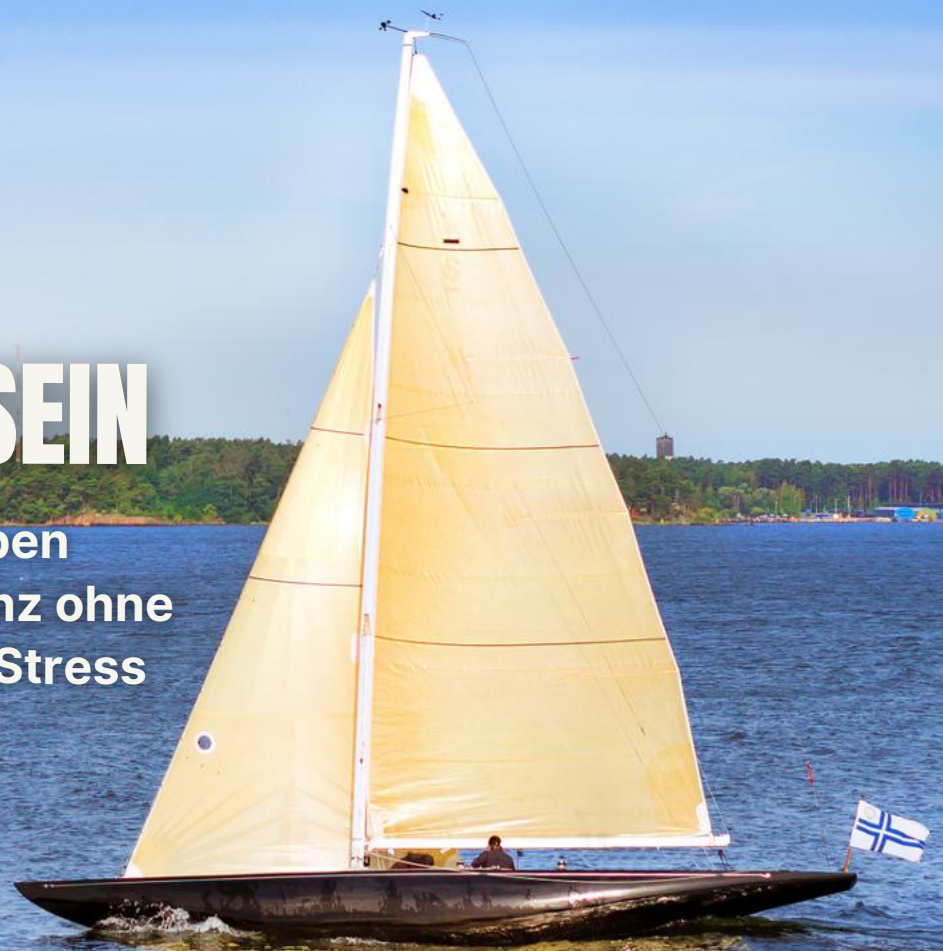


oho! magazin

Nordische Aha-Momente

IM FLOW SEIN

**Wenn sich das Leben
richtig anfühlt, ganz ohne
Anstrengung und Stress**



AUSGABE MAI 2025



Editors Note

Wir stecken mitten im Frühling und können jeden Tag zusehen, wie die Natur aufblüht und die Lebensgeister erweckt.

Und auch wir selbst werden wieder wacher, fitter und nehmen die gewonnenen Sonnenstunden und Lichtmomente dankend entgegen.

Ich liebe genau diese Zeit. Es fühlt sich für mich noch mehr nach Neustart an, als Neujahr oder der Januar selbst. Für mich startet das Jahr genau jetzt. Alles wächst und alles blüht, alles fühlt sich irgendwie leichter an – zumindest ein wenig.

Und genau jetzt sollten wir doch auch Momente genießen können, in denen alles fließt und sich einfach LEICHT anfühlt, oder?

Genau solche Momente kennt man in der Positiven Psychologie unter FLOW. Und wer sich ein wenig damit beschäftigt, der erkennt ganz klar, dass jeder schon einmal solche Flow-Momente erlebt hat.

Meist passiert dann, wenn man nicht damit rechnet, wenn man einfach macht. Und dann ist dieser Flow-Moment des Glücks leider viel zu schnell vorbei. Manchmal sogar so schnell, dass man ihn übersieht, diesen Glückschimmer. Wiedermal ein kleiner Happiness-Moment, der verfliegt, ohne dass wir ihn so richtig spüren konnten.

Aber GOOD NEWS: Wenn du ein wenig darauf achtest, ein klein bisschen darüber weißt und dann noch achtsam durch den Tag stapfst, sind diese Flow-Glücks-Momente die perfekten Energie- und Happiness-Booster für dich und deinen Alltag. Und zwar ganz ohne Checkliste, Coaching-Blabla oder Lifestyle-Routinen.

Sie sind nämlich längst vorhanden und warten nur darauf, dass du sie entdeckst und zu schätzen weißt. Also schnapp dir ein leckeren Frühlings-Drink oder wie ich, einen Kaffee, und schmöcker dich durch die neue Ausgabe mit ganz viel AHA-Momenten über Flow, Aufblühen und echtes Finnlandleben.

Viel Spaß dabei,



INHALT

4 HAPPINESS-BOARD

Mai 2026

5 GOOD TO KNOW

Happiness-Wissen aus dem Netz

9 WISSENSCHAFT

7 GLÜCKSFORSCHUNG

Frühling im Kopf - Mehr Licht, mehr Energie und warum sich plötzlich alles ein bisschen anders anfühlt

9 POSITIVE PSYCHOLOGIE

Im Flow sein - Wenn sich der Moment plötzlich richtig anfühlt

13 WISSENSWERTES

5 Zahlen zum Flow : Was Forschung über Fokus, Konzentration und Flow zeigt

GESUNDHEIT

15 ERNÄHRUNG

Energie und Ernährung - Warum dein Körper weniger auf Perfektion und viel mehr auf Rhythmus reagiert

19 GLÜCKSREZEPTE:

- 19 Veganer Rhabarberkuchen
- 20 Lachsaufstrich mit Dill und Frischkäse
- 21 Quarkplätzchen mit Bärlauch
- 22 Radieschen Bratlinge

BALANCE

24 ENTSPANNUNG

Nicht zu viel und nicht zu wenig - Warum echte Entspannung nichts mit „einfach mal nichts tun“ zu tun hat

28 WORK-LIFE-BALANCE

Zeit richtig einteilen - Zwischen Aufgaben, Unterbrechungen und der Frage, warum Flow im Alltag oft keine Chance hat

32 TOOL TIPPS

5 Tools für mehr Fokus - Kleine Helfer, die deinen (Arbeits-) Tag ruhiger machen können

LEBEN

34 LIFESTYLE

Zeit für Hobbys - Warum Hobbys einer der wenigen Orte sind, an denen wir noch ganz bei einer Sache sind

37 REISEN

Finnland: Unterwegs oder Ankommen?

41 FINNLAND

Finnland funktioniert - Was hinter dem „glücklichsten Land der Welt“ steckt und warum es weniger mit Gefühl als mit Struktur zu tun hat

45 FUNDSTÜCKE

Instagram & Blogs

48 AUDI & VIDEO TIPPS

50 QUELLENVERZEICHNIS

Happiness Board

mai 2026

Studien zeigen...



dass Menschen sich besonders zufrieden fühlen, wenn sie über längere Zeit bei einer Sache bleiben können.

Nicht dann, wenn sie möglichst viel erledigen, sondern wenn Aufmerksamkeit gebündelt ist und nicht ständig unterbrochen wird. Genau das wird im Alltag immer seltener. Viele Aufgaben, viele Wechsel, wenig zusammenhängende Zeit. Der Effekt ist einfach: Je öfter du rausgerissen wirst, desto schwerer wird es, wieder reinzukommen.

Wenn es einfach läuft

Es gibt Momente, in denen du nicht darüber nachdenkst, was du tust.

Du bist einfach drin. Die Zeit spielt keine Rolle, Entscheidungen passieren nebenbei und nichts fühlt sich schwer an.

