

An aerial photograph of a person on a paddleboard navigating a narrow, calm river. The river is flanked by dense, snow-covered trees, their branches and leaves glistening in the sunlight. The water reflects the surrounding landscape, creating a mirror-like effect. The overall scene is serene and evokes a sense of quiet exploration and connection with nature.

ohoi magazin

Nordische Aha-Momente

KREATIVITÄT BRINGT GLÜCKSMOMENTE

**Mit Phantasie zu bunten
Gedanken, verrückten
Ideen und neuen
Chancen**

AUSGABE MÄRZ 2026



Editors Note

Ein neuer Monat mit neuem Thema und neuen Inhalten steht an. Und damit all das seine Form bekommt, braucht es immer wieder Kreativität und Vorstellungskraft.

Und das braucht es auch im alltäglichen Leben – immer wieder. Zumindest bei mir. Denn als Content- und Grafikdesignerin ist kreatives Denken und Umsetzen mein Job.

Damit einher geht echtes, buntes Chaos und eine Menge Trouble was das Setzen von Prioritäten und Co. angeht. Das nennt man das eben kreatives Chaos. Und für mich das perfekte Thema für eine Ausgabe des Glücksmagazins.

Lass uns daher gemeinsam eintauchen in kreative Welten, bunte Gedanken und jede Menge finnische Kultur-Events. Außerdem möchte ich meine und deine künstlerischen Ambitionen wecken und vielleicht stelle ich mir meine eigene kreative Aufgabe für das Jahr 2026.

Ich möchte außerdem herausfinden, ob die Pauschal-Aussage wirklich stimmt, dass kreative Köpfe auch chaotisch und unorganisiert sind. Haben kreative Menschen einen anderen Blick auf die Welt und das Leben? Sind sie vielleicht sogar glücklicher oder am Ende eher überfordert mit den ganzen Ideen und Gedanken?

Und ich bin ehrlich: Ich habe viele Gedanken und Ideen dazu, das Brainstorming ging unglaublich schnell, aber die Struktur und das System wird mich noch einige Zeit beschäftigen – Da sind sie also wieder: Die kreativen Chaosgedanken in meinem Kopf!

Ob es am Ende aber gelungen ist, das zeigt sich auf den folgenden Seiten. Vielleicht bekommst du ja den ein oder anderen „Aha-Moment“ beim Lesen oder sogar Lust deine Kreativität rauszukitzeln.

Viel Spaß beim Lesen und Entdecken,



INHALT

4 HAPPINESS-BOARD

März 2026

5 GOOD TO KNOW

Happiness-Wissen aus dem Netz

6 WISSENSWERTES

Kreativität - Was ist das denn nun genau?

WISSENSCHAFT

8 GLÜCKSFORSCHUNG

Langeweile und Gehirn - Warum Leerlauf wichtig für Denken und co. ist

10 POSITIVE PSYCHOLOGIE

Kreativität als Glücksfaktor - Warum dein Denken oft mehr mit Glück zu tun hat, als du ahnst

14 FUN FACTS

Rund um Kreativität und Ideenfindung

GESUNDHEIT

16 FITNESS

Gehen und Denken - Warum dein Kopf beim Gehen oft besser arbeitet, als im Stillstand

19 ERNÄHRUNG

Ernährung fürs Gehirn - Warum ein stabiler Energiezustand wichtiger ist als das „richtige“ Essen

23 GLÜCKSREZEPTE

BALANCE

28 ENTSPANNUNG

Inspiration und Entspannung - warum gute Ideen einreguliertes Nervensystem mögen

31 WORK-LIFE-BALANCE

Kreative Arbeit ohne Feierabend - Warum kreative Arbeit keinen klaren Feierabend kennt

LEBEN

35 LIFESTYLE

Kreative Köpfe in einer lauten Welt
Warum sich heute so viele in ADHS wiederfinden

38 REISE

Oulu 2026 - Ein Besuch in der Kulturhauptstadt Europas

43 FINNLAND

Kreativität in Finnland - Eine Reise durch ein Land, das Ideen ernst nimmt

46 SISU-CHALLENGE MÄRZ

Kreativität ohne Bewertung

49 FUNDSTÜCKE

Instagram & Blogs

53 AUDI & VIDEO TIPPS

48 QUELLENVERZEICHNIS

Happiness Board

märz 2020

Studien zeigen...



Kreative Tätigkeiten wirken im Gehirn ähnlich wie positive Emotionen.

Kreative Tätigkeiten stehen in der Forschung seit Jahren in Zusammenhang mit Wohlbefinden und emotionaler Stabilität.

Dabei geht es weniger um das Ergebnis als um den Zustand während des Gestaltens. Studien zeigen, dass beim kreativen Tun Netzwerke im Gehirn aktiv werden, die mit Selbstwahrnehmung, innerer Verarbeitung und positiver Stimmung verbunden sind. Gleichzeitig nimmt die Aktivität jener Bereiche ab, die für Kontrolle und Bewertung zuständig sind. Das erklärt, warum kreative Phasen oft als entlastend erlebt werden und Stress reduzieren können – auch dann, wenn sie kurz sind. ¹

Kreativität braucht keinen Zweck

Kreativitätsforschung zeigt deutlich:

Je früher Gedanken bewertet werden, desto schneller verengen sie sich. Sobald Nützlichkeit, Qualität oder Verwertbarkeit ins Spiel kommen, wechselt das Denken von offen zu kontrolliert. Zweckfreie Kreativität wirkt dem entgegen. Sie erlaubt Umwege, unfertige Ideen und gedankliches Ausprobieren. ²

Dieser Zustand geringerer Selbstüberwachung wird als besonders förderlich für originelles Denken beschrieben und gleichzeitig als angenehm und befreiend erlebt.



Glück entsteht im Tun

In der Glücksforschung gilt der Flow-Zustand als stabiler Faktor für subjektives Wohlbefinden.

Flow entsteht, wenn Aufmerksamkeit vollständig im Tun aufgeht und Selbstbewertung in den Hintergrund tritt. Kreative Tätigkeiten begünstigen genau diesen Zustand.

Glück zeigt sich hier nicht als Euphorie, sondern als Stimmigkeit: Gedanken, Wahrnehmung und Handlung greifen ineinander. Kreativität macht solche Momente zugänglich. ³

GOOD KNOW

GOOD NEWS:

Kreativität wirkt wie ein mentaler Glücksbooster

Glücksforschung und Neurowissenschaften zeigen übereinstimmend: Kreative Tätigkeiten können das emotionale Wohlbefinden messbar steigern.

Dabei geht es nicht um künstlerische Leistung, sondern um den Prozess selbst. Beim kreativen Tun werden Hirnareale aktiviert, die mit intrinsischer Motivation, positiver Stimmung und innerer Belohnung verbunden sind. Gleichzeitig sinkt die Aktivität in Bereichen, die für Selbstkontrolle und Bewertung zuständig sind. ⁴

Das erklärt, warum kreative Phasen oft als entlastend erlebt werden. Sie unterbrechen Grübelschleifen, verschieben den Fokus und schaffen kurzfristig mehr innere Beweglichkeit. Schon kurze, regelmäßige kreative Momente können helfen, Stress zu regulieren und das Gefühl von Zufriedenheit zu stärken – ganz ohne Ziel oder Ergebnisdruck.[1]



Fun Fact!

IN Finnland gibt es die „Heavy Metal Knitting World Championships“



Das Strick-WM-Event zu lauter Metal-Musik findet jährlich im Juli in Joensuu, Finnland statt. Mit Teilnehmenden aus aller Welt und strickenden „Performern“, die zu Heavy-Metal-Klängen auf der Bühne stehen.

Dinge zusammenzubringen, die auf den ersten Blick nicht zusammengehören, und daraus etwas Eigenes entstehen zu lassen. Genau in diesem spielerischen, zweckfreien Raum entstehen nicht nur ungewöhnliche Ideen, sondern auch echte Erinnerungs-Glücksmomente.

KREATIVITÄT

was ist das denn nun genau?

Kreativität, Krea-ti-vi-tät, [krea'ti:vi,tə:t],
die; Substantiv, f.

Kreativität beschreibt die Fähigkeit, Gedanken, Eindrücke und Erfahrungen neu zu verknüpfen und daraus Ideen, Lösungen oder Ausdrucksformen entstehen zu lassen. Sie ist kein fester Zustand und **kein** einzelnes Talent, sondern ein Denk- und Wahrnehmungsprozess.

Kreativität ist elbderntsicherheit, Erährung zum...



Kreativität beginnt oft dort, wo etwas noch nicht festgelegt ist.

Kreativität zeigt sich zum Beispiel in

- künstlerischem Ausdruck
- Problemlösen
- visuellem Denken
- Sprache und Schreiben
- Gestalten von Abläufen
- Improvisation
- Ideenentwicklung
- dem Finden ungewöhnlicher Verbindungen

WISSEN- SCHAFT



➤ **Glücksforschung**

➤ **Positive Psychologie**

Mentale Beweglichkeit als stiller Stabilitätsfaktor

Glück wird oft als Gefühl beschrieben. Die Forschung schaut inzwischen etwas nüchterner darauf und fragt: Unter welchen Bedingungen bleibt Zufriedenheit stabil?

Ein zentraler Punkt dabei ist mentale Beweglichkeit. Menschen kommen besser durch belastende Phasen, wenn ihr Denken nicht feststeckt. Wenn sie Perspektiven wechseln können, Zusammenhänge neu sehen und innerlich Spielraum haben.

Kleine Impulse, große Wirkung

Es braucht keine großen kreativen Durchbrüche. Schon kurze Momente von freiem Denken oder spielerischem Ausprobieren wirken stabilisierend. Entscheidend ist nicht Intensität, sondern Regelmäßigkeit.

Kreativität wird dabei weniger als Talent verstanden, sondern als Denkmodus. Einer, der Bewegung reinbringt, ohne Druck zu erzeugen. Oder kurz gesagt:



Innere Freiheit statt dauernder Selbstkontrolle

Viele Studien zeigen: Glück entsteht weniger durch ständiges Optimieren als durch innere Erlaubnis. Also dadurch, nicht alles kontrollieren oder bewerten zu müssen.

Kreative Prozesse unterstützen genau das. Sie lenken den Fokus weg von Leistung und hin zu Offenheit.

Du darfst denken, ohne sofort zu wissen, wozu es führt. Und genau das entspannt. Wenn Bewertung wegfällt, sinkt Anspannung. Das Nervensystem schaltet runter. Es entsteht psychologischer Spielraum, eine wichtige Grundlage für Wohlbefinden.

Glück ist weniger Gefühlssache, als wir oft glauben und mehr eine Frage von innerem Spielraum.

LANGeweILE UND GEHIRN

Warum Leerlauf wichtig für Denken, Verarbeitung und Kreativität ist

Langeweile hat ein Imageproblem. Sie gilt als nutzlos, als unangenehme Lücke, als Zustand, den man möglichst schnell stopfen sollte. Handy raus, Musik an, noch schnell irgendwas erledigen, bloß nicht nichts tun. Als wäre Leerlauf automatisch Zeitverschwendung.

Dabei ist Langeweile kein Loch im Tag, sondern ein Zustand im Kopf. Und dieser Zustand ist alles andere als passiv. Nur funktioniert er nicht nach den Maßstäben, mit denen wir Aktivität sonst messen: kein sichtbarer Output, kein Tempo, keine To-do-Häkchen. Stattdessen passiert etwas Subtileres: Innere Bewegung.

Der Moment, in dem da Gehirn umschaltet

Wenn außen wenig passiert, passiert innen oft mehr. Das ist keine romantische Idee, sondern neuropsychologisch ziemlich gut erklärbar. Unser Gehirn ist darauf ausgelegt, ständig zu verarbeiten, zu sortieren, zu verknüpfen. Fällt eine konkrete Aufgabe weg, schaltet es nicht ab, es schaltet um.

Ein zentraler Begriff dabei ist das sogenannte Default Mode Network. Dieses Netzwerk aus Hirnarealen wird besonders aktiv, wenn wir gerade nicht fokussiert an einer Aufgabe arbeiten. Gedanken wandern freier, Erinnerungen tauchen auf, Zukunftsszenarien werden durchgespielt, lose Eindrücke beginnen, sich miteinander zu verbinden. Das ist kein mentales Versacken und auch keine Schwäche, sondern ein völlig normaler, notwendiger Verarbeitungsmodus. ⁵

**Langeweile ist also
nicht das Gegenteil
von Denken.**

**Sie ist eher das
Gegenteil von
gelenktem Denken.**



Warum Langeweile sich oft nach Stress anfühlt

Trotzdem fühlt sich Langeweile für viele Menschen nicht nach Freiheit an, sondern nach Nerv. Nach innerer Unruhe, nach diesem diffusen Gefühl, jetzt doch bitte irgendetwas Sinnvolles tun zu müssen.

Das hat weniger mit Faulheit zu tun als mit unserem Reizsystem. Wenn wir unterfordert sind, sucht das Gehirn nach Stimulation. Bleibt die aus, entsteht ein leichtes Unbehagen. Kein Drama, eher ein inneres Kribbeln, das signalisiert: Hier fehlt gerade etwas. Viele deuten genau dieses Signal als Problem. Dabei zeigt es zunächst nur, dass das System nach Orientierung oder Bedeutung sucht. ⁶

Hinzu kommt etwas, das gern unterschätzt wird: Langeweile lässt Dinge auftauchen, die im Dauerbeschäftigungsmodus gut unter der Oberfläche bleiben. Offene Fragen, ungelöste Gedanken, eine diffuse Unruhe, die sonst keinen Platz bekommt. Wer viel funktioniert, erlebt Langeweile nicht als Pause, sondern als Konfrontation. Und genau deshalb wird sie so oft sofort wegrationalisiert.

Leerlauf ist nicht leer, sondern vernetzend

Interessant wird es, wenn man sich anschaut, wofür diese Phasen gut sind. Denn das Gehirn nutzt Leerlauf nicht, um planlos herumzudenken, sondern häufig, um Verbindungen herzustellen, die im fokussierten Modus keinen Raum bekommen.

In konzentrierten Arbeitsphasen arbeitet der Kopf streng selektiv: relevant oder irrelevant, Aufgabe oder Ablenkung. Das ist effizient, aber assoziativ eher mau. Im Leerlauf darf Denken breiter werden.

