WALLPAPER

Oktober 2025

Auf der Website des Glücksmagazins findest du jede Menge Materialien rund um das Magazin, Glücksforschung und Finnland.

Zugang dazu bekommst du, wenn du dich zum Newsletter anmeldest.

Jeden Monat packe ich neue Wallpaper auf die Seite, die dir auf dem Desktop beim Organisieren helfen und mit einem Monats-Kalender auf Tablet und Smartphone für einen guten Überblick sorgen sollen.



[Zur Download-Bibliothek](#)



Happy Entertainment AUDIO

Monatslieblinge
Oktober 2025

The Power of Habit

Charles Duhigg

Charles Duhigg zeigt, wie Gewohnheiten unser Leben, Unternehmen und Gesellschaften formen. Anhand wissenschaftlicher Erkenntnisse und spannender Fallstudien erklärt er, wie sie entstehen und verändert werden können. Mit diesem Buch kannst du dein Verhalten bewusst steuern, schlechte Routinen durchbrechen und positive Gewohnheiten aufbauen, um erfolgreicher und produktiver zu sein.

Hörbuch

THE
POWER
OF
HABIT

Podcast

Dick & Doof

Dick & Doof

Laserluca & Selfiesadra

In diesem unterhaltsamen Podcast sprechen die beiden Freunde Luca und Sandra offen, humorvoll und oft selbstironisch über ihr Leben, peinliche Erlebnisse und alltägliche Absurditäten. Mit viel Charme und Witz nehmen sie kein Blatt vor den Mund und sorgen jede Woche für gute Laune.

It's Gotta Be You

Isaiah Firebrace

Song des Monats



Happy Entertainment VIDEO



Monatslieblinge
Oktober 2025

Ted Lasso

Ein sympathischer Fußballtrainer ohne Erfahrung, der mit Optimismus und Herz sein Team und Umfeld inspiriert. Eine humorvolle und bewegende Serie über Resilienz, Teamgeist und den Glauben an sich selbst.

Das Streben nach Glück

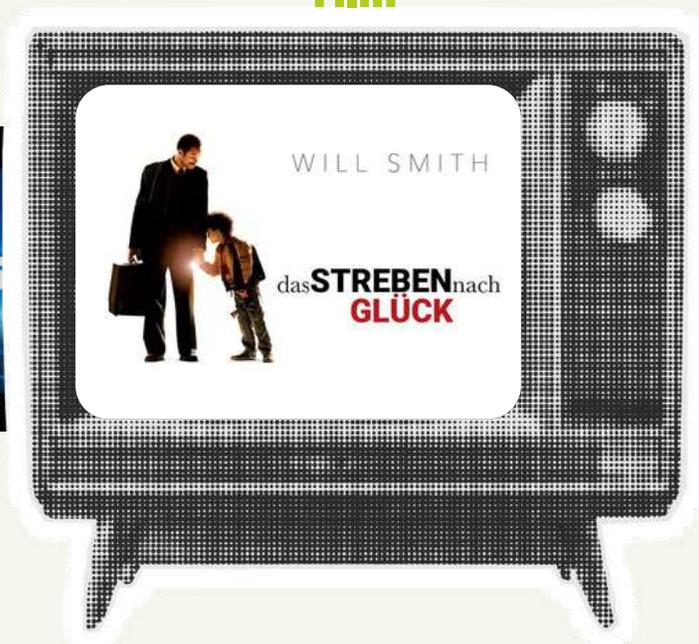
Basierend auf einer wahren Geschichte zeigt dieser Film mit Will Smith, wie ein Mann trotz Rückschlägen und Armut niemals aufgibt und für ein besseres Leben kämpft. Eine ergreifende Geschichte über Durchhaltevermögen und Hoffnung.