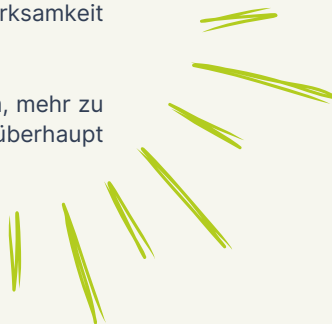
Diese Momente entstehen selten, wenn du sie suchst. Sie tauchen eher dann auf, wenn etwas passt. Wenn äußere Bedingungen und innere Aufmerksamkeit zusammenkommen.

Vielleicht geht es diesen Monat weniger darum, mehr zu machen, sondern darum, solche Momente überhaupt wieder wahrzunehmen.

Dein eigener Rhythmus

Nicht jeder kommt auf die gleiche Weise in diesen Zustand. Manche brauchen Ruhe, andere Bewegung. Manche klare Strukturen, andere Freiheit. Es gibt keinen festen Weg dorthin.

Aber es gibt Hinweise: Dinge, bei denen du merkst, dass du länger dranbleibst, dass du nicht ständig rausfällst, dass sich Zeit anders anfühlt.



GOOD KNOW

GOOD NEWS:

Dein Kopf arbeitet besser, wenn du weniger gleichzeitig machst.

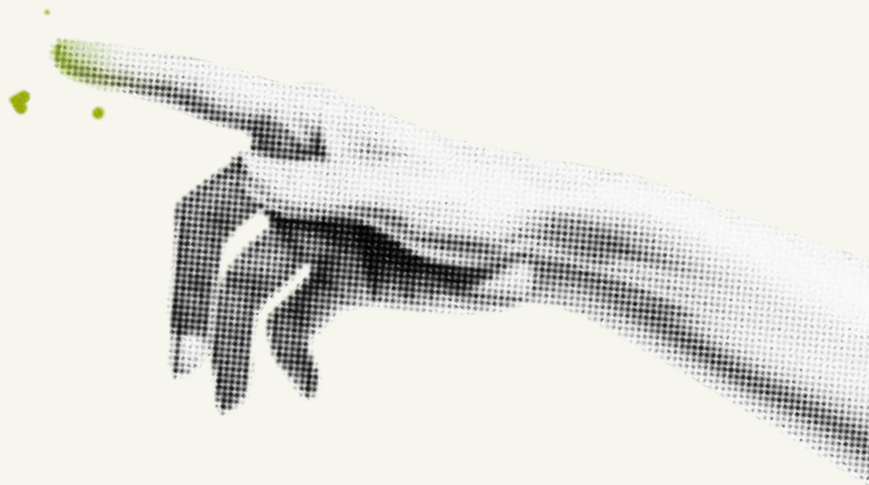
Was erstmal banal klingt, ist einer der größten Hebel für Fokus und Wohlbefinden im Alltag.

Sobald du aufhörst, ständig zwischen Aufgaben zu wechseln, verändert sich nicht nur deine Produktivität, sondern auch, wie sich Arbeit anfühlt. Der Grund ist einfach: Dein Gehirn braucht Zeit, um sich in eine Aufgabe einzuarbeiten. Jedes Mal, wenn du unterbrochen wirst, fängt dieser Prozess wieder von vorne an. Du bleibst dadurch permanent im „Anlauf“, ohne wirklich reinzukommen. ²

Der entscheidende Unterschied liegt also nicht darin, wie viel du schaffst, sondern wie oft du neu anfangen musst.

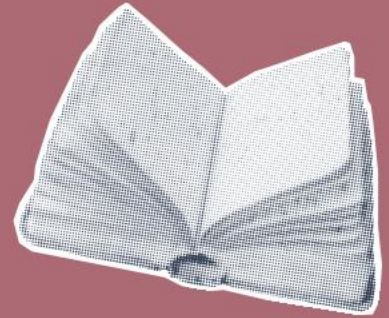
Fun Fact!

Die FINNEN haben ein eigenes Konzept, um mit sich alleine Zeit zu verbringen „OMA AUKA“, eigene Zeit



Es gehört in Finnland ganz selbstverständlich dazu, allein Zeit zu verbringen und das wird nicht als unsozial wahrgenommen, sondern als normal. Ob ein Wochenende im Mökki, ein Spaziergang im Wald oder einfach Zeit für sich.

WISSEN- SCHAFT



➤ Glücksforschung

➤ Positive Psychologie



Frühling ist kein Neustart

Was sich im Frühling verändert, ist weniger ein plötzlicher Aufbruch als ein langsames Hochfahren. Mehr Licht verschiebt den inneren Rhythmus, Energie kommt zurück, aber nicht geordnet. Denn meist werden Gedanken erstmal schneller, Ideen entstehen leichter, aber irgendwie durcheinander und überfordernd.

Die Orientierung kommt dann erst später. Wir sliden quasi durch den Frühling in die helle Zeit des Jahres.

Flow beginnt, wenn du's zulässt

Flow entsteht in dem Moment, in dem du nicht mehr gegen dich selbst arbeiten musst. Die Aufgabe bleibt die gleiche, aber die Art, wie du sie erlebst, verändert sich. Gedanken springen nicht mehr, Aufmerksamkeit bleibt stabil und du musst dich nicht ständig neu antreiben.

Du bist nicht mehr neben der Sache, sondern mittendrin.

Mittelmäßigkeit ist Trumpf: „zu leicht“ & „zu viel“

WENN etwas zu einfach ist, verlierst du den Fokus. WENN es zu schwer wird, entsteht Druck.



Dazwischen gibt es diesen Bereich, in dem es passt. Du bist gefordert, aber nicht überfordert.

Genau dort entsteht Flow. Nicht planbar, aber immer dann möglich, wenn Wollen und Können zusammenkommen.

FRÜHLING IM KOPF

Mehr Licht, mehr Energie und warum sich plötzlich alles ein bisschen anders anfühlt

Es gibt diesen Moment im Jahr, den man nicht genau festmachen kann. Kein Datum, kein klarer Umschaltzeitpunkt. Eher so ein schleichendes Ding. Die Tage werden länger, das Licht verändert sich, und irgendwann merkst du: Irgendwas ist anders. Nicht unbedingt besser. Aber leichter. Frühling? Bist du's?

Was sich erstmal wie so eine diffuse Stimmungsänderung anfühlt, hat ziemlich handfeste Gründe. Mit mehr Tageslicht verschiebt sich dein innerer Rhythmus. Dein Körper fährt die Melatonin-Produktion runter (also das Hormon, das dich müde macht) und gleichzeitig steigt der Serotoninspiegel, der unter anderem für Stimmung und Antrieb zuständig ist. 3

Das passiert nicht über Nacht. Eher wie ein langsames Hochfahren. Und genau deshalb fühlt sich der Frühling oft nicht wie ein Neustart an, sondern eher wie dieses erste Wachwerden, wenn man noch nicht ganz da ist, aber auch nicht mehr im Halbschlaf hängt.

Mehr Energie, aber noch kein Plan

Was viele im Frühling spüren, ist erstmal Energie. Mehr Lust, rauszugehen, Dinge anzugehen, sich zu bewegen. Klingt gut, ist es auch. Nur kommt diese Energie selten geschneigelt und sortiert um die Ecke.

Manchmal äußert sie sich als Tatendrang. Manchmal eher als leichte Unruhe. Der Kopf wird schneller, Ideen ploppen auf, aber Struktur? Naja.

Du willst plötzlich Dinge verändern, weißt aber nicht so richtig was genau. Oder du merkst einfach, dass Stillstand sich auf einmal komisch anfühlt, obwohl er vor ein paar Wochen noch völlig okay war.

Das ist kein Chaos, das ist dein System, das gerade hochfährt. Und das sortiert sich nicht parallel, sondern meistens erst danach.



Vogelzwitschern, leuchtende Farben und endlich mehr LICHT. Willkommen im Frühling!

Die Sache mit der „Frühlings-Euphorie“

Mit mehr Licht kommt nicht nur bessere Stimmung, sondern oft auch ein subtiler Druck. Alles wirkt aktiver, lebendiger, irgendwie... weiter. Und ganz leise schleicht sich dieser Gedanke ein, dass man da jetzt mithalten sollte.