Eindrücke aus unterschiedlichen Bereichen dürfen sich berühren, Erinnerungen sortieren sich neu, Probleme erscheinen plötzlich aus einem anderen Winkel. Nicht etwa, weil man sie angestrengt fixiert hat, sondern weil der Druck kurz weg ist.

Das erklärt auch ein Phänomen, das fast alle kennen: Gute Ideen tauchen oft dann auf, wenn man aufgehört hat, sie erzwingen zu wollen. Beim Spaziergehen, beim Abwaschen, unter der Dusche. In Momenten, die offiziell nicht als produktiv gelten, dem Gehirn aber genau den Freiraum geben, den es für Hintergrundarbeit braucht.

Langeweile produziert keine Ideen auf Knopfdruck. Aber sie erhöht die Wahrscheinlichkeit, dass sich etwas sinnvoll verbindet.

Warum nicht jeder Kopf gleich reagiert

Und trotzdem fühlt sich Langeweile nicht für alle gleich an. Manche erleben sie als Raum, andere als Bedrohung. Das ist wichtig, weil es erklärt, warum der Satz „Langeweile ist gut für dich“ so oft auf Widerstand stößt.

Wie Langeweile wirkt, hängt stark davon ab, wie jemand mit offenen Zuständen umgeht. Menschen, die viel äußere Struktur brauchen, reagieren auf Leerlauf oft mit Unruhe. Sobald niemand vorgibt, was als Nächstes passiert, muss das Gehirn selbst steuern, und das kostet Energie. Offenheit wird dann schnell als Unsicherheit erlebt.

Andere Köpfe kommen damit leichter zurecht. Sie halten Unfertiges besser aus, bleiben eher im Modus „Das darf noch offen sein“. Für sie fühlt sich Leerlauf weniger nach Stillstand an, sondern mehr nach innerem Freilauf. Nicht, weil sie grundsätzlich entspannter wären, sondern weil ihr Denken schneller in Möglichkeiten springt statt in Pflichtübersetzungen.

Das ist keine Typologie und kein Urteil. Eher ein Hinweis darauf, dass Langeweile nicht einfach „Zeit ohne Inhalt“ ist, sondern auch ein Spiegel für Denkstil und Selbststeuerung.

Wenn aus Leerlauf Spielraum wird

Am Ende ist nicht entscheidend, ob Langeweile entsteht, sondern was der Kopf in diesem Moment daraus macht. Ob Leerlauf als Mangel erlebt wird oder als offener Raum. Genau hier liegt der Unterschied, den wir später oft kreativ nennen.

Kreative Denkprozesse entstehen selten aus maximaler Kontrolle. Sie leben von Umwegen, von losen Verbindungen, von Gedanken, die noch nicht einsortiert sind. Der mentale Zustand, den Langeweile erzeugen kann, also dieses un gelenkte, nicht zweckgebundene Denken, schafft dafür günstige Bedingungen. Nicht garantiert, aber möglich. ⁷

Während manche im Leerlauf sofort nach neuer Beschäftigung suchen, beginnen andere innerlich zu sortieren. Gedanken lösen sich, ordnen sich neu, finden unerwartete Nachbarschaften. Ideen entstehen dabei nicht als Ziel, sondern als Nebenprodukt eines Denkens, das gerade nicht liefern muss. Langeweile ist zwar kein Kreativitätsmotor, aber sie ist der Raum, in dem kreatives Denken überhaupt erst Platz bekommt. Ein Zustand, in dem der Kopf nicht funktionieren muss, sondern verbinden darf.

Und vielleicht verliert Langeweile genau hier ihren schlechten Ruf. Nicht, weil sie besonders angenehm wäre, sondern weil sie etwas ermöglicht, das im durchgetakteten Alltag selten wird: echten gedanklichen Spielraum.

KREATIVITÄT ALS GLÜCKS- FAKTOR

Warum dein Denken oft mehr mit Glück zu tun hat, als du ahnst

Glück wird gern als Gefühl verkauft. Als kurzer Höhenflug, als Moment, der plötzlich da ist und genauso schnell wieder verpufft. Die Forschung sieht das inzwischen entspannter und ehrlicher. Glück ist weniger ein einzelner Peak als ein Prozess. Einer, der viel damit zu tun hat, wie du Situationen wahrnimmst, einordnest und innerlich weiterverarbeitest. 8

Entscheidend ist dabei nicht, was passiert, sondern wie viel Spielraum du dir zwischen Reiz und Reaktion lässt. Und genau hier kommt Kreativität ins Spiel. Nicht als Talent fürs Malen oder Musizieren, sondern als Denkstil. Als Fähigkeit, Dinge anders zu sehen, Bedeutungen zu verschieben und mit offenen Situationen klarzukommen, ohne sofort eine finale Antwort zu brauchen. 9

Ich merke diesen Spielraum ziemlich deutlich. Denn ich denke stark in Bildern. Viele Lösungen sehe ich innerlich schon vor mir, lange bevor sie ausgesprochen oder umgesetzt sind. In meinem Kopf ist vieles bereits fertig, während außen oft noch Chaos herrscht.

Glück entsteht nicht im Ereignis, sondern in dem, was du daraus machst

Ein zentrales Ergebnis der Glücksforschung: Kurzfristige gute Gefühle und langfristiges Wohlbefinden sind zwei ziemlich unterschiedliche Baustellen. Freude, Euphorie oder Begeisterung hängen stark von äußeren Reizen ab. Stabileres Wohlbefinden entsteht woanders, etwa bei Sinn, Selbstwirksamkeit, mentaler Beweglichkeit. ¹⁰

Studien aus der Positiven Psychologie, unter anderem von Carol Ryff und Martin Seligman, zeigen: Menschen sind zufriedener, wenn sie ihr Leben als gestaltbar erleben. Wenn sie das Gefühl haben, Einfluss nehmen zu können. Nicht unbedingt auf alles, aber zumindest auf ihre Haltung dazu. Selbst dann, wenn die Umstände eher mittelpärchtig sind.

Kreativität trifft genau diesen Punkt. Sie macht dein Leben nicht automatisch einfacher, erweitert aber deinen inneren Möglichkeitsraum. Und der ist oft entscheidend. Wer mehrere Perspektiven zulässt, fñhlt sich seltener eingesperrt und öfter handlungsfähig. Selbst dann, wenn sich außen erstmal nichts bewegt.

Diese Momente kenne ich gut. Wenn etwa aus einem Problem plötzlich eine Lösung wird oder wenn ein inneres Bild Realität annimmt. In meinem Job als Content- und Grafikdesignerin genauso wie in künstlerischen Prozessen. Genau dann entstehen diese leisen Glücksmomente, die sich erstaunlich gut und ziemlich stabil anfühlen.



Kreativität ist kein Talent, sondern eine Art zu denken

In der psychologischen Forschung wird Kreativität zunehmend als kognitiver Stil verstanden. Heißt: weniger „Ich bin kreativ“ oder „Ich bin es nicht“, sondern eher wie dein Denken tickt. Studien zeigen, dass kreative Menschen Informationen weniger streng filtern und stärker assoziativ verarbeiten. Gedanken dürfen erstmal bleiben. Auch die schrägen und auch die unfertigen.

Der Psychologe Scott Barry Kaufman beschreibt Kreativität als Zusammenspiel aus Offenheit, Neugier und mentaler Flexibilität. Eigenschaften, die nicht nur beim Kunstmachen helfen, sondern ständig im Alltag: beim Planen, beim Problemlösen, in Gesprächen, in Beziehungen.

Vielleicht kennst du auch eine Art Ideen-Overload. Ich habe ständig neue Vorstellungen, Bilder und Möglichkeiten im Kopf. Alles wirkt gleichzeitig spannend, alles will Aufmerksamkeit. Prioritäten zu setzen fällt mir genau deshalb super schwer.

Aber auch der Umgang mit Unsicherheiten ist klar messbar, wenn es um das Thema Kreativität geht. Manche reagieren darauf sofort mit Stress, andere mit Neugier. Nicht, weil sie sorgloser wären, sondern weil ihr Denken schneller in Möglichkeiten springt als in Bewertungen. Dieser Unterschied ist das Messbare und er wirkt sich direkt darauf aus, wie zufrieden sich Menschen fühlen.

Psychologische Spielräume: Warum Abstand manchmal Wunder wirkt

Ein Schlüsselbegriff in diesem Zusammenhang ist die psychologische Flexibilität. Sie beschreibt deine Fähigkeit, Gedanken und Gefühle wahrzunehmen, ohne ihnen sofort das Steuer zu überlassen. Forschung aus der Akzeptanz- und Commitment-Therapie (ACT), unter anderem von Steven C. Hayes, zeigt: Diese Flexibilität ist ein echter Schutzfaktor für mentale Gesundheit und Wohlbefinden. ¹¹

Kreative Denkprozesse unterstützen genau das. Wenn du Gedanken eher als Material behandelst (als etwas, das man drehen, verschieben oder auch mal liegen lassen kann), identifizierst du dich weniger schnell mit einzelnen Bewertungen. Ein Problem wird dann nicht zur absoluten Wahrheit, sondern zu einer möglichen Sichtweise.

Damit dieser innere Spielraum für mich funktioniert, brauche ich allerdings äußere Strukturen. To-do-Listen, Kalender und Apps sind für mich keine Ordnungsspielerei, sondern Überlebensstrategie. Ohne sie würde ich im eigenen Ideenstrom untergehen.

Offenheit ist großartig und manchmal anstrengend

Kreativität hat allerdings auch ihre Schattenseiten. Persönlichkeitsforschung zeigt, dass kreative Menschen häufig hohe Werte in Offenheit für Erfahrungen haben, einem der sogenannten Big Five. Das bringt Neugier, Vorstellungskraft und Ideenreichtum mit sich, aber auch eine höhere Reizempfindlichkeit. ¹²

Heißt: Du nimmst mehr wahr, denkst vernetzter, erlebst intensiver und bist dadurch auch schneller überfordert, wenn Struktur fehlt. Kreativität macht also nicht automatisch glücklicher, sie verschiebt nur die Spielregeln.

Das merke ich auch in der Kommunikation. Vieles, was in meinem Kopf längst fertig ist, können andere nicht sehen. Gedanken müssen erst übersetzt werden und das ist oft mühsamer, als die Idee selbst zu entwickeln.

Kleine Glücksmomente statt Dauergrinsen

Wenn Kreativität als Glücksfaktor wirkt, dann selten laut. Forschung zu Selbstwirksamkeit und Flow zeigt: Besonders zufrieden fühlen sich Menschen, wenn sie gestalten können, ohne ständig performen zu müssen. Kreative Prozesse begünstigen genau diese Zustände.

Ein Gedanke fügt sich, eine Idee verliert ihren Druck, in Problem wirkt plötzlich weniger bedrohlich. Keine großen Aha-Feuerwerke, eher leise Klick-Momente. Aber genau die bleiben.

Für mich sind das genau die Augenblicke, in denen etwas, das lange nur als Bild existiert hat, plötzlich funktioniert. Und zwar im echten Leben, nicht nur im Kopf.

Kein Happy End, aber ein ehrlicher Ausblick

Und die Moral von der Geschicht: Kreativität macht dich nicht automatisch glücklich. Sie verspricht kein leichtes Leben und schon gar keine Dauerzufriedenheit. Was sie dir aber geben kann, ist mehr innerer Spielraum. Mehr Möglichkeiten, mit dem umzugehen, was sowieso passiert.

Dort, wo Denken beweglich bleibt, wo nicht jede Erfahrung sofort bewertet und abgeschlossen werden muss, entstehen häufiger Momente von Sinn, Selbstwirksamkeit und innerer Ruhe. Glück taucht dann nicht als Ziel auf, sondern eher nebenbei. Als Nebeneffekt eines Denkens, das sich selbst nicht ständig einengt.

Vielleicht liegt genau hier die Verbindung zwischen Kreativität und Glück: nicht im krampfhaften Streben nach beidem, sondern im Zulassen von Offenheit. Im Kopf und damit auch im Leben.



FUN-FACTS

Rund um Kreativität und Ideenfindung

Schon gewusst?

Menschen kommen im Durchschnitt auf über 6.000 Gedanken pro Tag und die meisten davon entstehen nicht, wenn wir uns konzentrieren. ¹³

Die Wahrscheinlichkeit für einen Geistesblitz steigt messbar, wenn wir gehen, statt zu sitzen. Deshalb hatten Philosophen früher Spazierwege, keine Bürostühle. ¹⁴

Das Gehirn reagiert stärker auf etwas Neues als auf etwas Perfektes. Fehler sind neurologisch interessanter als Makellosigkeit. ¹⁵

Viele berühmte Ideen entstanden außerhalb der Arbeitszeit. Nicht, weil Menschen faul waren, sondern weil der Kopf im Leerlauf anders arbeitet. ¹⁶

Das Gehirn bewertet „Ich darf ausprobieren“ als weniger stressig als „Ich muss liefern“. Ein messbarer Unterschied im Nervensystem. ¹⁷



GESUNDHEIT

◀ Sport & Fitness

◀ Ernährung

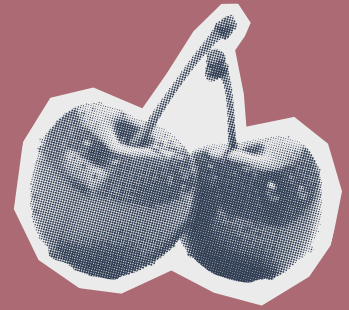
◀ Rezepte

Bewegung bringt Denken in Fluss

Gesundheit zeigt sich nicht nur im Körper, sondern auch darin, wie beweglich unser Denken bleibt.

Studien aus der Neurowissenschaft zeigen, dass körperliche Bewegung Prozesse im Gehirn anregt, die mit Kreativität, Konzentration und emotionaler Stabilität zusammenhängen. Besonders gleichmäßige, rhythmische Bewegung, wie Gehen, wirkt regulierend auf das Nervensystem.

Bewegung schafft Abstand, nicht durch Stillstand, sondern durch Wechsel. Sie unterbricht gedankliche Schleifen, fördert neue Verknüpfungen und hilft, innere Anspannung abzubauen.

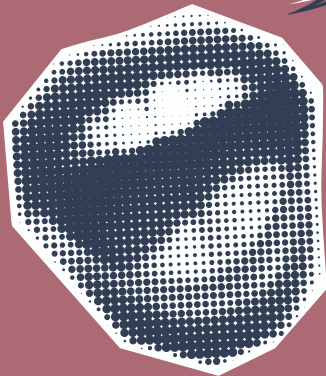


Energie entscheidet über Denkqualität

Auch Ernährung wirkt weniger über einzelne Lebensmittel als über den Zustand, den sie ermöglicht.