Stutz

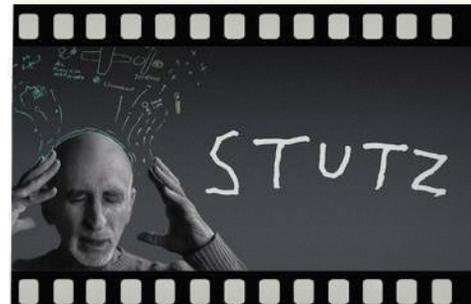
Diese bewegende Doku von Jonah Hill gibt einen tiefen Einblick in die Methoden seines Therapeuten Dr. Phil Stutz. Sie zeigt praktische Werkzeuge zur Bewältigung von Herausforderungen und bietet inspirierende Impulse, um ein erfülltes und glückliches Leben zu führen.

Film

Serie



Dokumentation



Happiness COMMUNITY

Newsletter- Abonnent!

Hol dir außerdem noch mehr Inhalte und Materialien aus der Download Bibliothek. Den Zugang bekommst du als

NEWSLETTER ABONNENT



@ohomagazin



@ohomagazin



@ohomagazin

IMPRESSUM



Informationspflicht laut § 5 TMG.

Daniela Kropp info@ohomagazin.de

Berufsbezeichnung:
Content Creator | Wellbeing Professional

QUELLENVERZEICHNIS

Happiness Board

[1] Tedeschi, R. G., & Calhoun, L. G. (2004). Posttraumatic growth: Conceptual foundations and empirical evidence. *Psychological Inquiry*, 15(1), 1-18. https://doi.org/10.1207/s15327965pli1501_01

[2] Duckworth, A. L., Peterson, C., Matthews, M. D., & Kelly, D. R. (2007). Grit: Perseverance and passion for long-term goals. *Journal of Personality and Social Psychology*, 92(6), 1087-1101. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.92.6.1087>

Good 2 Know

[3] Lyubomirsky, S. (2019). The science of happiness: Hedonic adaptation and well-being. In E. Diener, S. Oishi, & L. Tay (Eds.), *Handbook of well-being*. Oxford University Press. <https://doi.org/10.1093/oxfordhb/9780199396511.013.6>

[4] Keltner, D., Goetz, J., & Simon-Thomas, E. (2022). The compassionate instinct: How empathy shapes our happiness and resilience. *Trends in Cognitive Sciences*, 26(7), 511-523. <https://doi.org/10.1016/j.tics.2022.04.005>

[5] Mobile Phone Throwing World Championships. (2023). Official website & event history. <https://www.mobilephonethrowing.fi/>

Happy Science

[6] Carver, C. S., & Scheier, M. F. (2017). Resilience and Thriving: Issues, Models, and Linkages. *Journal of Social Issues*, 73(2), 339-355. [13] Lahti, E. (2019). Embodied fortitude

[7] Gilbert, D. T., Pinel, E. C., Wilson, T. D., Blumberg, S. J., & Wheatley, T. P. (2018). The Psychological Immune System: How We Adapt to Setbacks and Challenges. *Journal of Personality and Social Psychology*, 114(4), 631-648. [13] Lahti, E. (2019). Embodied fortitude

[8] Kermer, D. A., Driver-Linn, E., Wilson, T. D., & Gilbert, D. T. (2020). The Contrast Effect in Happiness: How Past Struggles Amplify Future Joy. *Journal of Experimental Psychology: General*, 149(2), 278-291. <https://doi.org/10.1037/xge0000652>

Glücksforschung

[9] Beck, H. (2023, 14. Juli). Glück ist kein Zustand – Das Märchen vom dauerhaften Glück. Deutschlandfunk Nova. <https://www.deutschlandfunknova.de/beitrag/emotionen-glueck-ist-kein-zustand-das-maerchen-vom-dauerhaften-glueck>

[10] Pletzer, B. (2021). Die Rolle der Emotionsregulation für das psychische Wohlbefinden: Ein Überblick über aktuelle Forschungsbefunde [PDF]. Universität Innsbruck. <https://ulb-dok.uibk.ac.at/download/pdf/9514415.pdf>

Mythen & Fakten

[11] ARD Alpha. (2023). Scheitern, Misserfolg, Niederlage – Chance für das Leben. Abgerufen von <https://www.ardalpha.de/wissen/psychologie/scheitern-misserfolg-niederlage-chance-tipps-100.html>