Mehr Energie haben, mehr machen, mehr rausgehen, einfach wieder „besser funktionieren“.

Wenn das bei dir nicht sofort einsetzt, fühlt sich das schnell an, als würdest du hinterherhinken. Als hätten alle anderen den Frühling schon verstanden, nur du bist noch nicht ganz soweit.

Dabei ist die Realität deutlich unspektakulärer. Studien zeigen ziemlich klar, dass Menschen unterschiedlich auf diese saisonalen Veränderungen reagieren. Manche springen sofort an, andere brauchen Zeit, und wieder andere merken kaum einen Unterschied. Und ja, es gibt auch die, für die genau diese Übergangszeit erstmal anstrengend ist. 4

Frühling ist kein Schalter, sondern eher ein langsames Verschieben der Regler.

Warum dein Kopf plötzlich anders tickt

Spannend ist, dass sich nicht nur die Stimmung verändert, sondern auch dein Denken.

Mit steigender Energie wird der Kopf oft beweglicher. Du verknüpfst schneller, denkst freier, kommst leichter auf neue Ideen. Gleichzeitig sinkt bei vielen die Geduld für Dinge, die sich zäh anfühlen. Was im Winter noch „passt schon“ war, wirkt plötzlich... naja, eher nervig.

Das hat weniger mit Ungeduld zu tun, sondern mehr damit, dass dein System wieder stärker auf Möglichkeiten geht statt auf „einfach durchziehen“.

Der Kopf macht auf, aber nicht mit Pauken und Trompeten, sondern eher so nebenbei.

Gedanken springen weiter, Verbindungen entstehen schneller, und manchmal tauchen Lösungen plötzlich da auf, wo vorher nur ein dickes Fragezeichen war.

Zwischen Aufbruch und „mal schauen“

Und genau hier liegt der Punkt, an dem sich viele ein bisschen selbst stressen. Denn Frühling fühlt sich oft nach Aufbruch an oder auch nach Neustart. Nach „jetzt geht's los“. In Wirklichkeit ist es aber eher ein Übergang. So ein Zwischenzustand, in dem noch nicht alles klar ist, aber sich schon etwas bewegt.

Und ganz ehrlich: Du musst daraus nichts machen. Nicht jede neue Energie braucht sofort ein Projekt. Nicht jede Idee muss umgesetzt werden. Und nicht jede Veränderung muss sichtbar sein, damit sie real ist. Manchmal reicht es völlig, einfach zu merken, dass sich etwas verschiebt.

Dieses Jahr habe ich selbst gemerkt, wie früh dieses Gefühl da war. Schon im März dieses „Jetzt könnte es eigentlich losgehen“. Der Kopf war bereit, aber draußen war es noch nicht so weit.

Und genau in dieser Zeit entsteht oft etwas, das man leicht übersieht: diese Vorfremde auf Momente, in denen man einfach aufgeht. Ohne Druck, ohne Ziel. Einfach, weil es sich richtig anfühlt.

Der Frühling bringt damit für mich nicht nur Energie zurück, sondern auch die Erinnerung daran, wie es sich anfühlt, wenn Dinge einfach fließen.

IM FLOW SEIN

Wenn sich der Moment plötzlich richtig anfühlt, ohne Druck und ohne ständiges Gegensteuern

Jetzt gerade, während ich diesen Text schreibe, freue ich mich schon auf genau diesen einen Moment im Magazinprozess. Der kommt immer dann, wenn alles steht. Inhalte sind fertig, Entscheidungen getroffen und es geht nicht mehr ums große Nachdenken, sondern ums Umsetzen. Das Magazin im Grafikprogramm gestalten, Textblöcke setzen, Grafiken bauen, Bilder anpassen. Schritt für Schritt fügt sich alles zusammen. Und genau da passiert er: dieser Flow.

Es gibt diese Momente, in denen sich etwas verschiebt, ohne dass man genau sagen kann, wann das eigentlich passiert ist. Du sitzt an einer Aufgabe, vielleicht an einem Text, einer Idee oder einfach an etwas, das erledigt werden muss, und merkst irgendwann, dass der übliche Widerstand ausbleibt. Gedanken springen nicht mehr wild herum, die Aufmerksamkeit bleibt stabil, und selbst dein Zeitgefühl rückt ein Stück in den Hintergrund. ⁵

Was sich dabei verändert, ist weniger die Tätigkeit selbst als die Art, wie du sie erlebst. Du musst dich nicht antreiben, nicht ständig neu motivieren und auch nicht innerlich gegen dich selbst arbeiten. Es läuft einfach weiter. Ruhig, konzentriert und ohne dieses Gefühl, dass du dich permanent zusammenreißen musst.

In der Psychologie hat dieses Erleben einen Namen: Flow.

Geprägt wurde der Begriff von Mihály Csíkszentmihályi, der sich über viele Jahre hinweg mit genau diesem Zustand beschäftigt hat. Seine zentrale Beobachtung war, dass Menschen besonders dann konzentriert und zufrieden sind, wenn sie vollständig in einer Tätigkeit aufgehen, ohne sich dabei ständig selbst zu beobachten oder zu bewerten. ⁶

Oder etwas einfacher gesagt: Du bist nicht mehr neben der Sache, sondern mittendrin.

Zwischen „zu leicht“ und „zu viel“

Flow entsteht nicht zufällig, aber er lässt sich auch nicht einfach planen. Er liegt in einem Bereich zwischen zwei Zuständen, die im Alltag deutlich häufiger vorkommen. Wenn etwas zu leicht ist, verliert man schnell den Fokus. Gedanken wandern ab, die Aufmerksamkeit sucht sich etwas anderes. Wird es dagegen zu anspruchsvoll, entsteht Druck. Man versucht, mitzuhalten, kontrolliert stärker und genau das macht es oft anstrengend. ⁷

Dazwischen gibt es diesen Bereich, in dem es passt. Du bist gefordert, aber nicht überfordert. Du musst dich konzentrieren, aber es fühlt sich nicht nach Kampf an. Genau dort kann Flow entstehen. ⁸

Im Alltag ist dieser Punkt allerdings schwer zu halten. Anforderungen verändern sich, Dinge kommen dazwischen, und manchmal reicht schon eine kleine Unterbrechung, um wieder rauszufallen. Flow ist deshalb kein Zustand, den man festhalten kann, sondern eher etwas, das sich für eine Weile einstellt, wenn mehrere Dinge gleichzeitig passen.



Flow einfach erklärt, eigene Darstellung

FLOW - Warum sich das heute so selten anfühlt

Flow wirkt oft besonders, weil er im Alltag gar nicht mehr so oft vorkommt. Unsere Aufmerksamkeit wird ständig unterbrochen. Nachrichten, kleine Aufgaben, gedankliche Sprünge, alles greift ineinander. Man beginnt etwas, kommt rein, und dann ist man schon wieder draußen. Nicht, weil man es nicht kann, sondern weil ständig etwas dazwischenkommt. 9

Das führt zu einem Zustand, der vielen bekannt vorkommen dürfte: Man ist den ganzen Tag beschäftigt, aber selten wirklich vertieft. Genau diese Vertiefung ist aber die Grundlage für Flow.

Es fehlt also weniger die Fähigkeit zur Konzentration, sondern eher der Raum, in dem sie entstehen kann.

Der Punkt, an dem es bei mir kippt - im positiven Sinne

Bei mir passiert Flow fast immer dann, wenn ein Projekt die Denkphase hinter sich hat. Wenn die groben Entscheidungen gefallen sind und es nicht mehr darum geht, etwas zu durchdenken, sondern es umzusetzen.

Gerade im Design ist das ziemlich deutlich. Sobald ich bei den Feinheiten bin (Layout anpassen, Farben abstimmen, Elemente verschieben) wird es ruhiger im Kopf. Ich arbeite mich nicht mehr durch etwas durch, sondern bewege mich darin. Vieles passiert intuitiv. Man probiert, verändert, schaut nochmal drauf und merkt irgendwann, dass es einfach läuft.