Ein stabiler Energiehaushalt unterstützt Konzentration, Stimmung und mentale Ausdauer. Schwankungen dagegen führen schnell zu innerer Unruhe, Reizbarkeit oder gedanklicher Erschöpfung.

Glücksrezept
des Monats



KARTOFFEL-CURRY



GEHEN & DENKEN

Warum dein Kopf beim Gehen oft besser arbeitet, als im Stillstand

Gehen ist die unterschätzteste Form von Bewegung. Zu langsam, zu unspektakulär, zu wenig „Workout“.

Kein Pulsrekord, kein Muskelbrennen, kein Vorher-Nachher-Foto. Und trotzdem passiert beim Gehen etwas, das viele intensivere Sportarten nicht leisten: Der Kopf kommt in Bewegung, ohne dass du ihn dazu zwingst. Nicht, weil Gehen besonders anstrengend wäre. Sondern genau deshalb, weil es das nicht ist.

In der Fitnesswelt wird Bewegung oft mit Ziel verbunden. Schneller, stärker, mehr Wiederholungen, mehr Output. Das hat seine Berechtigung, aber für mentale Prozesse ist genau dieser Leistungsfokus manchmal zu viel.



Gehen funktioniert anders. Es ist rhythmisch, gleichmäßig, wiederholend. Der Körper arbeitet, aber nicht am Limit. Der Atem findet seinen Takt, der Puls steigt leicht, aber kontrolliert. Kein Kampf, kein Push und genau in diesem Zustand verändert sich auch das Denken.

Neurowissenschaftliche Studien zeigen, dass moderate Bewegung die Neuroplastizität des Gehirns unterstützt, also die Fähigkeit, neue neuronale Verbindungen zu bilden. Wichtig dabei: moderat, nicht maximal, nicht erschöpfend, sondern so, dass der Körper aktiv bleibt, ohne den Kopf zu vereinnahmen. ¹⁸

Warum gerade Gehen wirkt

Dass Gehen einen besonderen Effekt auf kreatives und klares Denken hat, ist gut untersucht. Eine bekannte Studie der Stanford University zeigte, dass Menschen beim Gehen deutlich besser bei Aufgaben abschnitten, die freies, assoziatives Denken erforderten. Und zwar unabhängig davon, ob sie draußen oder auf dem Laufband unterwegs waren. ¹⁹

Der Grund ist erstaunlich simpel: Gehen erzeugt Rhythmus. Schritt für Schritt, gleichmäßig und irgendwie auch vorhersehbar. Das Nervensystem kann sich regulieren, statt ständig auf neue Reize zu reagieren. Der Körper ist beschäftigt, der Kopf muss nicht führen.

Oder, um es mit Friedrich Nietzsche zu sagen:

„Alle wahrhaft großen Gedanken kommen einem beim Gehen.“

Klarer Kopf statt leerer Kopf

Interessant ist: Bewegung macht den Kopf nicht leer, sondern sie macht ihn sortierter. Viele Menschen berichten nach einem Spaziergang von mehr Klarheit, Entscheidungen fühlen sich weniger schwer an, Gedanken weniger verheddert.

Das liegt daran, dass Bewegung den Denkmodus verschiebt. Weg von enger Fokussierung, hin zu breiter Wahrnehmung. Probleme stehen nicht mehr frontal im Raum, sondern rücken in ein größeres Bild. Sie verschwinden nicht, aber sie verlieren Druck. Für den Körper heißt das: weniger Stressreaktion. Für den Kopf: mehr Überblick.

Draußen gehen verstärkt den Effekt

Der Effekt wird stärker, wenn Bewegung draußen stattfindet. Natur wirkt dabei nicht aktivierend, sondern entlastend. Sie bietet Reize, ohne sie aufzudrängen. Kein Bildschirm, kein Signal, kein Ziel, nur echte Weite und frische Luft.

Die sogenannte Attention Restoration Theory beschreibt genau das: Natürliche Umgebungen entlasten jene Aufmerksamkeitsressourcen, die im Alltag ständig beansprucht werden. Schon kurze Spaziergänge im Grünen können messbare Effekte auf deine Konzentration und Problemlösefähigkeit haben. ²⁰

Nicht, weil Natur magisch wäre. Sondern weil sie dem Nervensystem erlaubt, runterzufahren, ohne in Passivität zu kippen.

Bewegung als Teil des Körpers, nicht als Tool

In Ländern wie Finnland und auch in Deutschland ist Gehen weniger Training als Normalzustand. Bewegung ist integriert. Wege werden gegangen, nicht vermieden. Der Körper bleibt in Bewegung, ohne dass daraus ein Programm gemacht wird.

Das verändert die Beziehung zur Bewegung selbst. Sie ist kein Mittel zum Zweck, sondern Teil des körperlichen Grundrauschens. Und genau das scheint für viele mentale Effekte entscheidend zu sein. Es ist sowas wie eine kleine Auszeit im Alltag. Kennst du bestimmt auch, wenn der Weg zum Bus oder Einkauf ein kleiner Spaziergang ist.

Klarer Kopf statt leerer Kopf

Gehen ersetzt kein Training und es ist kein Allheilmittel. Aber es verändert den inneren Zustand, in dem Denken stattfindet. Es reguliert, statt zu pushen und es löst, statt zu fordern.

Gerade für Menschen, die viel im Kopf leben, kann Gehen deshalb mehr sein als „nur Bewegung“. Es wird zur Basis. Zur körperlichen Voraussetzung dafür, dass Gedanken wieder fließen. Und genau dann strömt auch die Kreativität wieder in unsere Zellen. Als Problemlöser oder eben einfach als Ideentool.

Vielleicht ist das der eigentliche Fitness-Effekt von Gehen. Nicht, dass es Ideen produziert, sondern dass es dem Kopf erlaubt, mitzuschwingen.



Ein guter Start in den Tag: Morgenroutinen finden und gesundes Frühstück parat haben. Damit steigt nicht nur Motivation, sondern auch Energie für Kopf und Körper.

ERNÄHRUNG FÜRS GEHIRN

Warum ein stabiler Energiezustand
wichtiger ist als das „richtige“ Essen



Essen beeinflusst, wie wir denken. Nicht heimlich, nicht kompliziert, sondern ziemlich direkt. Dein Gehirn braucht Energie. Und zwar regelmäßig. Und es reagiert erstaunlich empfindlich, wenn diese Energie Achterbahn fährt. Konzentration kippt, die Stimmung wird schief, Gedanken werden zäh oder nervös. Oft schneller, als du es bewusst mitbekommst.

Trotzdem drehen sich viele Ernährungsdebatten um das „richtige“ Essen. Um einzelne Lebensmittel, Konzepte oder Regeln. Für den Alltag und besonders für Phasen, in denen du geistig gefordert bist, ist aber etwas anderes entscheidender: ein stabiler Energiezustand. Nicht Perfektion sondern Verlässlichkeit. ²¹

Denn Denken reagiert weniger auf einzelne Mahlzeiten als auf das Zusammenspiel aus Versorgung, Rhythmus und Belastung. Wer hungrig ist, denkt anders als jemand, der satt ist. Wer überessen ist, übrigens auch. Beides beeinflusst Aufmerksamkeit, Geduld und die Fähigkeit, Zusammenhänge zu erfassen. Und zwar spürbar.

Gerade kreative und komplexe Denkaufgaben sind da empfindlich. Sie brauchen weder Hochleistung noch Mangel, sondern einen Zustand, in dem der Körper nicht ständig dazwischenfunkt. Oder anders gesagt: Der Kopf arbeitet besser, wenn der Bauch ruhig ist.

Energie ist die Voraussetzung, nicht das Ziel

Das Gehirn verbraucht, gemessen an seinem Gewicht, enorm viel Energie. Gleichzeitig ist es ziemlich schlecht darin, mit starken Schwankungen umzugehen. Sinkt der Blutzuckerspiegel zu stark, wird Denken enger: Fokus leidet, Geduld schrumpft, kreative Verknüpfungen werden mühsam. Steigt er zu schnell an, folgt oft das Gegenteil. Dann kommt ein Leistungseinbruch, inklusive innerer Unruhe. ²²

Für kreatives Denken ist beides unerquicklich. Es braucht keinen Kick, keinen „Food-Hack“, keinen Super-Smoothie. Es braucht Kontinuität. Einen Zustand, in dem Gedanken sich bewegen können, ohne ständig vom Körper unterbrochen zu werden. Stabilität schlägt Optimierungsdrang. Fast immer.

Warum kreatives Denken schneller beleidigt ist

Kreative Prozesse sind selten linear. Sie leben von Assoziation, Offenheit und dem Wechsel zwischen Fokus und Abschweifen. Genau diese Zustände reagieren besonders sensibel auf körperliche Signale: Hunger, Völlegefühl, Müdigkeit, Nervosität.

Viele von uns kennen das: Im Flow wird Essen vergessen. Oder Essen wird zur Ausrede, um kurz nicht denken zu müssen. Beides ist menschlich. Beides kann aber dazu führen, dass Energie ungleichmäßig verfügbar ist. Das Ergebnis fühlt sich dann nicht nach Inspiration an, sondern nach innerem Ziehen. So, als würde der Kopf arbeiten wollen, während der Körper leicht genervt danebensteht.



Nüsse sind der ideale Brain-Snack. Das bringt auch die Ideen-Zellen im Kopf auf Trapp. Perfekt für Zwischendurch.

Regelmäßigkeit schlägt Regeln

Ernährungsregeln versprechen Kontrolle. Feste Zeiten, klare Vorgaben, richtig und falsch. Das kann in bestimmten Situationen sinnvoll sein. Für kreatives Denken ist es oft eher zusätzlicher Ballast. Zu viel Kontrolle bindet Aufmerksamkeit, erzeugt Bewertung und erhöht die kognitive Last. Und die braucht dein Gehirn nun wirklich nicht auch noch.

Was stattdessen hilft, ist Verlässlichkeit. Ein Rhythmus, der dem Körper signalisiert: Energie kommt. Nicht überraschend, nicht extrem, sondern regelmäßig. Das beruhigt das Nervensystem und schafft genau den Spielraum, den Denken braucht. Wir essen also nicht „perfekt“, sondern so, dass der Körper sich darauf verlassen kann.

Sattsein ist kein Kreativitätsverbrechen

Ein hartnäckiger Mythos lautet: Leichtigkeit macht kreativ. Gemeint ist oft körperliche Leere. In der Praxis zeigt sich allerdings häufig das Gegenteil. Ein Körper, der um Energie kämpft, meldet sich. Und er meldet sich so lange, bis du zuhörst.

Sattsein bedeutet hier nicht Überfülle oder Food-Koma. Es bedeutet Versorgung. Ein Zustand, in dem der Körper ruhig ist. Kreativität entsteht nicht im Mangel, sondern im Spielraum. Und der beginnt erstaunlich oft damit, dass Grundbedürfnisse erledigt sind.

Essen als Übergang, nicht als Störung

Wenn du Essen nicht als lästige Unterbrechung, sondern als Teil deines Rhythmus begreifst, verändern sich diese Momente.

Wir hetzen dann nicht sofort weiter, sondern lassen kurz nachklingen. Gedanken dürfen sich setzen. Der Kopf muss nichts leisten. Gerade für kreative Prozesse ist das wertvoll. Nicht, um Ideen zu erzwingen, sondern um ihnen Platz zu lassen.

Praktische Impulse für einen stabilen Energiezustand

Keine Regeln, eher Orientierung:

- Regelmäßig essen, auch wenn kein klassischer Hunger da ist. Stabilität schlägt Bauchgefühl in stressigen Phasen.
- Extreme vermeiden: sehr zuckerlastig oder sehr schwer macht Denkkonzustände enger.
- Essen nicht nebenbei optimieren. Je mehr Kontrolle, desto mehr mentale Arbeit.
- Trinken nicht vergessen. Leichte Dehydrierung wirkt schneller auf Konzentration, als man denkt.
- Mahlzeiten als Übergang nutzen: kurz innehalten, nicht sofort weitermachen.
- Beobachten statt bewerten: In welchen Zuständen denkt es sich für dich am besten?

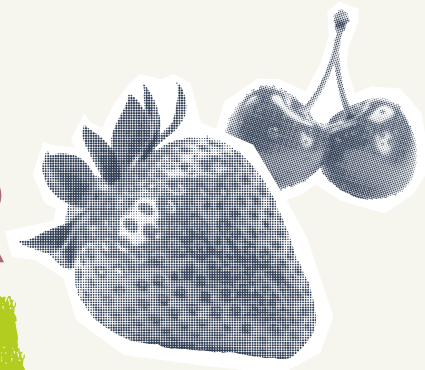
Kreativität braucht keinen perfekten Ernährungsplan.

Sie braucht Bedingungen, unter denen Denken nicht gegen den Körper arbeiten muss. Ein stabiler Energiezustand schafft genau das: Ruhe im System und Spielraum im Kopf.

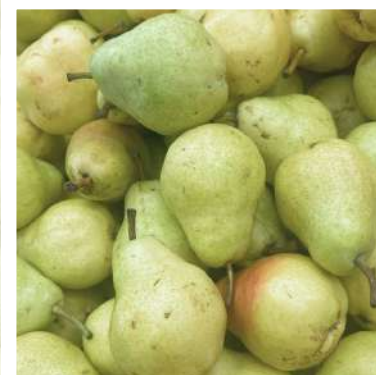
Zwischen satt und inspiriert liegt kein Geheimnis. Nur Verlässlichkeit und vielleicht ein bisschen weniger Drama ums Essen.



SAISON- KALENDER



märz



#happyfood

KARTOFFEL-CURRY

ZUBEREITUNG

Kartoffeln vorbereiten

Die Kartoffeln gründlich waschen und ungeschält in Salzwasser gar kochen. Anschließend abgießen, etwas abkühlen lassen, pellen und in mundgerechte Würfel schneiden. Beiseitestellen.

Aromatische Basis für das Kartoffelcurry

Zwiebeln und Knoblauch fein hacken. Das Sesamöl in einem großen Topf oder einer tiefen Pfanne erhitzen und beides glasig dünsten. Die Zwiebeln sollen weich werden und Aroma entwickeln, ohne Farbe anzunehmen.