[12] Deutschlandfunk Nova. (2023). Glück ist kein Zustand: Das Märchen vom dauerhaften Glück. Abgerufen von [8] Kermer, D. A., Driver-Linn, E., Wilson, T. D., & Gilbert, D. T. (2020). *The Contrast Effect in Happiness: 019*. Embodied fortitude: An

[13] AOK. (2023). Scheitern und Misserfolg als Chance: Aus Fehlern lernen. Abgerufen von [8] Kermer, D. A., Driver-Linn, E., Wilson, T. D., & Gilbert, D. T. (2020). *The Contrast Effect in Happiness: 019*. Embodied fortitude: An

Positive Psychologie

[14] Lyubomirsky, S. (2019). The science of happiness: Hedonic adaptation and well-being. In E. Diener, S. Oishi, & L. Tay (Eds.), *Handbook of well-being*. Oxford University Press. <https://doi.org/10.1093/oxfordhb/9780199396511.013.6>

[15] Tedeschi, R. G., & Calhoun, L. G. (2004). Posttraumatic growth: Conceptual foundations and empirical evidence. *Psychological Inquiry*, 15(1), 1-18. https://doi.org/10.1207/s15327965pli1501_01

[16] Lahti, E. (2019). Embodied fortitude: An introduction to the Finnish construct of *sisu*. *International Journal of Wellbeing*, 9(1), 61-82. <https://doi.org/10.5502/ijw.v9i1.672>

[17] Duckworth, A. L., Peterson, C., Matthews, M. D., & Kelly, D. R. (2007). Grit: Perseverance and passion for long-term goals. *Journal of Personality and Social Psychology*, 92(6), 1087-1101. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.92.6.1087>

[18] Davidson, R. J., & McEwen, B. S. (2012). Social Influences on Neuroplasticity: Stress and Interventions to Promote Well-being. *Nature Reviews Neuroscience*, 13(9), 621-634.
<https://doi.org/10.1038/nrn3345>

Phasen des Wachstums

[19] Tedeschi, R. G., & Calhoun, L. G. (1996). The Posttraumatic Growth Inventory: Measuring the positive legacy of trauma. *Journal of Traumatic Stress*, 9(3), 455-471.
<https://doi.org/10.1007/BF02103658>

Sport & Fitness

[20] Néma, J., Zdara, J., Lašák, P., Bavlovič, J., Bureš, M., Pejchal, J., & Schvach, H. (2024). Impact of cold exposure on life satisfaction and physical composition of soldiers. *BMJ Military Health*, Early online publication.
<https://doi.org/10.1136/military-2022-002237>

[21] Ruggiero, O. (2024). Flow-Erleben im Sport. Bachelorarbeit, Fachhochschule Nordwestschweiz. Abgerufen von <https://irf.fhnw.ch/server/api/core/bits/treams/34be6309-ce78-44d3-b0e7-32e5aa202d83/content>

[22] Süddeutsche Zeitung. (2025). Ironman: Warum? Was treibt die Menschen? Altersklassen-Athleten und ihre Gründe. *Welt.de*. Abgerufen von <https://www.welt.de/sport/triathlon/article253609622/Ironman-Warum-Was-treibt-die-Menschen-Altersklassen-Athleten-und-ihre-Grunde.html>

Ernährung

[23] foryouhealth.de. (2020). „Omega-3 und Stress: Wie Omega-3-Fettsäuren deine Stressresistenz erhöhen können“. Abgerufen von <https://www.foryouhealth.de/gesund-leben-blog/omega-3-und-stress.html>

[24] NDR. (2020). „Gute Ernährung kann helfen, Depressionen zu lindern“. Abgerufen von <https://www.ndr.de/ratgeber/gesundheit/Gute-Ernaehrung-kann-helfen-Depression-zu-lindern%2Cdepression254.html>