Das Gleiche passiert beim Magazin. Wenn die Inhalte stehen und es „nur noch“ darum geht, alles in eine gute Form zu bringen, entsteht genau dieser Zustand bei mir. Kein großes Grübeln, sondern ein gleichmäßiges Arbeiten, bei dem sich Schritt für Schritt alles zusammenfügt.

Nicht ohne Grund gilt in der Positiven Psychologie FLOW als ein Zustand, der zu mehr Zufriedenheit beitragen kann. Nicht, weil er alles besser macht, sondern weil er die Art verändert, wie man Dinge erlebt. 10

Wenn man im Flow ist, rückt die ständige Selbstbewertung in den Hintergrund. Man denkt weniger darüber nach, ob etwas gut genug ist, und ist stärker bei dem, was man gerade tut. Das kann dazu führen, dass Aufgaben klarer wirken und weniger anstrengend sind, obwohl sie objektiv gleich bleiben.

Flow ist deshalb kein Trick, um mehr zu leisten, er verändert eher das Gefühl dabei.

Warum man ihn nicht festhalten kann

So klar sich Flow anfühlt, wenn er da ist, so schnell ist er auch wieder weg.

Sobald man versucht, ihn bewusst zu erreichen oder festzuhalten, verändert sich die Situation. Man wird wieder aufmerksamer auf sich selbst, bewertet mehr, kontrolliert stärker und genau das unterbricht den Zustand.

Flow entsteht nicht durch mehr Anstrengung, eher im Gegenteil. Er taucht oft dann auf, wenn man sich auf etwas einlässt, ohne es ständig zu hinterfragen.

Steht Achtsamkeit dem Flow im Weg?

Wenn Flow genau dann entsteht, wenn wir nicht kontrollieren, nicht bewerten und nicht ständig auf uns selbst schauen, steht Achtsamkeit dann nicht eigentlich im Weg?

Eine berechtigte Frage, oder? Denn Achtsamkeit bedeutet ja zunächst genau das: bewusst wahrnehmen, beobachten, im Moment sein. Klingt erstmal nach mehr Aufmerksamkeit auf sich selbst und damit nach genau dem Gegenteil von Flow, bei dem diese Selbstbeobachtung eher verschwindet. Aber so einfach ist es dann doch nicht.

Achtsamkeit wirkt nicht im Flow, sondern davor. Sie hilft dir nicht, in den Zustand zu kommen, während du mittendrin bist. Aber sie hilft dir, überhaupt in die richtige Richtung zu gehen.

Wenn du achtsam bist, merkst du eher, was dich überfordert und was dich langweilt. Du bekommst ein Gefühl dafür, welche Aufgaben dich reinziehen und welche dich eher ausbremsen. Du erkennst, wann etwas zu viel ist und wann es genau richtig wird.

Und genau dieses „genau richtig“ ist die Zone, in der Flow überhaupt entstehen kann.

Der entscheidende Punkt ist also nicht, ob Achtsamkeit Flow verhindert, sondern wann sie stattfindet.

Achtsamkeit hilft dir, die passende Situation zu erkennen. Flow entsteht, wenn du dich danach darauf einlässt und die Kontrolle ein Stück loslässt.

Oder etwas einfacher gesagt: Achtsamkeit bringt dich an die richtige Stelle. Flow passiert, wenn du aufhörst, darüber nachzudenken, dass du genau dort bist.

Was diese Momente eigentlich zeigen

Flow ist kein Zustand, den man dauerhaft halten kann. Und er ist auch nichts, das man unbedingt erreichen muss. Aber er zeigt etwas ziemlich Konkretes.

Nämlich, wie sich Arbeiten und Denken anfühlen können, wenn sie nicht ständig unterbrochen werden. Wenn man nicht gleichzeitig an mehrere Dinge denkt, sondern wirklich bei einer Sache bleibt.

Wenn sich das, was man tut, nicht wie Widerstand anfühlt, sondern wie ein ruhiger, durchgehender Prozess.

Das ist kein Ideal, das immer funktionieren muss. Aber es ist ein Hinweis darauf, dass sich Dinge auch anders anfühlen können, als man es aus dem Alltag kennt. Und manchmal reicht genau dieser Unterschied schon aus, um zu merken, dass nicht alles schwer sein muss, damit es funktioniert.



ZAHLEN ZUM FLOW

Was Forschung über Fokus,
Konzentration und Flow zeigt

BIS ZU 5X

höhere Produktivität wird in Flow-Zuständen gemessen, bei gleichzeitig geringerem empfundenen Aufwand. ¹⁵

**10-20
MINUTEN**

braucht dein Gehirn im Schnitt, um wirklich in eine Aufgabe reinzukommen. Erst danach entsteht tiefer Fokus. ¹¹

BIS ZU 20 MINUTEN

dauert es, nach einer Unterbrechung wieder auf das gleiche Konzentrationsniveau zurückzukommen. ¹²

20 - 30

Minuten ungestörte Zeit reichen oft aus, um in einen stabilen Arbeitsfluss zu kommen. ¹⁴

2

Zustände verhindern Flow zuverlässig: Überforderung und Langeweile. Flow entsteht genau dazwischen. ¹³



GESUNDHEIT

Ernährung

Rezepte

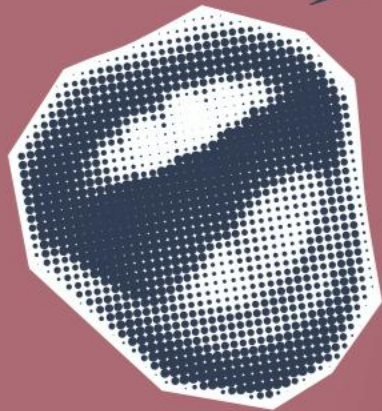


Dein Gehirn läuft auf Energie, aber nicht auf Schwankung

Dein Gehirn ist auf eine konstante Versorgung angewiesen. Kommt Energie unregelmäßig, schwankt auch dein Fokus. Lange Pausen oder große Mahlzeiten führen dazu, dass dein System ständig nachregulieren muss.

Das Ergebnis ist kein stabiler Zustand, sondern ein Wechsel zwischen Hoch und Tief. Konzentration fällt schwerer, Gedanken werden langsamer und selbst einfache Aufgaben fühlen sich anstrengender an.

Glücksrezept
des Monats



Flow braucht eine stabile Grundlage

Flow wirkt wie etwas rein Mentales, ist aber eng mit deinem körperlichen Zustand verbunden. Wenn dein System im Hintergrund mit Ausgleichen beschäftigt ist, bleibt weniger Kapazität für Fokus und klares Denken.

Stabile Energie sorgt dafür, dass du weniger gegensteuern musst. Genau dann entsteht dieser Moment, in dem Arbeit nicht mehr zäh wirkt, sondern einfach weiterläuft.

VEGANER RHABAERKUCHEN

ENERGIE & ERNÄHRUNG

Warum dein Körper weniger auf Perfektion und viel mehr auf Rhythmus reagiert und was das mit Flow zu tun hat

Ist dir schon mal aufgefallen, dass Essen im Alltag oft eher nebenbei passiert? Zwischen zwei Terminen, am Schreibtisch, schnell irgendwas, damit es erledigt ist und man weitermachen kann. Gleichzeitig erwarten wir vom Körper, dass er zuverlässig funktioniert, dass Konzentration hält, Gedanken klar bleiben und wir über Stunden hinweg fokussiert arbeiten können. Und am besten bitte ohne dieses typische Tief am Nachmittag.

Was dabei oft unterschätzt wird: Dein Gehirn ist kein autarkes System. Es ist ein Hochleistungsorgan, das konstant Energie braucht und zwar ziemlich sensibel reagiert, wenn diese Energie nicht stabil kommt. Genau hier beginnt das Problem.



Gesunde Ernährung muss nicht langweilig sein. Im Gegenteil. Sie ist farnefroh und unglaublich vielfältig!

Dein Gehirn läuft auf Glukose, aber nicht auf Chaos

Das Gehirn verbraucht rund 20 % deiner täglichen Energie, obwohl es nur einen kleinen Teil deines Körpergewichts ausmacht. Seine wichtigste Energiequelle: Glukose.