Cremige Sauce herstellen

Crème fraîche zu den Zwiebeln geben und gut verrühren. Danach die Kokosmilch angießen und die Mischung kurz aufkochen lassen. Das Tomatenmark unterrühren, bis sich alles gleichmäßig verbunden hat.

Kartoffelcurry würzen

Jetzt die Gewürze hinzufügen: Currypulver, Koriander, Kurkuma, Rosmarin sowie Salz und Pfeffer. Harissa je nach gewünschter Schärfe dosieren. Das Kartoffelcurry einige Minuten leicht einkochen lassen, bis die Sauce cremig und sämig ist.

Kartoffeln unterheben

Die vorbereiteten Kartoffelwürfel vorsichtig in die Sauce geben und unterheben. Das Curry noch ein paar Minuten ziehen lassen, damit die Kartoffeln das Aroma aufnehmen und vollständig durchwärmen.

Servieren

Das Kartoffelcurry heiß servieren, optional mit frischen Kräutern bestreuen. Dazu passen Basmatireis, Naanbrot oder einfach ein Stück gutes Brot.



ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN:

800 g Kartoffeln
3 Zwiebeln
3 Knoblauchzehen
1,5 Becher Crème fraîche
1 große Dose Kokosmilch
3 EL Tomatenmark
3 EL Sesamöl
Harissa (nach Geschmack)
Currypulver
Korianderpulver
Kurkumapulver
Rosmarin
Salz und Pfeffer





ZUTATEN FÜR 10

PORTIONEN

1,5 Liter Wasser
 1 kg Roggenmehl
 250 g Roggenmalz
 1,5 EL Sirup
 1 TL Salz
 2 EL Orangenschale

MÄMMI

Finnischer Malzpudding

ZUBEREITUNG

Der erste Brei

Das Wasser auf etwa 60 °C erhitzen – es darf nicht kochen. Mit einem Schneebesen so viel Roggenmehl und Malz einrühren, bis ein dünner Brei entsteht. Auf diese Masse eine dicke Schicht Roggenmehl und Malz streuen, ohne umzurühren. Den Topf abdecken und an einem warmen Ort etwa eine Stunde stehen lassen.

Geduld in Etappen

Nach der Ruhezeit die Masse kräftig umrühren. Nun etwa einen Liter heißes Wasser zugeben, erneut eine dicke Schicht Roggenmehl und Malz aufstreuen und wieder eine Stunde ruhen lassen. Dieser Vorgang wird so lange wiederholt, bis Wasser, Mehl und Malz vollständig verbraucht sind.

Hier passiert der entscheidende Teil: Die natürliche Süße entwickelt sich durch enzymatische Prozesse. Abkürzen funktioniert nicht.

Kochen und Würzen

Ist alles verarbeitet, wird der Mämmi etwa 30 Minuten gekocht. Dabei regelmäßig umrühren, damit nichts anbrennt. Nun Sirup, Salz und Orangenschale unterrühren.

Abkühlen und Formen

Die Masse unter gelegentlichem Rühren abkühlen lassen. Anschließend in fünf mit kaltem Wasser ausgespülte, flache Formen füllen (ca. 10 × 20 cm) und die Oberfläche leicht mit Zucker bestreuen. Traditionell wurde Mämmi in flachen Körben aus geflochtener Birkenrinde gegart – daher die typische Form.

Backen

Die Formen bei milder Hitze etwa drei Stunden im Ofen garen. Danach vollständig abkühlen lassen.



GRÜNKOHL- PASTA

mit Semmelbröseln

ZUBEREITUNG

Grundzutaten vorbereiten

Das Brot mit den Fingern grob zerkrümeln. Knoblauch schälen und fein schneiden. Den Grünkohl waschen, gründlich trocknen, die harten Blattansätze entfernen und die Blätter in mundgerechte Stücke reißen.

Pasta kochen

Die Spaghetti in reichlich Salzwasser kochen. Faustregel: etwa ein Teelöffel Salz auf zwei Liter Wasser. Die Nudeln bissfest garen und vor dem Abgießen eine Kelle Pastawasser beiseitestellen.

Semmelbrösel goldbraun rösten

Zwei Esslöffel Olivenöl in einer großen Pfanne erhitzen. Brotkrümel und die Hälfte des Knoblauchs darin bei mittlerer Hitze anbraten, bis die Brösel knusprig und goldbraun sind. Dabei regelmäßig wenden. Anschließend aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen.

Grünkohl aromatisch braten

Weitere zwei Esslöffel Olivenöl in die Pfanne geben. Restlichen Knoblauch kurz anrösten, dann den Grünkohl hinzufügen. Unter gelegentlichem Wenden braten, bis er zusammenfällt und weich wird. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Alles zusammenführen

Die Spaghetti zurück in den Topf geben. Grünkohl, Zitronensaft, zwei Esslöffel Olivenöl und das aufgefangene Pastawasser hinzufügen. Alles gut vermengen, bis die Nudeln leicht glänzen und sich eine cremige Bindung ergibt.



ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN

150 g getrocknetes
Bauernbrot
4–5 Knoblauchzehen
350 g Grünkohl
500 g Spaghetti
6 EL Olivenöl
1 Kelle Pastawasser
3 EL Zitronensaft
2 Päckchen Burrata
Salz und schwarzer
Pfeffer





ZUTATEN FÜR 2 PORTIONEN

300 g Kräutermischung (7
Kräuter)
4–5 Eier (gern bereits
gekochte Ostereier)
200 g saure Sahne
200 g Schmand
1 EL Salz
1,5 EL Zucker
3–5 EL Kräuteressig



GRÜNE SOSSE

auf osthessische Art

ZUBEREITUNG

Eier vorbereiten

Die Eier hart kochen und vollständig abkühlen lassen. Wer noch Ostereier übrig hat, kann diese direkt verwenden, sie bringen oft sogar noch mehr Geschmack.

Würzbasis anrühren

Salz und Zucker in ein Glas geben und so viel Essig hinzufügen, bis alles gut durchfeuchtet ist, aber nicht schwimmt. Diese Mischung sorgt später für Balance und Frische.

Kräuter verarbeiten

Die Kräuter grob hacken – nicht pürieren. In eine flache Schüssel geben, die Essig-Zucker-Mischung darübergeben und alles gründlich verkneten. Dieser Schritt ist entscheidend: Die Kräuter sollen ihr Aroma abgeben, ohne zerstört zu werden.

Soße zusammenführen

Saure Sahne und Schmand glatt rühren, dann die Kräuter unterheben. Die Konsistenz bleibt cremig, aber hell – typisch osthessisch.

Eier unterheben

Die abgekühlten Eier würfeln und vorsichtig unter die Soße mischen. Abschmecken und bei Bedarf leicht nachsalzen.

Servieren

Klassisch mit Salzkartoffeln. Mehr braucht es nicht.



BALANCE

Entspannung

Work-Life-Balance

Entspannung heißt nicht Stillstand

Entspannung bedeutet nicht, dass nichts passiert. Im Gegenteil, sie beschreibt einen Zustand, in dem dein inneres System nicht ständig reagieren muss.

Für viele kreative Menschen heißt das: Der Kopf läuft weiter, aber ohne Druck.

Neurowissenschaftlich ist genau das der spannende Moment. Das Nervensystem verlässt den Dauer-Alarm, Gedanken bekommen mehr Raum, Wahrnehmung wird weiter. Dinge dürfen sich sortieren, ohne sofort eingeordnet oder bewertet zu werden.

Kreative Arbeit folgt keinem Stundenplan

Kreative Prozesse halten sich selten an Uhrzeiten. Ideen kommen nicht auf Kommando und lassen sich nicht sauber ein- oder ausschalten. Das ist keine schlechte Selbstorganisation, sondern eine Eigenart dieser Art zu arbeiten.

Deshalb entsteht Balance hier nicht durch harte Trennung, sondern durch andere Formen von Grenze. Durch Pausen, Wechsel, bewusste Unterbrechungen. Nicht jeder Gedanke muss fertig gedacht werden. Nicht alles, was entsteht, braucht sofort einen Zweck.

Wenn du kreative Arbeit langfristig gesund halten willst, helfen weniger To-do-Listen und mehr Spielraum zwischen Tun und Lassen.



"It is in playing and only in playing that the individual is able to be creative and to use the whole personality."

Donald Winnicott



INSPIRATION & ENTSPANNUNG



Sich einfach alleine die Zeit für Ruhe zu gönnen kann ein echter Ideenbosster sein. Denn nur, wenn wir den Kopf auf "Durchzug" stellen, können Gedanken endlich fließen!

Warum gute Ideen ein reguliertes Nervensystem mögen

Inspiration wird gern als magischer Moment beschrieben. Als plötzlicher Geistesblitz, der aus dem Nichts einschlägt. Am besten genau dann, wenn man ihn braucht. In der Realität läuft das meist anders. Gute Ideen tauchen selten unter Druck auf. Sie melden sich nicht, wenn der Kopf auf Leistung eingestellt ist, sondern oft erst dann, wenn Anspannung nachlässt.

Entspannung ist dabei kein romantischer Zustand und auch kein Wellness-Versprechen. Sie ist ein ziemlich nüchterner, körperlicher Prozess. Und genau dieser Prozess schafft Bedingungen, unter denen Inspiration überhaupt eine Chance hat.

Warum sich Ideen nicht herbearbeiten lassen

Kreatives Denken funktioniert anders als konzentriertes Abarbeiten. Fokus und Anstrengung sind großartig, wenn es darum geht, etwas effizient zu Ende zu bringen. Inspiration dagegen lebt von Offenheit, von Verknüpfungen und von Umwegen, die man vorher nicht auf dem Schirm hatte.

Studien aus der kognitiven Psychologie zeigen genau das: Stark fokussierte Zustände reduzieren Fehler. Aber sie reduzieren auch die Vielfalt möglicher Lösungen. Der Kopf wird präzise, aber eng. Oder anders gesagt: Je mehr du dich zusammenreißt, desto weniger Raum bleibt fürs Überraschende. ²³

Die Psychologin Marlyn Oppezzo konnte gemeinsam mit Daniel Schwartz an der Stanford University zeigen, dass Menschen bei Aufgaben zum divergenten Denken deutlich besser abschnitten, wenn sie vorher entspannt oder in Bewegung gewesen waren. Nicht, weil sie sich besonders angestrengt hätten, sondern weil der innere Druck raus war. ²⁴

Entspannung passiert im Körper, nicht im Kopf

Entspannung lässt sich nicht beschließen und auch nicht herdenken. Sie tritt ein, wenn dein autonomes Nervensystem vom Alarmmodus in den Ruhemodus wechselt. Herzschlag wird ruhiger, Atmung tiefer, Muskeln lassen los und Stresshormone wie Cortisol fahren runter.

Parallel passiert etwas im Gehirn. In entspannten Wachzuständen treten vermehrt Alphawellen auf. Die Neurowissenschaft bringt sie mit innerer Ruhe, erhöhter Aufnahmefähigkeit und vernetztem Denken in Verbindung. Du bist wach, präsent, aber nicht auf ein Ziel fixiert. Kein „Jetzt aber“, kein inneres Antreiben.

Der Neurowissenschaftler David Eagleman beschreibt diesen Zustand als besonders fruchtbar für kreative Prozesse, weil das Gehirn weniger streng sortiert. Gedanken dürfen nebeneinander liegen bleiben, ohne sofort bewertet zu werden. Was sonst gern direkt aussortiert wird, darf kurz bleiben. Und genau das macht einen Unterschied. ²⁵

Gehirnwellen - Wie sie wo wirken

Gamma
31-100 Hz



Einblick,
Gipfel-Fokus,
erweitertes
Bewusstsein

Beta
16-30 Hz



Wachsamkeit,
Konzentration,
Erkenntnis

Alpha
8-15 Hz



Entspannung,
Visualisierung,
Kreativität

Theta
4-7 Hz



Meditation,
Intuition,
Gedächtnis

Delta
0,1-3 Hz



Freistehendes
Bewusstsein,
Schlaf

Die Idee kommt oft erst später

Wichtig und für viele überraschend: Inspiration entsteht oft nicht während der Entspannung, sondern danach. Entspannung wirkt zeitversetzt. Während der Körper runterfährt, arbeitet das Gehirn weiter. Still, unauffällig, aber ziemlich effizient. Eindrücke werden neu kombiniert, alte Muster etwas gelockert.

Deshalb kommen Ideen oft nicht in der Pause selbst, sondern kurz danach. Beim Wiederaanfangen, beim Aufstehen oder auch beim Ortswechsel. Die Entspannung hat den inneren Rahmen verschoben und darin taucht plötzlich etwas auf, das vorher keinen Platz hatte.

Der Psychologe John Kounios beschreibt diese Idee-Momente als Ergebnis eines mentalen Umschaltens: weg von Kontrolle, hin zu Integration. Entspannung macht dieses Umschalten wahrscheinlicher. Nicht garantiert, aber deutlich wahrscheinlicher.

Warum Entspannung kein Projekt sein sollte

Hier wird es ein bisschen paradox. Wer sich entspannt, um inspiriert zu sein, baut sofort wieder Druck auf. Und Druck ist so ziemlich das Unfreundlichsste, was man Inspiration anbieten kann.

Alphawellen lassen sich nicht erzwingen und Ideen eben auch nicht. Entspannung entsteht dann, wenn Anforderungen wegfallen, wenn nichts entschieden, nichts bewertet, nichts optimiert werden muss. Für manche passiert das in Ruhe, für andere bei gleichmäßiger Bewegung oder einfachen Tätigkeiten. Das Wie ist zweitrangig. Entscheidend ist, dass der Leistungsanspruch kurz Pause macht

Was Entspannung wirklich leistet

Entspannung produziert keine Ideen wie ein Automat. Sie ist kein Kreativitätsknopf. Aber sie schafft Bedingungen. Ein reguliertes Nervensystem erweitert den inneren Spielraum, reduziert mentale Enge und erhöht die Wahrscheinlichkeit, dass Gedanken neue Wege nehmen dürfen. Oder, wie es der Stressforscher Herbert Benson formulierte: „The relaxation response is not about doing less – it is about allowing the mind to work differently.“ ²⁶

Inspiration ist kein Zufall

Aber sie ist auch kein Produkt von Anstrengung. Sie entsteht dort, wo das Nervensystem reguliert ist und Denken nicht liefern muss. Entspannung ist dabei kein Ziel und keine Technik, sondern ein Zustand, der Offenheit erlaubt.