[25] HelloBetter.de. (2021). „Ernährung, Achtsamkeit und ihre Wirkung auf das Wohlbefinden“. Abgerufen von <https://hellobetter.de/blog/depression-ernaehrung-und-psyche>

Happy Balance

[26] Jovanović, N., & Kostić, D. (2020). Happiness and Work: The Relationship Between Well-Being and Job Performance. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(17), 6207. Retrieved from <https://www.mdpi.com/1660-4601/17/17/6207>

Entspannung

[27] University of Illinois (2019). "The Impact of Breaks on Cognitive Performance and Stress." *Journal of Applied Psychology*. Abgerufen von <https://journals.sagepub.com/>

[28] Harvard Medical School (2021). "The Importance of Sleep for Resilience and Mental Health." Harvard Health Publishing. Abgerufen von <https://www.health.harvard.edu>

[29] National Sleep Foundation (2020). "Sleep and Mental Health." National Sleep Foundation. Abgerufen von <https://www.sleepfoundation.org>

[30] Niemann, D., & Möller, H. (2020). "Effects of Heat and Cold Therapy on Stress Reduction." *International Journal of Stress Management*. Abgerufen von <https://www.apa.org>

Work-Life-Balance

[31] Gallup. (2021). The State of the Global Workplace. Retrieved from <https://www.gallup.com/workplace/238079/state-of-the-global-workplace.aspx>

[32] Goudreau, J. (2021). The Role of Intrinsic Motivation in Career Success. *Harvard Business Review*. Retrieved from <https://hbr.org/2021/06/the-role-of-intrinsic-motivation-in-career-success>

[33] Binns, S. (2020). Workplace autonomy and its impact on job satisfaction: A systematic review. *ResearchGate*.
https://www.researchgate.net/publication/337727493_Workplace_autonomy_and_its_impact_on_job_satisfaction_A_systematic_review

Reisen & Meer

[34] Zukunftsinstitut. (2023). Solo Trip mit Sinn: Warum immer mehr Frauen alleine reisen. Zukunftsinstitut. Abgerufen von <https://www.zukunftsinstitut.de/zukunftsthemen/solo-trip-mit-sinn>

[35] ARCD. (2023). Faszination Solo-Reisen. ARCD. Abgerufen von <https://www.arcd.de/magazin/reisen/faszination-solo-reisen>

[36] ARCD. (2022). Studie: Frauen auf Solo-Reisen. ARCD. Abgerufen von <https://www.arcd.de/magazin/ticker/studie-frauen-auf-solo-reisen>

[37] Explora. (2023). Eine Solo-Reise. Entdecke mehr über dich selbst. Explora Blog. Abgerufen von <https://www.explora.com/de/2024/05/02/eine-solo-reise-entdecke-mehr-ueber-dich-selbst>

Lifestyle

[38] The Good Trade. (n.d.). The Capsule Wardrobe: How to Create a Minimalist Wardrobe. The Good Trade. Abgerufen von <https://www.thegoodtrade.com>

[39] Psychology Today. (n.d.). The Psychology of Clothing: The Power of Self-Expression. Abgerufen von <https://www.psychologytoday.com>

[40] HuffPost. (2018, Mai 1). How Clothing Affects Your Confidence and Productivity. HuffPost. Abgerufen von <https://www.huffpost.com>

Finnlandstorijs

[41] Lahti, Emilia (2023). Gentle Power: A Revolution in How We Think, Lead, and Succeed Using the Finnish Art of Sisu. New York: Sounds True. Verfügbar unter: <https://www.emiliaahti.com/>

[42] BBC Travel (2020). What is Sisu? The Finnish art of inner strength. Verfügbar unter: <https://www.bbc.com/travel/article/2020218-sisu-the-finnish-art-of-inner-strength>

[43] Helliwell, J., Layard, R., Sachs, J., & De Neve, J.-E. (Hrsg.) (2024). World Happiness Report 2024. New York: Sustainable Development Solutions Network. Verfügbar unter: <https://worldhappiness.report/>



Die nächste Ausgabe des
Glücksmagazins gibt es
ab dem

03. November 2025

ohoh! magazin