Jetzt wird's spannend, denn der Körper kann Glukose nicht einfach „auf Vorrat“ für Stunden speichern. Das bedeutet: Er ist darauf angewiesen, dass Nachschub kommt und zwar möglichst gleichmäßig. ¹⁶

Wenn du lange nichts isst, sinkt dein Blutzuckerspiegel. Das Ergebnis kennst du wahrscheinlich:

- Konzentration wird schwieriger
- Reaktionen werden langsamer
- Geduld sinkt (Hallo schlechte Laune)

Isst du dann etwas sehr Zuckerreiches oder sehr Großes, passiert das Gegenteil: Der Blutzucker schießt nach oben und fällt danach oft genauso schnell wieder ab. Das Ergebnis ist kein stabiler Zustand, sondern eine Art Achterbahnfahrt. ¹⁷ Genau diese Achterbahn ist das Gegenteil von dem, was dein Gehirn braucht, um ruhig und fokussiert zu arbeiten.

Warum dein Kopf bei Energie-Schwankungen dichtmacht

Wenn dein Energielevel schwankt, passiert im Gehirn etwas ziemlich Konkretes: Es schaltet um. Statt flexibel und offen zu denken, wird es eher eng und effizient. Bedeutet:

- weniger Kreativität
- weniger Verknüpfungen
- mehr Fokus auf „durchkommen“ statt „weiterdenken“

Das macht evolutionsbiologisch total Sinn. Wenn Energie knapp ist, priorisiert dein Körper das Überleben, aber nicht kreative Höchstleistung. ¹⁸

Flow? Wird in solchen Momenten eher schwierig. Denn Flow braucht genau das Gegenteil:

- stabile Aufmerksamkeit
- mentale Beweglichkeit
- ein System, das nicht ständig im Hintergrund nachregulieren muss



Rhythmus schlägt Konzept

Sobald es um Ernährung geht, landen viele schnell bei der Frage: Was ist die richtige Ernährung? Low Carb, High Carb, Intervallfasten, intuitiv essen?

Alles hat seine Argumente und vieles funktioniert auch. Nur bringt dir das beste Konzept nichts, wenn dein Alltag es nicht trägt. Der Körper interessiert sich nämlich nicht für Ernährungstrends. Er reagiert auf Verlässlichkeit.

Ein halbwegs stabiler Rhythmus, egal ob drei Mahlzeiten oder mehr, sorgt dafür, dass dein Energielevel nicht ständig schwankt. Das ist die Basis dafür, dass dein Kopf ruhig arbeiten kann. Nicht perfekt essen, sondern verlässlich. Das ist unspektakulär, aber extrem wirksam.

Warum kreative Arbeit besonders empfindlich reagiert

Jetzt kommt der Punkt, der oft übersehen wird: Gerade kreative oder komplexe Denkprozesse reagieren besonders sensibel auf Energie. Warum? Weil sie nicht linear sind. Sie brauchen:

- Assoziation
- Perspektivwechsel
- gedankliche „Sprünge“

Und genau diese Prozesse brechen als erstes weg, wenn dein System instabil wird.

Du kennst das wahrscheinlich: Du sitzt an etwas, willst eine Lösung finden und kommst einfach nicht rein. Alles wirkt zäh, irgendwie blockiert. Oft liegt das nicht an der Aufgabe, sondern daran, dass dein System gerade gar nicht in der Lage ist, flexibel zu denken.

Die unterschätzte Voraussetzung für Flow

Flow fühlt sich oft wie etwas Mentales an. Konzentration, Fokus, dieses „Ich bin drin“-Gefühl. Was dabei gern vergessen wird: Dieser Zustand braucht eine körperliche Grundlage. Wenn dein Körper ständig mit Ausgleichen beschäftigt ist (Hunger, Völlegefühl, Energieabfall), bleibt weniger Kapazität für genau diesen Zustand übrig.

Stabile Energie sorgt dafür, dass dein System im Hintergrund ruhig bleibt. Dann passiert etwas Interessantes: Du musst weniger gegensteuern, weniger kämpfen, um im Fokus zu bleiben und auch weniger Energie aufbringen, um überhaupt reinzukommen.

Essen als Rahmen, nicht als Aufgabe

Der vielleicht wichtigste Punkt: Ernährung ist kein Projekt, das du optimieren musst. Sie ist eher ein Rahmen. Wenn dieser Rahmen stabil ist, läuft vieles andere leichter. Wenn er instabil ist, wird alles anstrengender, oft ohne dass man den Zusammenhang sofort sieht.

Das Ziel ist also nicht, „perfekt“ zu essen, sondern so, dass dein Körper nicht ständig gegen dich arbeitet.

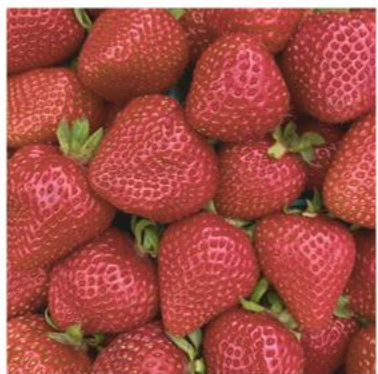
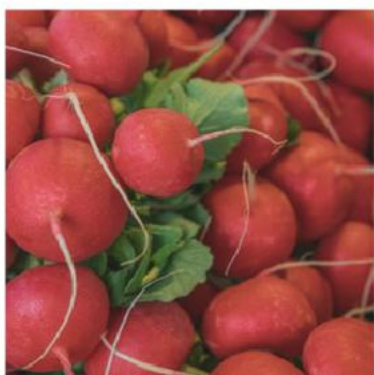
Wenn es plötzlich leichter wird

Es gibt diese Momente, in denen Arbeit sich nicht wie Arbeit anfühlt. Gedanken greifen ineinander, Dinge entwickeln sich, ohne dass man sie erzwingen muss. Das ist kein Zufall und auch kein reines Mindset-Thema. Es ist oft einfach ein System, das gerade stabil genug ist, um dich nicht auszubremsen. Deshalb ist Ernährung an dieser Stelle kein Detail, sondern eine Grundlage.

SAISON- KALENDER



mai



#happyfood

VEGANER RHABARBER- KUCHEN

GLÜCKSREZEPT



ZUBEREITUNG

Leinsamen vorbereiten

Die gemahlene Leinsamen mit heißem Wasser vermischen und einige Minuten quellen lassen. Es entsteht eine gelartige Masse, die später das Ei ersetzt.

Teig anrühren

Leinsamenmischung, veganen Joghurt, Rapsöl, Apfelessig und Zucker in einer Schüssel verrühren. In einer zweiten Schüssel Mehl und Backpulver mischen und anschließend unter die flüssigen Zutaten heben. Alles zu einem glatten Teig verrühren.

Teig und Rhabarber vorbereiten

Den Teig auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben und gleichmäßig verstreichen. Den Rhabarber in Stücke schneiden und auf dem Teig verteilen. Mit dem zusätzlichen Zucker bestreuen.

Backen

Den Kuchen bei 175 °C Ober-/Unterhitze etwa 35–45 Minuten backen, bis die Oberfläche leicht goldbraun ist und der Teig durchgebacken wirkt.

Vanille-Creme zubereiten

Die vegane Schlagsahne mit Zucker und Vanillezucker aufschlagen, bis sie cremig ist.

ZUTATEN FÜR EIN BLECH

3 EL gemahlene Leinsamen
100 ml heißes Wasser
400 g veganer Joghurt
150 ml Rapsöl
1 EL Apfelessig
350 g Zucker
350 g Weizenmehl
1 ½ TL Backpulver
600 g Rhabarber, gehackt
1,5 EL Zucker (zusätzlich)

Für die Vanille-Creme

250 ml vegane Schlagsahne
1 EL Zucker
1 EL Vanillezucker





ZUTATEN FÜR 4-6 PORTIONEN

200 g geräucherter Lachs
150 g Frischkäse
2 EL Crème fraîche oder griechischer Joghurt
1 EL Zitronensaft
1 kleine Knoblauchzehe
2 EL frischer Dill
schwarzer Pfeffer
etwas Salz

LACHS- AUFSTRICH

mit Dill und Frischkäse

ZUBEREITUNG

Lachs vorbereiten

Den geräucherten Lachs in kleine Stücke zupfen oder schneiden. Nicht zu fein – etwas Struktur darf bleiben.