Nicht jede Entspannung führt zu einer Idee, aber ohne Entspannung fehlt oft der Raum, in dem Ideen überhaupt auftauchen können.

Kleine Merksätze für zwischendurch

- **Entspannung wirkt oft nach, nicht währenddessen**
- **Inspiration mag keine Erwartungshaltung**
- **Gleichmäßige Zustände sind freundlicher zu neuen Ideen**
- **Druck ist der natürliche Gegenspieler von Inspiration**
- **Nicht jede Pause fühlt sich gut an – und wirkt trotzdem**



KREATIVE ARBEIT OHNE FEIERABEND

Warum kreative Arbeit keine klaren Feierabende kennt. Nicht als Problem. Sondern als Eigenart. Und warum Grenzen hier anders aussehen müssen.

Der klassische Feierabend ist eine saubere Idee. Arbeit endet, Freizeit beginnt. Laptop zu, Kopf aus, Feierabendbier auf. Für viele Jobs funktioniert das wunderbar. Für kreative Arbeit eher so mittel.

Denn Ideen haben kein Zeitgefühl. Sie tauchen nicht zuverlässig zwischen neun und siebzehn Uhr auf. Sie kommen, wenn sie wollen. Manchmal dann, wenn du sie brauchst. Oft dann, wenn du eigentlich gerade etwas ganz anderes vorhattest.

Und das, was tagsüber begonnen wurde, ist abends selten einfach erledigt. Es arbeitet weiter. Still, nebenbei oder so hartnäckig, dass du es nicht ignorieren kannst. Nicht, weil du dich schlecht abgrenzen kannst, sondern weil kreatives Denken anders tickt.

Der Kopf kennt keinen Feierabend-Button

Kreative Arbeit endet nicht, wenn der Laptop zuklappt. Sie besteht nicht nur aus dem sichtbaren Tun, sondern aus Vorarbeit, Nachklang und diesen merkwürdigen Zwischenphasen, in denen scheinbar nichts passiert und innerlich ziemlich viel.

Ein Text, ein Konzept, eine Idee entsteht selten am Stück. Gedanken werden angestoßen, liegen gelassen, tauchen später wieder auf und setzen sich neu zusammen. Beim Kochen, beim Spaziergehen, unter der Dusche. Klassiker, ja, aber nicht ohne Grund.

Psychologisch ist das kein Chaos, sondern ein völlig normaler Prozess. Kreative Arbeit nutzt sogenannte inkubative Phasen. ²⁷ Zeiten, in denen dein Gehirn im Hintergrund weiterarbeitet, ohne dass du aktiv etwas „tust“. Genau dort entstehen neue Verknüpfungen. Das Denken läuft weiter, auch wenn du gerade offiziell frei hast.

Das hat nichts mit fehlender Disziplin zu tun

In vielen Arbeitswelten gilt: Wer nach Feierabend noch an Arbeit denkt, hat ein Problem. Für kreative Arbeit greift dieses Urteil zu kurz. Hier ist Weiterdenken kein Zeichen von Überforderung, sondern Teil des Jobs.

Ich arbeite selbst kreativ im Bereich Grafikdesign und Content Creation. Hier treffen Deadlines regelmäßig auf Ideen, die bitte punktgenau liefern sollen. Am besten sofort. Spoiler: Inspiration lässt sich nicht bestellen. Sie reagiert eher empfindlich auf Druck.

Was dagegen erstaunlich gut funktioniert, sind Momente der Stille. Zeiten, in denen nichts entschieden, nichts optimiert, nichts geliefert werden muss. Genau dann sortiert sich oft das, was vorher festhing. Nicht spektakulär, aber wirksam.

Wenn du kreativ arbeitest, kennst du das wahrscheinlich. Der Kopf arbeitet weiter, auch wenn du offiziell Feierabend hast. Nicht aus Zwang, sondern weil er noch nicht fertig ist. Problematisch wird das nicht durch das Denken selbst, sondern dann, wenn es keine Pausen mehr kennt.

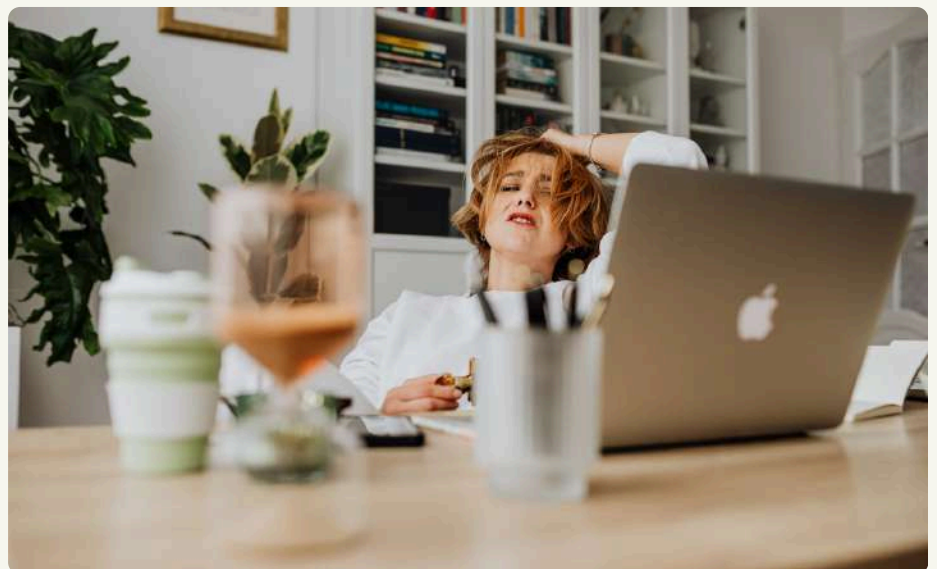
Work-Life-Balance klingt gut, ist aber oft zu simpel

Work-Life-Balance verspricht Ordnung durch Trennung: Arbeit hier, Leben dort. Für kreative Arbeit ist das oft ein hübsches, aber unrealistisches Ideal. Arbeit ist hier nicht nur Aufgabe, sondern Denkweise, Wahrnehmung und manchmal auch Identität.

Studien zur Boundary Theory zeigen, dass Menschen sehr unterschiedlich mit Grenzen umgehen. Manche brauchen klare Schnitte, andere kommen besser mit fließenden Übergängen zurecht. Kreative Menschen landen auffällig oft in der zweiten Gruppe. Arbeit und Leben vermischen sich, nicht zeitlich, sondern mental. ²⁸

Das Ziel ist dann nicht Trennung um jeden Preis, sondern Steuerung. Und ja, das ist anstrengender als eine feste Uhrzeit. Aber ehrlicher.

Ideen auf Knopfdruck sind eher selten und echte Glückstreffer. Was wirklich hilft ist Abstand und Brainstorming. Sich an die Ideen rantasten kann ein gutes Tool sein.



Andere Grenzen statt harter Stopps

Wenn klassische Feierabende nicht greifen, braucht kreative Arbeit andere Formen von Begrenzung. Keine Vollbremsung, sondern Übergänge. Grenzen, die regulieren, ohne den Prozess abzuwürgen.

Das können sein:

Wenn klassische Feierabende nicht greifen, braucht kreative Arbeit andere Formen von Begrenzung. Keine Vollbremsung, sondern Übergänge. Grenzen, die regulieren, ohne den Prozess abzuwürgen.

Das können sein:

- ein Ortswechsel statt „Jetzt ist Schluss“
- Bewegung statt Grübelschleife
- Tätigkeiten, die Denken zulassen, aber keine Entscheidungen verlangen
- bewusste Übergänge statt abruptem Abbruch

Diese Grenzen stoppen kreatives Arbeiten nicht. Sie halten es in einem Zustand, der nicht dauerhaft Energie zieht.

Und ja: Auch der Feierabend funktioniert hier anders. Wenn eine Idee kommt, kommt sie. Und wenn du mittendrin bist, hörst du nicht immer auf, nur weil die Uhr das sagt. Das ist kein schlechtes Zeitmanagement, sondern schlicht ein anderer Rhythmus als in klassischen 9-to-5-Jobs, wie etwa im Einzelhandel oder in Werkstätten, wo Präsenz klar definiert ist.

Wenn erfüllende Arbeit trotzdem müde macht

Ein Punkt, den viele unterschätzen: Sinnvolle Arbeit ist nicht automatisch leicht. Im Gegenteil. Studien zur emotionalen Erschöpfung zeigen, dass gerade Arbeit mit hoher Identifikation besonders anstrengend sein kann. Wer sich verbunden fühlt, investiert mehr Aufmerksamkeit, mehr Denkzeit, mehr Energie.

Kreative Arbeit ist oft erfüllend und gleichzeitig erschöpfend. Das ist kein Widerspruch, sondern die Kehrseite von Sinn.

Balance ist Bewegung, kein Zustand

Für kreative Arbeit ist Balance nichts Starres. Kein Idealzustand, den man einmal erreicht und dann abhakt. Balance entsteht im Wechsel. Phasen intensiven Denkens brauchen Ausgleich. Nicht sofortiges Abschalten, sondern bewusste Regulation. ²⁹

Eine realistische Balance akzeptiert, dass Arbeit nachwirken darf. Sie setzt nicht auf totale Trennung, sondern auf Erholung, die dem Prozess nicht im Weg steht.

Nicht jeder Gedanke nach Feierabend ist ein Problem. Problematisch wird es erst, wenn kein Ausgleich mehr möglich ist.

LEBEN

◀ Lifestyle

◀ Reisen & Meer

◀ Finnlandstorys



Wenn offene Köpfe auf Dauerlärm treffen



Kreativ zu leben heißt oft, offen zu sein, neugierig, aufnehmend, Gedanken springen zu lassen. Genau das trifft heute auf einen Alltag, der laut ist, schnell und selten wirklich still. Reize kommen nicht mehr punktuell, sondern permanent. Vergleichbarkeit läuft nebenbei, Erreichbarkeit sowieso.

Gesund zu leben bedeutet unter diesen Bedingungen nicht, sich komplett zurückzuziehen oder ständig an sich herumzuoptimieren. Es geht eher darum, bewusster mit Aufmerksamkeit umzugehen. Zu spüren, was dich inspiriert und was dich irgendwann einfach nur müde macht.

Unterwegs sein verändert den Blick

Reisen wirkt oft weniger durch das Spektakuläre als durch das Andere. Ein Ortswechsel unterbricht Routinen, verlangsamt Wahrnehmung und verschiebt Prioritäten. Gerade wenn dein Kopf viel denkt, kann das enorm entlasten. Gedanken sortieren sich neu, Ideen entstehen nicht aus Druck, sondern aus Abstand.

Dabei muss es keine große Reise sein. Auch ein kurzer Tapetenwechsel, ein Stadtbesuch oder bewusstes Unterwegssein verändert den Blick. Dinge wirken anders, wenn sie nicht immer gleich aussehen.

Finnland fühlt sich wie Alltag mit Luft an



Finnland zeigt ziemlich eindrücklich, wie stark Lebensqualität vom Umfeld abhängt. Öffentliche Räume, Kulturangebote und gemeinschaftliche Orte sind so gestaltet, dass sie einfach da sein dürfen. Ohne Anspruch, ohne Inszenierung, du musst nichts daraus machen.

Kreativität, Begegnung und Ruhe entstehen hier nicht als Gegenprogramm zum Alltag, sondern mittendrin. Und genau dadurch fühlt sich Leben weniger zerrissen an. Ruhiger, klarer, vielleicht sogar kreativer, ohne dass man es ständig so nennen muss.

KREATIVE KÖPFE IN EINER LAUTEN WELT

Warum sich heute so viele in ADHS wiederfinden

Vielleicht kennst du das: Du liest einen Post, schaust ein Reel oder hörst einen Podcast – und denkst plötzlich: Moment, das bin ja ich. Vergesslich, schnell abgelenkt, tausend Gedanken gleichzeitig, innerlich ständig unter Strom. Und irgendwo fällt dann dieses Wort: ADHS.

Was früher eine medizinische Diagnose war, ist heute allgegenwärtig. Für viele ist das erstmal erleichternd. Endlich eine Erklärung, endlich ein Rahmen. Gleichzeitig bleibt ein komisches Gefühl: Haben plötzlich wirklich so viele Menschen ADHS? Oder erleben wir gerade etwas anderes?

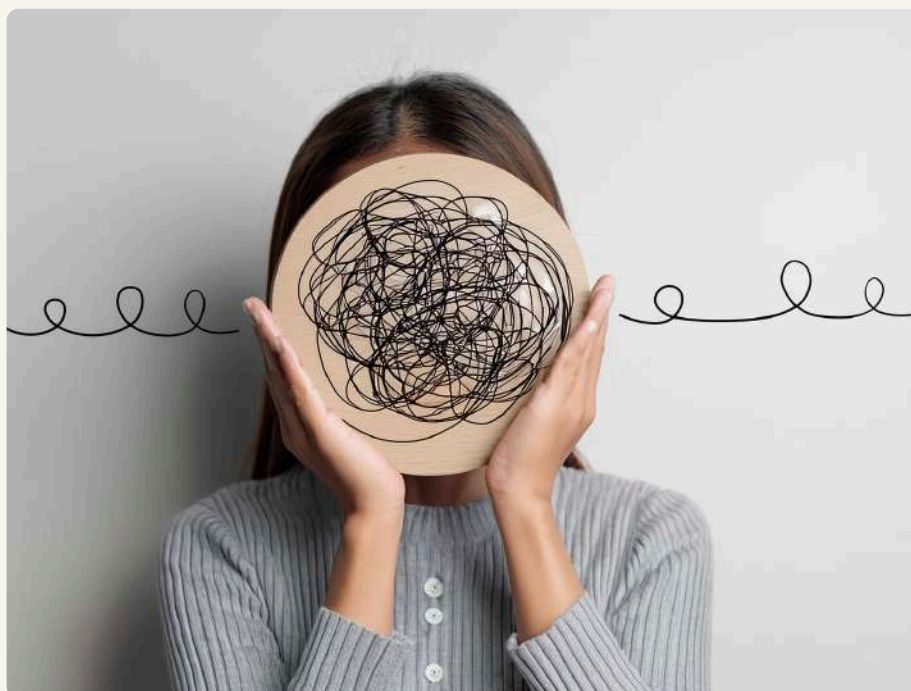
Wenn Denken offen ist und die Welt sehr laut

Kreative Köpfe ticken oft anders. Gedanken springen, Ideen verbinden sich schnell, Eindrücke bleiben hängen. Psychologisch spricht man hier unter anderem von einer hohen Offenheit für Erfahrungen. Das ist keine Störung, sondern ein Persönlichkeitsmerkmal und eine echte Stärke. 30

Das Problem beginnt dort, wo dieses offene Denken auf eine Umgebung trifft, die permanent sendet. Benachrichtigungen, Nachrichten, visuelle Reize, Erwartungen. Kaum etwas endet wirklich, alles läuft parallel. Für einen Kopf, der ohnehin viel wahrnimmt, ist das kein Extra-Input, sondern Dauerbeschallung.