Basis anrühren

Frischkäse, Crème fraîche (oder Joghurt), Zitronensaft und die fein gehackte Knoblauchzehe in einer Schüssel glatt rühren.

Alles zusammenführen

Lachs und fein gehackten Dill unter die Frischkäse-Mischung heben und vorsichtig vermengen, bis eine cremige Konsistenz entsteht.

Abschmecken

Mit schwarzem Pfeffer würzen. Salz nur vorsichtig verwenden, da der Lachs bereits viel Würze mitbringt.

Servieren

In eine Schale geben und nach Wunsch mit Dill oder Zitronenzesten garnieren. Dazu passen Brot, Knäckebrot, Cracker oder Gemüsesticks.



QUARK- PLÄTZCHEN

mit Bärlauch

ZUBEREITUNG

Zutaten vorbereiten

Den Bärlauch gründlich waschen, trocken schütteln und fein schneiden. Die Frühlingszwiebeln ebenfalls waschen, die Wurzelenden entfernen und in feine Ringe schneiden.

Teig anrühren

Bärlauch, Frühlingszwiebeln, Quark, Grieß und Eier in einer Schüssel vermengen. Mit Salz und Pfeffer kräftig würzen – die Masse darf ruhig etwas intensiver schmecken, da sich der Geschmack beim Braten leicht abschwächt.

Ruhen lassen

Die Masse etwa 40 Minuten quellen lassen. Dieser Schritt ist wichtig, damit der Grieß Flüssigkeit aufnimmt und die Plätzchen später ihre Form halten.

Plätzchen formen und braten

Mit zwei Esslöffeln kleine Plätzchen formen (ca. 12 Stück). Das Öl in einer Pfanne auf mittlere Hitze bringen und die Plätzchen darin bei eher niedriger Hitze langsam ausbacken.

Etwa 4 Minuten pro Seite, bis sie goldbraun und knusprig sind.

Abtropfen lassen und servieren

Die fertigen Quarkplätzchen auf Küchenpapier abtropfen lassen und warm servieren.

GLÜCKSREZEPT



ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN

- 40 g Bärlauch
- 1 Bund Frühlingszwiebeln
- 500 g Quark (40 % Fett i. Tr.)
- 150 g Weichweizengrieß
- 2 Eier
- Salz und Pfeffer
- 4 EL Sonnenblumenöl





ZUTATEN FÜR 2 PERSONEN

1 Bund Radieschen (ca. 400 g)
 1/2 Bund Lauchzwiebeln
 1 1/2 EL Mandeln
 1 EL Speisestärke
 300 g Vollmilchjoghurt
 1 Ei
 2 Stiele Minze
 3 EL Kokosöl
 Salz und Pfeffer

RADIESCHEN BRATLINGE

ZUBEREITUNG

Radieschen vorbereiten

Die Radieschen waschen und grob raspeln. Mit etwa ½ TL Salz vermischen und rund 10 Minuten ziehen lassen. Dadurch verlieren sie Wasser, wichtig für die spätere Konsistenz.

Masse anrühren

Die Radieschen gründlich ausdrücken. Lauchzwiebeln in feine Röllchen schneiden und zusammen mit Mandeln, Stärke, 4 EL Joghurt und Ei zu den Radieschen geben. Alles gut vermengen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Bratlinge formen

Aus der Masse kleine Bratlinge formen, etwa 20 Stück. Sie dürfen ruhig etwas rustikal sein, Hauptsache sie halten zusammen.

Dip vorbereiten

Die Minze fein hacken und mit dem restlichen Joghurt verrühren. Mit Salz und Pfeffer würzig abschmecken.

Braten

Das Kokosöl portionsweise in einer Pfanne erhitzen. Die Bratlinge bei mittlerer Hitze von beiden Seiten jeweils etwa 2 Minuten braten, bis sie goldbraun und knusprig sind.

Servieren

Die Bratlinge kurz abkühlen lassen und mit dem Minz-Joghurt servieren.



BALANCE

Entspannung

Work-Life-Balance

Entspannung passiert nicht auf Knopfdruck

Entspannung ist kein bewusster Schalter. Auch wenn du Pause hast, kann dein System noch im Tag festhängen. Gedanken laufen weiter, der Körper bleibt leicht angespannt und genau deshalb fühlt sich „einfach mal nichts tun“ oft nicht wirklich erholsam an.

Echte Entspannung beginnt nicht im Kopf, sondern im Körper. Erst wenn sich dort etwas verändert, folgt die Ruhe im Denken.

Dein Gehirn braucht Zeit am Stück

Flow entsteht nicht in kurzen, unterbrochenen Momenten. Dein Gehirn braucht Zeit, um sich in eine Aufgabe hineinzudenken, Zusammenhänge aufzubauen und wirklich anzukommen.

Wirst du ständig unterbrochen, bleibst du im Grunde im „Warmwerden“. Du bist beschäftigt, aber selten wirklich drin. Zusammenhängende Zeit ist keine Ausnahme, sondern die Voraussetzung.



Beschäftigt ist nicht gleich produktiv

Ein voller Tag bedeutet nicht automatisch, dass du wirklich vorangekommen bist. Ständige Wechsel zwischen Aufgaben kosten Energie, ohne dass echte Tiefe entsteht. Du erledigst viel, aber schließt wenig ab. Genau das sorgt am Ende für dieses Gefühl von Müdigkeit und Unzufriedenheit.

Der Unterschied entsteht erst dann, wenn du länger bei einer Sache bleibst und wirklich Fortschritt siehst.

NICHT ZU VIEL & NICHT ZU WENIG

Warum echte Entspannung
nichts mit „einfach mal
nichts tun“ zu tun hat



Entspannung klingt erstmal simpel. Weniger machen, Pause einlegen, vielleicht kurz aufs Sofa setzen und durchatmen. Im Idealfall fühlt man sich danach besser, zumindest ist das der Plan. In der Realität sieht das oft anders aus. Du hast Zeit, sitzt da, eigentlich ist alles ruhig und trotzdem läuft dein Kopf weiter. Gedanken springen, der Körper fühlt sich noch angespannt an, als hätte er den Tag nicht ganz abgeschlossen. Und je mehr du versuchst, jetzt endlich mal runterzukommen, desto weniger klappt es.

Das hat weniger damit zu tun, dass du nicht entspannen kannst und mehr damit, dass Entspannung kein bewusster Schalter ist. Im Hintergrund läuft nämlich ständig ein System, das du nicht direkt steuerst: dein Nervensystem. Es bewertet, wie sicher oder belastend eine Situation ist, reguliert Anspannung und entscheidet, ob dein Körper eher im Aktivitätsmodus bleibt oder in Richtung Ruhe geht. ¹⁹

Das Problem ist selten der eine große Stressmoment, sondern das, was sich im Alltag summiert. Viele Reize, volle Tage, ständige Erreichbarkeit. Nichts davon muss extrem sein, aber zusammen sorgt es dafür, dass dein System dauerhaft leicht aktiviert bleibt. Genau dieser Zustand wird irgendwann normal. ²⁰

Das heißt: Selbst wenn du eigentlich Feierabend hast, läuft dein Körper noch auf „leicht erhöht“. Nicht dramatisch, aber konstant genug, dass echtes Runterfahren schwerfällt. Der Weg zurück in die Ruhe ist nicht weg, aber er ist nicht mehr selbstverständlich.

Warum „jetzt entspann dich mal“ nicht funktioniert

Ein klassischer Reflex ist, Entspannung über den Kopf lösen zu wollen. Sich selbst sagen: „Jetzt komm mal runter“ oder versuchen, Gedanken aktiv zu stoppen. Das funktioniert selten. Echte Entspannung beginnt nicht im Denken, sondern im Körper.

Über Atmung, Muskelspannung, Bewegung und das, was gerade auf dich einwirkt. Erst wenn sich dort etwas verändert, zieht der Kopf nach. ²¹

Deshalb fühlt sich echtes Runterfahren oft verzögert an. Du bist vielleicht schon im Feierabend, aber dein System hängt noch im Tag fest. Der Kopf ist bereit für Ruhe, der Körper noch nicht.

Zwischen Daueranspannung und kompletter Ruhe

Was viele unterschätzen: Es geht nicht darum, möglichst entspannt zu sein. Ein gewisses Maß an Aktivierung brauchst du durchaus. Es hält dich wach, fokussiert und handlungsfähig. Problematisch wird es erst, wenn dieser Zustand nicht mehr runtergeht. Wenn Anspannung bleibt, ohne dass echte Entlastung folgt.

Genauso schwierig ist aber das andere Extrem. Von voller Aktivität direkt in komplette Ruhe zu springen, funktioniert für den Körper oft nicht. Er braucht Übergänge. ²² Ein gutes Beispiel ist ein hartes Workout am Abend. Ideal ist danach ein Saunagang und dann der Weg nach Hause. Kurz auf die Couch und dann ins Bett. Direkt nach einem Training wird der Schlaf eher auf sich warten lassen.

Man braucht quasi kein „alles oder nichts“, sondern ein langsames Zurückfahren. Ein Zustand dazwischen, in dem er sich umstellen kann, ohne dass du ihn dazu zwingst.

5 Dinge, die dein Nervensystem wirklich runterbringen

1. Übergänge statt harter Stopps

Direkt von Vollgas in Stillstand funktioniert selten. Ein kurzer Spaziergang, ein Ortswechsel oder eine einfache Tätigkeit helfen deinem Körper, umzuschalten.

2. Atmung runterregeln (ohne Technik-Zirkus)

Langsamer atmen, länger aus als ein – ein paar Minuten reichen oft schon, um das System spürbar zu beruhigen.

3. Reize reduzieren, nicht nur Aufgaben

Nicht nur To-dos halten dich wach, sondern auch Input. Bildschirm, Musik, Gespräche. Weniger davon wirkt oft stärker als „mehr Pause“.

4. Bewegung statt sofort still sein

Leichte Bewegung baut Spannung ab. Der Körper kann runterfahren, ohne direkt in komplette Ruhe gezwungen zu werden.

5. Entspannung nicht erzwingen

Der Versuch, sich unbedingnt entspannen zu wollen, erzeugt oft Druck. Besser: Bedingungen schaffen – und den Rest passieren lassen.

Kleine Veränderungen, große Wirkung

Wenn man das einmal verstanden hat, wirken viele Dinge plötzlich anders. Ein Spaziergang nach der Arbeit ist dann nicht mehr „noch ein Punkt auf der Liste“, sondern ein Übergang. Etwas, das deinem Körper hilft, den Tag wirklich loszulassen.

Auch die Umgebung spielt eine größere Rolle, als man denkt. Weniger Licht, weniger Geräusche, weniger Input, all das signalisiert deinem System, dass es nicht mehr reagieren muss. Das ist dann die Voraussetzung dafür, dass Entspannung überhaupt einsetzen kann.

Es sind keine großen Maßnahmen, sondern kleine Verschiebungen. Aber genau die machen den Unterschied zwischen „Pause machen“ und wirklich runterfahren.

Warum das auch für Flow entscheidend ist

Entspannung ist nicht das Gegenteil von Aktivität. Und sie steht auch nicht im Widerspruch zu Flow. Im Gegenteil: Sie ist oft die Voraussetzung dafür. Wenn dein System dauerhaft unter Spannung steht, fehlt genau der Spielraum, den dein Kopf braucht, um flexibel zu denken, Verbindungen herzustellen und wirklich in etwas einzutauchen. Alles bleibt enger, kontrollierter, anstrengender.

Dann passiert Flow oft leichter. Nicht, weil du ihn aktiv erzeugst, sondern weil weniger da ist, was ihn blockiert. Denn dann bemerkt man auch, dass es nicht darum geht wie man entspannt, sondern wie und ob man diesen Wechsel hinbekommt.

Zwischen Anspannung und Ruhe, zwischen Fokus und Loslassen. Nicht in einem Zustand hängen zu bleiben, sondern beweglich zu bleiben. Dann kann dieser Spielraum entstehen, in dem Dinge leichter werden, Gedanken sich lösen und sich Arbeit nicht mehr nach dauerhaftem Gegensteuern anfühlt.



Nicht vergessen: Längere Tage bedeuten nicht automatisch längere Arbeitszeiten. Also genieße deinen Feierabend!



ZEIT RICHTIG EINTEILEN

**Zwischen Aufgaben, Unterbrechungen und
der Frage, warum Flow im Alltag oft keine
Chance hat**

Kaum bist du in einer Aufgabe angekommen, plopt die nächste Nachricht auf. Ein kurzer Blick in die Mails, schnell auf Slack reagieren, zwischendurch ein Anruf. Was sich nach völlig normalem Arbeiten anfühlt, ist in Wahrheit ein Dauerzustand aus Unterbrechungen und Kontextwechseln. Und genau hier liegt das Problem.

Wir arbeiten heute oft in kleinen, zerstückelten Einheiten. Fünf Minuten hier, zehn Minuten da. Der Tag fühlt sich voll an, manchmal sogar produktiv, und trotzdem bleibt am Ende dieses Gefühl: Eigentlich bin ich kaum wirklich in etwas reingekommen.

Das ist der Punkt, an dem „beschäftigt sein“ und „produktiv sein“ auseinandergehen. Und genau hier wird Flow ziemlich unwahrscheinlich.

Warum dein Gehirn Zeit am Stück braucht

Flow entsteht nicht einfach so. Er braucht Bedingungen und eine der wichtigsten ist zusammenhängende, ungestörte Zeit.

Psychologisch beschreibt Flow einen Zustand, in dem du vollständig in einer Aufgabe aufgehst. Du bist fokussiert, Ablenkungen treten in den Hintergrund, und das, was du tust, fühlt sich plötzlich leichter an. Fast so, als würde es von selbst laufen.

Das Problem ist nur: Dein Gehirn braucht Anlauf, um dort hinzukommen. Es muss sich in eine Aufgabe hineindenken, Zusammenhänge aufbauen, Muster erkennen, Lösungen entwickeln. Und das passiert nicht in fünf Minuten. Sondern eher in Zeiträumen, die lang genug sind, damit sich Denken überhaupt entfalten kann.

Jede Unterbrechung wirft dich dabei ein Stück zurück. Nicht komplett, aber genug, um wieder neu ansetzen zu müssen, und dann summiert sich das am Ende.

Studien zeigen, dass es im Schnitt über 20 Minuten dauern kann, bis wir nach einer Unterbrechung wieder auf unserem ursprünglichen Konzentrationsniveau sind. Wenn du also alle 10–15 Minuten rausgerissen wirst, verbringst du deinen Tag im Grunde im „Warmwerden“.²³

Flow? Hat da keine echte Chance.

Warum dich dein Arbeitstag müde macht - auch ohne Überstunden

Viele denken, sie sind abends erschöpft, weil sie zu viel gearbeitet haben. Oft ist es eher die Art, wie sie gearbeitet haben. Der ständige Wechsel zwischen Aufgaben kostet Energie. Jedes Mal, wenn du von einer Sache zur nächsten springst, muss dein Gehirn umschalten: neue Regeln, neuer Kontext, neue Prioritäten. Das passiert automatisch, aber es ist Arbeit.²⁴

Du fühlst dich schneller ausgelaugt, obwohl du viel erledigt hast. Du hast das Gefühl, nichts wirklich abgeschlossen zu haben. Deine Konzentration lässt früher nach, und am Ende des Tages bleibt eine Mischung aus Müdigkeit und Unzufriedenheit.