Was früher vielleicht als zerstreut, sensibel oder ideenreich galt, fühlt sich heute schnell nach Überforderung an. Nicht, weil du weniger kannst, sondern weil dein Denken mehr Raum braucht, als ihm gerade zugestanden wird.

Herbstzeit ist Lesezeit. Waru dann nicht gleich was Lustiges besorgen?



Wenn Eigenschaften plötzlich Symptome heißen

ADHS ist real und ADHS ist wichtig. Für viele Menschen ist eine Diagnose ein Wendepunkt: Dinge ergeben plötzlich Sinn, Schuldgefühle fallen weg, der Alltag wird verständlicher. Das sollte man ernst nehmen, ganz ohne Wenn und Aber.

Gleichzeitig passiert aber auch etwas anderes. In sozialen Medien tauchen immer mehr „typische Symptome“ auf. Gedankensprünge, Reizüberflutung, Chaos im Kopf, Dinge, die viele kennen, vor allem in stressigen Phasen. Das führt dazu, dass sich unglaublich viele Menschen wiederfinden.

Das ist erstmal nicht falsch. Kritisch wird es dort, wo Wiedererkennen automatisch als Diagnose gelesen wird.

Nicht jede Überforderung ist ADHS.

Nicht jede Unruhe ein Krankheitszeichen.

Und nicht alles, was anstrengend ist, muss pathologisiert werden.

Aber noch wichtiger ist es, niemandem seine Probleme, Unsicherheiten, Gefühle oder Überforderungen klein zu reden!

Chaos im Kopf, keine Möglichkeit sich auf eine einzelne Sache zu konzentrieren? Vielleicht ist einfach die Welt drumherum zu laut?

Social Media: viel Aufklärung, wenig Kontext

Dass heute offen über psychische Gesundheit gesprochen wird, ist grundsätzlich gut. Viele Themen haben dadurch endlich Sichtbarkeit bekommen. Menschen fühlen sich weniger allein, weniger „komisch“.

Aber Social Media funktioniert nicht wie Wissenschaft oder Medizin. Komplexe Zusammenhänge werden vereinfacht, zugespitzt, personalisiert. Je schneller man sich wiedererkennt, desto besser funktioniert der Content. Das lädt zu einer Art Hobby-Psychologie ein: kurze Clips, klare Labels, schnelle Erklärungen.

Manchmal hilft das. Manchmal geht es aber auch nach hinten los. Vor allem dann, wenn Begriffe wie ADHS zu Allzweck-Erklärungen werden, oder unbewusst als Ausrede dienen. Nicht aus böser Absicht, sondern weil es beruhigend ist, einen Namen zu haben. Das Problem: Wenn alles ADHS ist, wird es schwer, ADHS noch ernst zu nehmen.



Persönlichkeit, Belastung und Diagnose auseinanderhalten

Ein wichtiger Schritt ist, hier genauer hinzuschauen. Offenes, kreatives Denken ist keine Diagnose. Reizüberflutung ist keine Krankheit. Und Stress kann Symptome erzeugen, die sich sehr ähnlich anfühlen, ohne dieselbe Ursache zu haben.

Eine echte ADHS-Diagnose basiert auf klaren Kriterien: Dauer, Intensität, Auswirkungen auf verschiedene Lebensbereiche. Diese Tiefe geht in vielen öffentlichen Diskussionen verloren. Und genau das sorgt für Verunsicherung. ³²

Die entlastende Perspektive ist: Nicht alles, was sich gerade schwierig anfühlt, sagt etwas Grundsätzliches über dich aus. Manches sagt einfach etwas über die Bedingungen, unter denen du lebst und arbeitest.

Zwischen Selbstoptimierung und Selbstschutz

Was heißt das nun für den Alltag? Vor allem eines: weniger an dir herumdoktern, mehr auf deine Umgebung schauen.

Offene Denkweisen profitieren selten von mehr Disziplin. Sie profitieren von weniger Reizen, weniger parallele Kanäle, klarere Übergänge, echte Pausen ohne neuen Input. Nicht als Optimierungsprojekt, sondern als Schutz.

Struktur kann helfen, wenn sie trägt. Feste Zeiten, Orte oder Rituale sind sinnvoll, solange sie entlasten und nicht zusätzlich Druck erzeugen. Und ja: Manchmal ist es auch völlig okay, nicht alles sofort erklären oder einordnen zu müssen.

Wenn du merkst, dass dich vieles dauerhaft überfordert, dann ist es sinnvoll, das ernst zu nehmen. Eine Diagnose kann helfen. Nicht als Etikett, sondern als Werkzeug zum Verstehen. Aber sie ist nicht die einzige Erklärung, die zählt.

Zwischen Selbstoptimierung und Selbstschutz

Was heißt das nun für den Alltag? Vor allem eines: weniger an dir herumdoktern, mehr auf deine Umgebung schauen.

Offene Denkweisen profitieren selten von mehr Disziplin. Sie profitieren von weniger Reizen, weniger parallele Kanäle, klarere Übergänge, echte Pausen ohne neuen Input. Nicht als Optimierungsprojekt, sondern als Schutz.

Struktur kann helfen, wenn sie trägt. Feste Zeiten, Orte oder Rituale sind sinnvoll, solange sie entlasten und nicht zusätzlich Druck erzeugen. Und ja: Manchmal ist es auch völlig okay, nicht alles sofort erklären oder einordnen zu müssen.

Wenn du merkst, dass dich vieles dauerhaft überfordert, dann ist es sinnvoll, das ernst zu nehmen. Eine Diagnose kann helfen. Nicht als Etikett, sondern als Werkzeug zum Verstehen. Aber sie ist nicht die einzige Erklärung, die zählt.

Ein entspannter Blick auf den Trend

Vielleicht zeigt der aktuelle ADHS-Trend weniger, dass plötzlich alle betroffen sind. Vielleicht zeigt er, wie schwer es geworden ist, mit offenen, sensiblen Denkweisen in einer sehr lauten Welt klarzukommen.

Die Frage ist also nicht nur: Was stimmt mit mir nicht? Sondern auch: Was ist gerade einfach zu viel?

Nicht alles, was anstrengend ist, ist krank. Aber vieles ist ein Zeichen dafür, dass Bedingungen angepasst werden sollten und nicht du.

EIN BESUCH IN DER KULTUR- HAUPTSTADT EUROPAS



Man fährt nicht zufällig nach Oulu. Die Stadt liegt weit oben im Norden Finnlands, an der Bucht von Bothnien, weit weg von den klassischen Routen. Wer hierherkommt, hat meist bewusst entschieden, weiter zu fahren als bis Helsinki, tiefer einzutauchen, langsamer zu werden. Schon auf dem Weg dorthin verändert sich etwas. Die Landschaft wird weiter, die Abstände größer, das Tempo ruhiger. Und irgendwann merkt man: Diese Reise ist kein Ortswechsel, sie ist ein Stimmungswechsel.

2026 rückt Oulu ins europäische Rampenlicht als Kulturhauptstadt Europas. Doch wer ein lautes Festivaljahr erwartet, liegt daneben. Oulu nutzt diesen Titel nicht als Show, sondern als Einladung. Eine Einladung, eine Region kennenzulernen, in der Kultur nicht auf Bühnen beschränkt bleibt und Kreativität nicht ausgestellt wird, sondern ganz selbstverständlich Teil des Alltags ist.

Wer nach Oulu reist, reist nicht nur an einen Ort, sondern in ein anderes Zeitgefühl. Und genau darin liegt der Reiz.

Kulturhauptstadt, aber im nordischen Maßstab

Der Titel Kulturhauptstadt Europas steht hier nicht für ein dicht getaktetes Programm mit Pflichtterminen. Oulu teilt sich das Kulturjahr mit rund 40 Gemeinden in Nordfinnland. Kultur verteilt sich über Stadt und Region, über Zeit und Raum. Sie findet in Bibliotheken statt, in Schulen, in Gemeindehäusern, draußen in der Landschaft. Oft dort, wo man sie nicht gezielt sucht.

Die Leitideen des Kulturjahres lassen sich nicht wie ein Konzeptpapier lesen, man erlebt sie. Regionen abseits der Zentren rücken in den Fokus. Stadt und Natur werden nicht getrennt gedacht, sondern als zusammenhängender Lebensraum verstanden. Technologie, Handwerk, Kunst und Alltag greifen ineinander, ohne sich gegenseitig zu überformen.

Für Reisende bedeutet das: Man begegnet dem Kulturjahr unterwegs. Beim Spaziergehen, beim Essen, beim Verweilen. Nicht als Programmpunkt, sondern als Teil des Tages.

Ankommen beginnt vor der Ankunft

Die meisten Reisen nach Oulu beginnen in Helsinki. Von dort ist die Stadt überraschend gut erreichbar. Der Flug dauert etwa eine Stunde. Wer sich Zeit nehmen will, steigt in den Zug. Die Fahrt zieht sich über mehrere Stunden durch das Herz Finnlands, vorbei an Seen, Wäldern und kleinen Orten. Viele empfinden diese Strecke nicht als notwendiges Übel, sondern als Übergang. Die Reise beginnt, bevor man ankommt.

In Oulu selbst braucht man kein Auto. Die Stadt ist übersichtlich, Wege sind gut machbar, das Fahrrad gehört zum Alltag. Bewegung ist hier keine bewusste Entscheidung, sondern Teil der Fortbewegung. Man kommt voran, ohne sich zu beeilen.

Eine Stadt mit Luft

Oulu liegt am Wasser, daher ist das Meer immer präsent. Ebenso Flussläufe, Parks und Waldstücke. Trotz Urbanität fühlt sich die Stadt daher auch nicht „dicht“ oder eng an. Zwischen Wohnvierteln öffnen sich Grünflächen, Wege führen scheinbar beiläufig ans Wasser, Strände gehören ganz selbstverständlich zum Stadtbild.

Diese Offenheit prägt auch das Kulturjahr. Viele Projekte finden draußen statt, im öffentlichen Raum, in Bewegung. Kultur ist hier kein Gegenprogramm zur Natur, sondern Teil davon. Man sitzt am Wasser und hört Musik, man begegnet Kunst auf dem Weg durch die Stadt. Nichts wirkt aufgesetzt, nichts drängt sich in den Vordergrund.



Foto: visitoulu Mediakit

Oulu - Das ganze Jahr eine gute Reiseidee

In Oulu folgt das Jahr keinem gleichmäßigen Rhythmus. Die Jahreszeiten sind deutlich spürbar, manchmal sogar körperlich. Licht, Temperatur und Bewegung verändern sich nicht nur draußen, sondern auch im Alltag. Der Winter zieht sich zurück, der Sommer dehnt sich aus, der Herbst sammelt, was war.

Das Kulturhauptstadtjahr greift genau das auf. Viele Projekte sind nicht auf einzelne Termine beschränkt, sondern begleiten die Stadt über Monate hinweg. Installationen verändern sich mit dem Licht, Formate wandern von drinnen nach draußen, Begegnungen verlagern sich mit dem Wetter. Oulu zeigt Kultur nicht als Höhepunkt, sondern als etwas, das sich mit dem Jahr mitbewegt.

Wer hier reist, erlebt keine „beste Reisezeit“, sondern verschiedene Qualitäten. Jede Jahreszeit hat ihre eigenen Momente, ihre eigene Dichte, ihre eigene Art, Raum zu geben. Und genau darin liegt die besondere Stärke dieses Ortes: Oulu ist nicht nur im Sommer oder zu einem bestimmten Event interessant, sondern das ganze Jahr über.

Spätwinter & Frühling: Licht kehrt zurück

Ab März beginnt sich in Oulu etwas zu verschieben. Noch liegt Schnee, noch ist es kalt, aber das Licht verändert sich spürbar. Tage werden länger, Schatten klarer, die Stadt wirkt wacher. Der Winter verliert seine Schwere, ohne sofort zu verschwinden.

Das Kulturhauptstadtjahr zeigt sich jetzt nicht laut, sondern verteilt. Vieles passiert in Innenräumen, in Bibliotheken, Kulturzentren und Gemeinderäumen. Formate, bei denen man nicht konsumiert, sondern teilnimmt. Gespräche, kleine Ausstellungen, Workshops. Kultur fühlt sich in dieser Phase eher wie ein Begleiter an als ein Programmpunkt.

In den Frühjahrsmonaten sind diese Teile des Kulturjahres ideale Anlaufstellen:

- kleinere Ausstellungen und Performances in Bibliotheken und Kulturhäusern
- Medienkunst- und Diskussionsformate rund um Gesellschaft, Natur und Technologie
- erste Spaziergänge am Wasser, bei denen Kunst im öffentlichen Raum Teil des Weges wird
- ruhige Formate aus dem Oulu2026-Programm, die Begegnung vor Bühne stellen

Der Frühling ist die Zeit, in der man Oulu nicht besichtigt, sondern kennenlernt. Es ist der Start des Kulturjahres und noch sind alle Aktionen und Ausstellungen in der Anfangsphase.

Diese Events haben schon stattgefunden:

- 16.-18. Januar 2026: Eröffnungsfestival
- 6. Februar 2026: Nationaltag der Sámi
- 28. Februar 2026: Frozen People - Open Air Elektro Festival on Ice

Aber nicht traurig sein, denn der Rest des Jahres liegt ja noch vor uns. Und da gibt es eine Menge zu entdecken.



fotos visitoulu MediaKit

Sommer: Licht, Luft und das Gefühl, dass Zeit dehnbar wird

Ab Juni kippt die Stimmung. Die Sonne geht kaum noch unter, Abende verlieren ihre Konturen, Gespräche dauern länger als geplant. Oulu lebt jetzt draußen.

Strände wie Nallikari werden zu Treffpunkten. Menschen sitzen am Wasser, gehen in die Sauna, springen ins Meer, bleiben einfach noch. Das Kulturhauptstadtjahr nutzt diese Offenheit bewusst. Veranstaltungen finden dort statt, wo Menschen ohnehin sind. Musik, Performances und gemeinsames Essen mischen sich unter den Alltag.

Ein zentrales Element ist das Arctic Food Lab, das nordische Küche als soziale Praxis versteht. Lange Tafeln, regionale Zutaten, gemeinsames Kochen. Kein Fine Dining, kein Spektakel – Begegnung statt Event.

Was im Sommer besonders Sinn macht:

- 15. August 2026: Festtafel am Sommerabend.
- 28.–29. August 2026: Delta Life. Ein Open-Air-Festival
- Performances und Kunstaktionen im öffentlichen Raum
- Bade- und Saunakultur rund um Meer und Fluss
- Ausflüge in kleinere Küstenorte und Gemeinden, die Teil des Kulturjahres sind

Festtafel am Sommerabend. Ein Programmpunkt der alle zusammenbringt und gemeinsame Erinnerungen schafft. Wer hier dabei sein darf, wird auch als Tourist in die Mitte aufgenommen.
Foto: visitoulu Mediakit

Herbst: Klarheit, Farben und konzentrierte Begegnungen

Der Herbst bringt Ruhe. Die Ruska taucht Stadt und Landschaft in Gelb-, Rot- und Kupfertöne. Die Luft wird klarer, das Tempo langsamer. Oulu wirkt gesammelt, fast fokussiert.

Kulturell verschiebt sich der Schwerpunkt. Weniger draußen, mehr Tiefe. Gespräche werden wichtiger als Kulisse. Formate werden kleiner, aber dichter. Der Herbst ist die Zeit für Inhalte, die nachwirken wollen.

Was im Herbst besonders trägt:

- Licht- und Medienkunstformate im Stadtraum
- Installationen und Ausstellungen zu Natur, Wahrnehmung und Technologie
- Workshops, Diskussionsreihen und kleinere Bühnenproduktionen
- Spaziergänge durch die Stadt, bei denen Kunst unerwartet im Alltag auftaucht

Der Herbst eignet sich besonders für alle, die nicht suchen, was passiert, sondern was bleibt.

Winter: Dunkelheit mit Haltung

Der Winter kommt früh zurück und bleibt lange. Oulu macht daraus kein Problem, sondern einen Rahmen. Dunkelheit wird nicht bekämpft, sondern genutzt. Lichtkunst, Musik und Performances finden draußen statt – auf dem Eis, am Meer, im öffentlichen Raum.

Der Winter zeigt die Stadt reduziert und sehr ehrlich. Geräusche werden leiser, Wahrnehmung schärfer. Das Kulturjahr greift diese Qualität auf und übersetzt sie in Formate, die nicht wärmen sollen, sondern berühren.

Was im Winter besonders eindrucksvoll ist:

- 13.–22. November 2026: Lumo Art & Tech Festival
- 19.–21. November 2026: Beyond the Sky
- Lichtkunstinstitutionen im Stadtraum
- Outdoor-Performances auf Eis und Schnee
- Musik- und Kunstprojekte, die Dunkelheit bewusst einbeziehen



Kultur, die über das Jahr hinaus wirkt

Nicht alles ist temporär. Einige Projekte sind bewusst langfristig angelegt. Dazu gehört die Climate Clock, eine Kunst-Route rund um Oulu, die sich mit Zeit, Klima und Verantwortung beschäftigt. Kunst, Wissenschaft und Landschaft greifen hier ineinander. Die Route wächst über das Jahr und bleibt darüber hinaus bestehen.

Für Reisende bedeutet das: Auch wer nicht alles sieht, nimmt etwas mit.

Warum Oulu 2026 eine Reise wert ist

Oulu nutzt den Titel der Kulturhauptstadt nicht, um sich neu zu erfinden. Es verstärkt das, was da ist: offene Räume, zugängliche Kultur, Bewegung zwischen Stadt und Natur. Kreativität entsteht hier nicht aus Inszenierung, sondern aus Möglichkeiten.

Wer 2026 nach Oulu reist, reist nicht zu einem Event, sondern in ein Umfeld, das Zeit lässt. Und vielleicht ist genau das der schönste Grund, sich auf den Weg zu machen.[1][2]

KREATIVITÄT IN FINNLAND

Eine Reise durch ein Land, das Ideen ernst nimmt

Wenn ich durch Finnland reise, fällt mir irgendwann auf, dass Kreativität hier nicht ausgestellt wird. Sie wird nicht angekündigt, nicht erklärt, nicht groß verhandelt. Sie ist einfach da. Und zwar nicht nur in Museen oder Designhotspots, sondern mitten im Alltag.

Du merkst das oft erst im zweiten Moment. In einer Bibliothek, die plötzlich viel mehr ist als ein Ort für Bücher. Auf einem Platz, auf dem abends einfach ein Konzert stattfindet, ohne dass jemand groß darum wirbt. Oder bei einem Stadtfest, bei dem Kunst und Musik selbstverständlich dazugehören, ohne dass es sich nach Event anfühlt.

Was Finnland dabei besonders macht, ist nicht ein einzelnes Festival oder eine kreative Szene. Es ist das System dahinter. Kreativität wird hier nicht dem Zufall überlassen, sondern durch Strukturen ermöglicht. Räume sind da, Materialien sind da, Zeitfenster entstehen. Und niemand fragt zuerst nach Talent oder Zweck.



Ich habe den Eindruck, dass Kreativität hier weniger als Eigenschaft gedacht wird, sondern als Praxis. Etwas, das man tut, wenn man die Gelegenheit dazu hat. Und Gelegenheiten gibt es viele.

Events wie die Biennial in Helsinki (hier aus 2025) bringen regelmäßig Kultur, Kunst und Musik auf die Straßen des Landes. Zugänglich für Alle.

Orte, die nichts von dir wollen

Ein guter Einstieg, um das zu verstehen, sind die öffentlichen Räume. Finnische Bibliotheken gehören zu den modernsten in Europa, wirken aber erstaunlich unprätentiös. Du kannst dort lesen, schreiben, Musik aufnehmen, etwas bauen oder einfach sitzen. Niemand kontrolliert, was du daraus machst. Niemand erwartet ein Ergebnis.

Gerade in Städten wie Helsinki oder Oulu habe ich Bibliotheken erlebt, die sich eher wie offene Werkstätten anfühlen. Dort finden Schreibabende statt, kleine Ausstellungen, Gespräche. Du gehst rein, bleibst, gehst wieder. Alles ohne Erklärungspflicht.

Dasselbe gilt für den Stadtraum. Parks und Plätze werden regelmäßig bespielt. Manchmal mit Lichtkunst, manchmal mit Musik, manchmal einfach mit Menschen, die etwas ausprobieren. Du musst nicht planen, um Teil davon zu sein. Es reicht, da zu sein.

Festivals, die sich nicht wichtig machen

Im Sommer verschwimmen die Grenzen zwischen Alltag und Kultur besonders stark. Städte verändern sich, ohne dass sie sich dafür verkleiden müssen. Du hörst Musik, stolperst über Performances, bleibst irgendwo hängen. Gespräche entstehen nebenbei, Ideen auch.

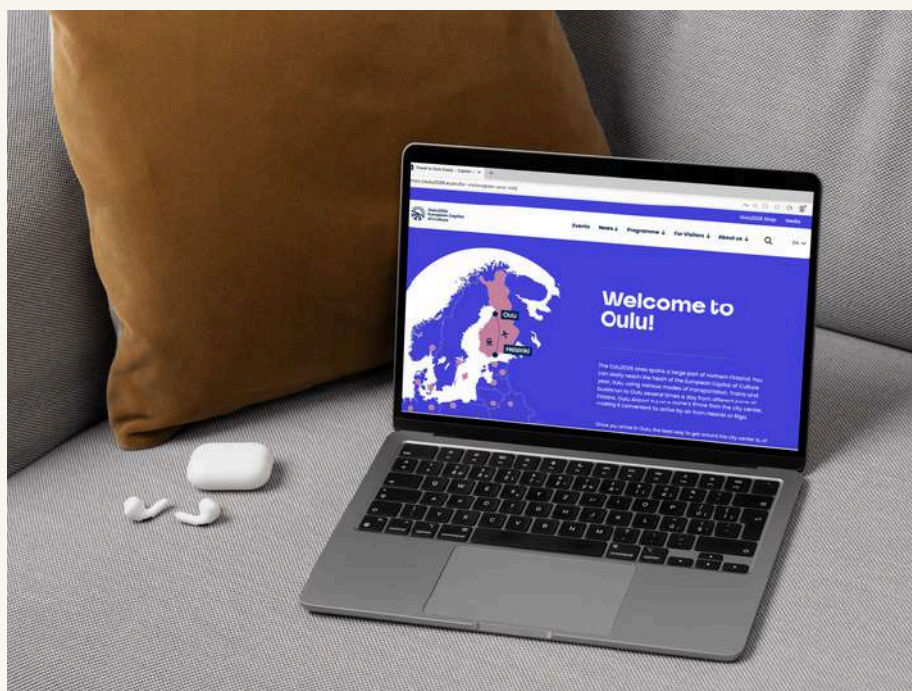
2026 wird das sicherlich besonders in Oulu deutlich, der Europäischen Kulturhauptstadt 2026. Was mich daran überzeugt, ist weniger der Titel als die Umsetzung. Statt eines großen Prestigeprojekts gibt es ein ganzes Jahr voller Formate, verteilt über Stadt und Region. Lokale Initiativen spielen dabei genauso eine Rolle wie internationale Kooperationen. Es wirkt nicht wie ein Ausnahmezustand, sondern wie eine Verstärkung dessen, was ohnehin da ist. Das wird sicherlich etwas ganz Besonderes und dein Finnland-Besuch könnte mit einem Ausflug nach Oulu nochmal getoppt werden!

Kreativität, die aus Tradition kommt

Was mich an Finnland immer wieder überrascht, ist, wie selbstverständlich kreative Praxis auch in traditionellen Festen verankert ist. Juhannus, das Mittsommernfest, ist dafür ein gutes Beispiel. Feuer werden gebaut, Orte geschmückt, Treffpunkte in der Natur gestaltet. Vieles entsteht improvisiert, mit dem, was gerade da ist.

Niemand nennt das Kunst, niemand spricht von Kreativität und trotzdem ist genau das passiert. Menschen gestalten gemeinsam ihre Umgebung. Nicht, um etwas zu zeigen, sondern weil es dazugehört.

Vielleicht ist das einer der Gründe, warum sich Kreativität hier nicht so auflädt. Sie ist kein Statement, sondern Teil sozialer Routinen.



Kreativität, die aus Tradition kommt

Was mich an Finnland immer wieder überrascht, ist, wie selbstverständlich kreative Praxis auch in traditionellen Festen verankert ist. Juhannus, das Mittsommerfest, ist dafür ein gutes Beispiel. Feuer werden gebaut, Orte geschmückt, Treffpunkte in der Natur gestaltet. Vieles entsteht improvisiert, mit dem, was gerade da ist.

Niemand nennt das Kunst, niemand spricht von Kreativität und trotzdem ist genau das passiert. Menschen gestalten gemeinsam ihre Umgebung. Nicht, um etwas zu zeigen, sondern weil es dazugehört.

Vielleicht ist das einer der Gründe, warum sich Kreativität hier nicht so auflädt. Sie ist kein Statement, sondern Teil sozialer Routinen.

Sisu und die Lust am Ausprobieren

Hinter all dem steckt eine Haltung, die oft mit dem Wort Sisu beschrieben wird. Probleme werden nicht dramatisiert, sondern angegangen. Wenn etwas nicht funktioniert, wird ausprobiert, angepasst, weitergemacht.

Das schafft ein Umfeld, in dem Experimente möglich sind. Fehler wirken weniger bedrohlich, Improvisation ist nichts Peinliches. In Bildung, Design und Stadtentwicklung begegnet mir immer wieder dieses Vertrauen darauf, dass offene Prozesse zu brauchbaren Lösungen führen können.

Kreativität ist hier kein Schmuckstück sondern ein echtes Werkzeug.

Warum sich das als Reisender anders anfühlt

Was das für dich bedeutet, wenn du durch Finnland reist, ist ziemlich konkret. Du musst nicht gezielt nach Kultur suchen. Sie ist nicht hinter Tickets versteckt. Sie ist zugänglich, oft kostenlos und über das ganze Land verteilt.

Eine Reise durch Finnland fühlt sich deshalb weniger wie das Abklappern von Sehenswürdigkeiten an, sondern eher wie das Bewegen durch ein kreatives Ökosystem. Mal urban, mal ländlich, mal ganz leise. Aber immer mit dem Gefühl, dass Mitmachen möglich wäre, wenn du wolltest.

Kreativität wird hier nicht erklärt oder eingefordert, sie wird ernst genommen, indem man ihr Raum gibt. Und genau das spürt man.

DIE SISU CHALLENGE

Kreativität ohne Bewertung

**Ein Monat weniger
innerer Maßstab.
Ein Monat mehr
Spielraum im Denken.**

Kreativität wird oft sofort eingeordnet. Kaum ist ein Gedanke da, läuft im Kopf bereits die Bewertung mit: Ist das gut? Bringt das etwas? Sollte ich daraus mehr machen? Lohnt sich das überhaupt?

Diese Challenge lädt dich ein, genau hier auszusteigen. Nicht, um produktiver zu werden. Sondern um einen anderen Umgang mit Ideen zu üben.

Es geht nicht um Ziele, nicht um Output, nicht um Projekte, sondern um einen Monat, in dem du Kreativität nicht misst, sondern beobachtest.



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

Warum das wirkt

Kreatives Denken reagiert sensibel auf frühe Bewertung. Sobald Gedanken eingeordnet werden, in sinnvoll oder unsinnig, gut oder schlecht, verwertbar oder nicht, schaltet das Gehirn vom offenen Denken in Kontrolle.

Was dann passiert, kennst du vermutlich: Ideen werden schnell verworfen, gedanklich optimiert oder ganz blockiert, bevor sie sich entwickeln können.

Diese Challenge unterbricht genau diesen Mechanismus. Sie nimmt Druck aus dem kreativen Prozess und verändert, wie Gedanken im Kopf weiterlaufen.

Konkret reduziert sie:

- **inneren Leistungsdruck**
→ weniger „Das müsste besser sein“
- **kognitive Selbstüberwachung**
→ weniger gleichzeitiges Bewerten während des Denkens
- **kreativen Stress**
→ Ideen dürfen unfertig bleiben, ohne erklärt zu werden

Gleichzeitig stärkt sie:

- **Offenheit im Denken**
→ mehr Möglichkeiten, weniger vorschnelle Festlegung
- **Vertrauen in den Prozess**
→ Gedanken dürfen sich entwickeln, statt funktionieren zu müssen
- **innere Ruhe**
→ weil nicht alles sofort entschieden werden muss

Kurz gesagt:

Du trainierst Sisu hier nicht durch Durchziehen oder Disziplin, sondern durch das Aushalten von Unklarheit.

So funktioniert's:

Für diesen Monat gilt eine einfache Regel:

Ideen dürfen auftauchen, ohne bewertet zu werden.

Das bedeutet im Alltag:

- Du entscheidest nicht sofort, ob ein Gedanke gut oder schlecht ist.
- Du lässt Einfälle liegen, ohne sie weiterzuverfolgen oder zu verwerfen.
- Du erlaubst dir unfertige Skizzen, halbe Sätze, lose Gedanken.
- Du erklärst dir selbst nicht, wozu etwas nützlich sein müsste.

Es geht nicht darum, Bewertung zu verbieten, sondern darum, sie zeitlich nach hinten zu verschieben.

Ein kurzer Check-In pro Woche reicht

Einmal pro Woche kannst du dir zwei einfache Fragen stellen:

- Wo habe ich mir erlaubt, etwas nicht sofort einzuordnen?
- Wo habe ich gemerkt, dass Bewertung automatisch eingesetzt hat?

Keine Analyse.

Kein Tagebuch.

Keine Optimierung.

Nur Wahrnehmung.

Ein finnischer Gedanke zum Schluss:

In Finnland muss eine Idee nicht sofort einen Zweck erfüllen. Sie darf erst einmal existieren. Nicht alles, was entsteht, muss beobachtet, bewertet oder genutzt werden.

Manches darf wachsen, ohne gesehen zu werden. Weniger Bewertung. Mehr Spielraum. Mehr Ideen, die leise kommen und bleiben dürfen.

**KREATIVITÄT BESTEHT AUS
ERFINDEN, EXPERIMENTIEREN,
WACHSEN, RISIKEN EINGEHEN,
REGELN MISSACHTEN, FEHLER
MACHEN UND SPASS HABEN.**

Mary Lou Cook





INSTAGRAM FUNDSTÜCKE

MÄRZ 2020

@nickborisphotography



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.

@hello_flensburg



@sannioksanen





BLOGGER FUNDSTÜCKE

MÄRZ 2026



DailyVegan



DailyVegan verbindet vegane Ernährung mit Lifestyle-Themen, Alltag, Nachhaltigkeit und persönlicher Haltung, ohne dogmatisch zu sein. Neben Rezepten geht es um bewussten Konsum, Routinen und kleine Veränderungen, die sich realistisch in den Alltag integrieren lassen.



Ein inspirierender Blog über Kreativität, Schreiben, persönliche Entwicklung und die leisen Seiten des Lebens. Nachdenklich, ehrlich und reflektiert – mit Texten, die weniger antreiben als begleiten und Lust machen, Gedanken schweifen zu lassen.

sommertage.com



Nordisch unterwegs

Ein liebevoll gemachter Blog rund ums Unterwegssein im Norden. Hier geht es um Reisen nach Skandinavien, Naturerlebnisse, langsames Entdecken und persönliche Eindrücke abseits klassischer Routen. Unaufgeregt, nah am Alltag und mit viel Gespür für Landschaft, Kultur und Atmosphäre.

nordischunterwegs.de

WALLPAPER

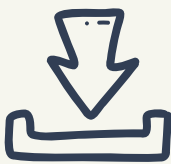
MÄRZ 2026



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
März 2020

Kreativität

Die unsichtbare Dirigentin

Franziska Lauter

Eine poetische und zugleich verständliche Annäherung an Kreativität als innere Kraft.

Das Hörbuch verbindet psychologische Erkenntnisse mit erzählerischen Bildern und lädt dazu ein, den eigenen Schöpfergeist neu zu betrachten. Weniger als Leistung, mehr als Begleiter durch Denken, Fühlen und Handeln.

Das Wissen | SWR

Langeweile: Kreativitätsschub oder Krankmacher?

Eine fundierte, journalistische Einordnung der Frage, was Langeweile wirklich mit uns macht. Der Podcast beleuchtet neuropsychologische Hintergründe und zeigt, warum Leerlauf nicht nur aushaltbar, sondern für kreatives Denken sogar notwendig sein kann.



PLAYLIST

Creative
flow music

Happy Entertainment VIDEO



Monatslieblinge
November 2025

In with the Devil

Eine intensive True-Crime-Serie über Moral, Manipulation und psychologische Grenzbereiche. Sie zeigt, wie stark Wahrnehmung, innere Konflikte und emotionale Intelligenz das menschliche Handeln beeinflussen – und wie schmal die Grenze zwischen Anpassung und Selbstverlust sein kann.

Homeless to Harvard

Die wahre Geschichte von Liz Murray, die unter extremen Bedingungen aufwächst und es dennoch an die Harvard University schafft. Ein eindrucksvoller Film über Resilienz, Eigenmotivation und die Frage, wie innere Stärke und Vorstellungskraft Lebenswege verändern können.

Der Code des Künstlers

Die Dokumentation geht der Frage nach, ob Maschinen kreativ sein können – und was das für unser Verständnis von Kunst bedeutet. Zwischen KI, menschlicher Intuition und schöpferischem Prozess eröffnet der Film spannende Perspektiven auf Kreativität im digitalen Zeitalter.

Film

Serie



Dokumentation



QUELLENVERZEICHNIS

Happiness Board

[1] Fancourt, D., Aughterson, H., Finn, S., Walker, E., & Steptoe, A. (2021). How leisure activities affect health: A systematic review of the evidence. *Frontiers in Psychology*, 12, 653458.

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/33581775/>

[2] Chrysikou, E. G., Weber, M. J., & Thompson-Schill, S. L. (2020). A matched filter hypothesis for cognitive control. *Psychological Review*, 127(3), 314–351.

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/24200920/>

[3] Tse, D. C. K., Nakamura, J., & Csikszentmihalyi, M. (2021). Beyond challenge–skill balance: Toward the lifespan developmental perspective on flow theory. *Journal of Positive Psychology*, 16(5), 1–15. <https://psycnet.apa.org/record/2019-08533-001>

Good 2 Know

[4] Fancourt, D., Finn, S., & WHO Regional Office for Europe. (2021). What is the evidence on the role of the arts in improving health and well-being? *Frontiers in Psychology*, 12, 667.

<https://www.who.int/europe/publications/i/item/9789289054553>

Glücksforschung

[5] Christoff, K., Irving, Z. C., Fox, K. C. R., Spreng, R. N., & Andrews-Hanna, J. R. (2016/aktualisiert diskutiert in 2020). Mind-wandering as spontaneous thought: A dynamic framework. *Nature Reviews Neuroscience*, 17(11), 718–731. <https://www.nature.com/articles/nrn.2016.113>

[6] Westgate, E. C., & Wilson, T. D. (2018, weiterhin zentral, 2020–2023 vielfach zitiert). Boring thoughts and bored minds: The MAC model of boredom and cognitive engagement. *Psychological Review*, 125(5), 689–713. <https://psycnet.apa.org/doiLanding?doi=10.1037%2Frev000097>

[7] Baird, B., Smallwood, J., Mrazek, M. D., Kam, J. W. Y., Franklin, M. S., & Schooler, J. W. (2012/erneut rezipiert in 2020–2022). Inspired by distraction: Mind wandering facilitates creative incubation. *Psychological Science*, 23(10), 1117–1122. <https://journals.sagepub.com/doi/10.1177/0956797612446024>

Psychologie

[8] Diener, E., Oishi, S., & Tay, L. (2018/weitergeführt 2021). Advances in subjective well-being research. *Nature Human Behaviour*, 2(4), 253–260. <https://www.nature.com/articles/s41562-018-0307-6>

[9] Kashdan, T. B., & Rottenberg, J. (2010 / rezipiert & bestätigt in Reviews 2019–2023). Psychological flexibility as a fundamental aspect of health. *Clinical Psychology Review*, 30(7), 865–878. <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0272735810000413?via%3Dihub>

[10] Ryff, C. D. (2019). Meaning, mastery, and mattering: Pathways to well-being. *Perspectives on Psychological Science*, 14(5), 709–723. <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC4241300/>

[11] Hayes, S. C., Strosahl, K. D., & Wilson, K. G. (2019). *Acceptance and Commitment Therapy: The Process and Practice of Mindful Change* (2nd ed.). *Guilford Press. <https://www.guilford.com/books/Acceptance-and-Commitment-Therapy/Hayes-Strosahl-Wilson/9781462528943>

[12] Silvia, P. J., Kaufman, S. B., & Pretz, J. E. (2009 / neu ausgewertet 2020–2021).

Is creativity domain-specific? *Psychology of Aesthetics, Creativity, and the Arts*, 3(3), 139–147. <https://www.apa.org/pubs/journals/aca/>

Fakten

[13] Tseng, P., & Poppenk, J. (2020). The spontaneous flow of human thought. *Nature Communications*, 11, 5935. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32661242/>

[14] Oppezzo, M., & Schwartz, D. L. (2014). Give your ideas some legs: The positive effect of walking on creative thinking. *Journal of Experimental Psychology: Learning, Memory, and Cognition*, 40(4), 1142–1152. <https://www.apa.org/pubs/journals/releases/xlm-a0036577.pdf>

[15] Barto, A. G., Mirolli, M., & Baldassarre, G. (2019). Novelty or surprise? *Trends in Cognitive Sciences*, 23(10), 832–845. <https://psycnet.apa.org/record/2014-01968-001>

[16] Grawe, K. (2007 / neurobiologisch bestätigt in Reviews bis heute). Neuropsychotherapie: How the neurosciences inform effective psychotherapy. World Psychiatry, 6(1), 14–19.
<https://www.taylorfrancis.com/books/mono/10.4324/9781315090573/neuropsychotherapy-klaus-grawe>

[17] McEwen, B. S., & Morrison, J. H. (2013, weiterhin zentral, vielfach rezipiert bis heute). The brain on stress: Vulnerability and plasticity of the prefrontal cortex. Nature Reviews Neuroscience, 14(6), 434–445.
<https://www.nature.com/articles/nrn3381>

Fitness

[18] Stillman, C. M., Esteban-Cornejo, I., Brown, B., Bender, C. M., & Erickson, K. I. (2020). Effects of exercise on brain and cognition across age groups. Nature Reviews Neuroscience, 21(6), 1–12.
<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32409017/>

[19] Fink, A., Graif, B., & Neubauer, A. C. (2021). Brain correlates underlying creative thinking while walking. NeuroImage, 224, 117438.
<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/19269335/>

[20] Stevenson, M. P., Schilhab, T., & Bentsen, P. (2021). Attention Restoration Theory II: A systematic review. Journal of Environmental Psychology, 73, 101528.
<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/30130463/>

Ernährung

[21] Ding, L., et al. (2025). Effect of meal timing on cognitive function: A scoping review.
https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC12739519/?utm_source=chatgpt.com

[22] Mergenthaler, P., Lindauer, U., Dienel, G. A., & Meisel, A. (2021). Sugar for the brain: The role of glucose in physiological and pathological brain function. Trends in Neurosciences, 44(5), 354–365.
<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/23968694/>

Entspannung

[23] Zedelius, C. M., & Schooler, J. W. (2020). The richness of inner experience: How mind-wandering supports creative thought. Frontiers in Psychology, 11, 1–15.
<https://www.frontiersin.org/journals/psychology/articles/10.3389/fpsyg.2015.02063/full>

[24] Oppezzo, M., & Schwartz, D. L. (2014). Give your ideas some legs: The positive effect of walking on creative thinking. Journal of Experimental Psychology: Learning, Memory, and Cognition, 40(4), 1142–1152.
<https://psycnet.apa.org/doiLanding?doi=10.1037%2Fa0036577>

[25] Eagleman, D. (2020). Livewired: The inside story of the ever-changing brain. New York, NY: Pantheon Books.

[26] Harvard Medical School – Benson-Henry Institute. What is the Relaxation Response?
<https://www.health.harvard.edu/blog/using-the-relaxation-response-to-reduce-stress-20101110780>

Work-Life-Balance

[27] Sio, U. N., & Ormerod, T. C. (2009). Does incubation enhance problem solving? A meta-analytic review. Psychological Bulletin, 135(1), 94–120.
<https://psycnet.apa.org/doiLanding?doi=10.1037%2Fa0014212>

[28] Allen, T. D., Merlo, K., Lawrence, R. C., Slutsky, J., & Gray, C. E. (2021). Boundary management and work–nonwork balance while working from home. Applied Psychology, 70(1), 60–84.
<https://iaap-journals.onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1111/apps.12300>

[29] Sonnentag, S., & Fritz, C. (2022). Recovery from job stress: The stressor-detachment model as an integrative framework. Journal of Organizational Behavior, 43(2), 1–18.
<https://onlinelibrary.wiley.com/doi/abs/10.1002/job.1924?msocid=1fe9d419eee76abd1bdac2a6ef7d6b24>

Lifestyle

[30] Kaufman, S. B., Quilty, L. C., Grazioplene, R. G., et al. (2016). Openness to experience and intellect differentially predict creative achievement. Journal of Personality, 84(2), 248–258.
<https://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1111/jopy.12156>

[31] Hallowell, E. M., & Ratey, J. J. (2021). ADHD 2.0: New science and essential strategies.

[32] Faraone, S. V., Banaschewski, T., Coghill, D., et al. (2021). The World Federation of ADHD International Consensus Statement: 208 Evidence-based conclusions about the disorder. Neuroscience & Biobehavioral Reviews, 128, 789–818.
<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S014976342100049X?via%3Dihub>

Reisen

[33] Visit Oulu. (o. J.). Official tourism website. <https://visitoulu.fi>

[34] Visit Oulu. (o. J.). Media kit and press materials (PDFs). <https://visitoulu.fi/media>

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



Die nächste Ausgabe des
Glücksmagazins gibt es
ab dem

06. APRIL 2026

ohoh! magazin