Ein Grund dafür ist der sogenannte Zeigarnik-Effekt: Unfertige Aufgaben bleiben im Kopf aktiv. Sie laufen im Hintergrund weiter, ziehen Aufmerksamkeit und sorgen dafür, dass dein Denken unruhig bleibt. Je mehr du parallel offen hast, desto weniger Ruhe entsteht im System.²⁵

Was passiert, wenn du mal wirklich dranbleibst

Der Unterschied wird sofort spürbar, wenn du längere Zeit an einer Sache bleibst. Dein Denken verändert sich. Du bleibst nicht mehr an der Oberfläche, sondern gehst tiefer rein. Du erkennst Zusammenhänge schneller, Entscheidungen fallen leichter, und du arbeitest konzentrierter, ohne dich dabei gehetzt zu fühlen.

Und noch etwas passiert: Du siehst Fortschritt. Nicht dieses „Ich hab viel gemacht“, sondern ein klares „Das ist fertig geworden“. Dieses Gefühl ist psychologisch extrem wirksam. Fortschritt motiviert und Motivation sorgt dafür, dass du dranbleibst. Es entsteht etwas, das sich plötzlich ziemlich gut anfühlt.

Energie-Booster: Arbeitsort wechseln und ein guter Kaffee. Damit geht's direkt motivierter weiter.



Zeit anders denken: nicht nach Aufgaben, sondern nach Energie

Die meisten planen ihren Tag nach Aufgaben. To-do-Listen, Prioritäten, Deadlines. Alles sinnvoll, aber es fehlt ein entscheidender Faktor: deine Energie. Denn Aufgaben sagen nichts darüber aus, wann du sie gut erledigen kannst.

Ein sinnvollerer Ansatz ist, deinen Tag nach Fokusphasen zu strukturieren. Also zu schauen:

- Wann bin ich wirklich konzentriert?
- Wann habe ich Energie für komplexe Dinge?
- Wann eher für das, was nebenbei geht?

Wenn du deine anspruchsvollsten Aufgaben in deine stärksten Phasen legst, verändert sich etwas Entscheidendes: Die Wahrscheinlichkeit, in einen Flow-Zustand zu kommen, steigt automatisch.

Konkrete Strategien für mehr Fokus im Alltag

Hier geht es nicht um perfekte Routinen, sondern um Dinge, die wirklich funktionieren.

1. Fokus-Blöcke einplanen

Plane feste Zeiträume, in denen du ungestört arbeitest. Kein Multitasking, keine Kommunikation.

- 60–90 Minuten sind ein guter Start
- am besten in deiner stärksten Phase
- mit klar definierter Aufgabe

2. Unterbrechungen aktiv steuern

Du wirst sie nie komplett vermeiden, aber du kannst sie bündeln.

- Mails zu festen Zeiten checken
- Nachrichten nicht sofort beantworten
- „Nicht stören“-Phasen bewusst setzen

3. Aufgaben clustern statt springen

Wechsle nicht ständig zwischen völlig unterschiedlichen Aufgaben.

- Kommunikation bündeln
- Organisation zusammenlegen
- kreative Arbeit separat behandeln

4. Klar priorisieren (und bewusst weglassen)

Nicht alles ist gleich wichtig.

- Entscheide, was heute wirklich zählt
- weniger parallel = mehr Fokus

Wenn du tiefer einsteigen willst:

Artikel: Prioriten setzen



5. Tools vereinfachen statt stapeln

Zu viele Systeme sorgen für mehr Chaos als Klarheit.

- lieber ein funktionierendes System als fünf halbe

Mehr dazu:

Artikel: Selbstorganisation



6. Pausen sinnvoll nutzen

Pausen sind kein Bonus, sondern notwendig.

- raus aus der Aufgabe
- Bewegung oder frische Luft
- kein Scrollen als „Erholung“

Der eigentliche Hebel: weniger reagieren, mehr gestalten

Das Kernproblem ist selten Zeitmangel. Es ist fehlende Kontrolle darüber, wie deine Zeit genutzt wird. Viele Tage entstehen reaktiv: Mails, Anfragen und spontane Aufgaben bestimmen den Ablauf. Man arbeitet sich durch, aber gestaltet wenig selbst.

Flow entsteht aber nicht im Reagieren, Er entsteht in bewusst geschaffenen Zeiträumen. Das bedeutet: Du entscheidest, wann du erreichbar bist und wann nicht. Du schaffst aktiv Raum für Konzentration, statt darauf zu hoffen, dass er entsteht. Ich weiß, es ist leichter gesagt als getan. Aber es lohnt sich wirklich die ein oder andere Stellschraube nachzujustieren und hin und wieder das Wörtchen NEIN ins Spiel zu bringen.

Tools für mehr Fokus

Kleine Helfer, die deinen (Arbeits-) Tag ruhiger machen können

Flow Timer

Ein Timer statt noch eine To-do-Liste.

Die Idee ist simpel: Du arbeitest in klaren Zeitblöcken mit festen Pausen. Kein ständiges „Wie lange noch?“, kein Abschweifen, sondern ein klarer Rahmen. Das hilft vor allem beim Einstieg. Du musst nicht motiviert sein, nur anfangen.

Gut für:

- Fokusphasen starten
- dranbleiben ohne Druck
- weniger Aufschieben



Kalender mit Struktur

Zeit sichtbar machen statt nur planen.

Ob Apple Kalender, Google Kalender oder Calendars 5. Entscheidend ist nicht das Tool, sondern wie du es nutzt. Wenn Aufgaben echte Zeitblöcke bekommen, verändert sich dein Tag automatisch. Farbcodes helfen zusätzlich, den Überblick zu behalten.

Gut für:

- realistische Planung
- weniger Überladung
- klare Fokuszeiten

Mail bewusst steuern

Weniger reagieren, mehr arbeiten.

Tools wie Spark Mail helfen dir, Mails zu sortieren, zu priorisieren und vor allem: später zu bearbeiten. Der größte Unterschied entsteht nicht durch schnelleres Antworten, sondern dadurch, dass du nicht ständig rausgerissen wirst.

Gut für:

- weniger Kontextwechsel
- klarere Inbox
- mehr Kontrolle über deinen Tag



Ablenkung blockieren

Manchmal bist du selbst die größte Unterbrechung.

Der Fokus-Modus von Apple filtert Störungen von außen. Tools wie Freedom gehen weiter und blockieren gezielt Apps und Webseiten. Der Unterschied ist simpel: Weniger Lärm vs. keine Ausweichmöglichkeiten.

Gut für:

- Deep Work Phasen
- Social Media Pausen
- echtes, ungestörtes Arbeiten

→ Am Ende brauchst du kein komplexes Setup.

- Ein Tool, das dir den Einstieg erleichtert.
- Eins, das dir Zeit sichtbar macht.
- Und eins, das Unterbrechungen reduziert.

Mehr ist es oft nicht, was einen Arbeitstag ruhiger macht und dafür sorgt, dass du länger in einer Sache bleiben kannst.

LEBEN

◀ Lifestyle

◀ Reisen

◀ Finnland



Hobbys geben dem Kopf wieder eine Richtung

Viele freie Stunden fühlen sich nicht wirklich frei an. Man springt zwischen Dingen hin und her und am Ende bleibt das Gefühl, dass die Zeit zwar weg ist, aber nicht wirklich genutzt wurde.

Ein Hobby funktioniert anders. Du bleibst bei einer Sache und genau dadurch entsteht etwas, das im Alltag oft fehlt: zusammenhängende Aufmerksamkeit.

Nicht die Reise
entscheidet, sondern
wie du sie erlebst

Finnland wirkt wie der perfekte Ort, um runterzukommen. Wälder, Seen, Weite. Entscheidend ist aber nicht nur das Ziel, sondern wie du reist. Manche kommen zur Ruhe, wenn sie bleiben. Andere erst, wenn sie unterwegs sind. Die richtige Reise ist die, die zu dir passt.



Finnland funktioniert, weil weniger dagegen arbeitet

Was wie Glück wirkt, hat oft weniger mit Gefühl zu tun als mit Struktur. Viele Dinge sind klar, verlässlich und laufen ohne ständiges Nachsteuern.

Dadurch entsteht weniger Reibung und genau das schafft Raum für Fokus, Ruhe und das Gefühl, bei einer Sache bleiben zu können.



ZEIT FÜR EIN HOBBY



Warum Hobbys einer der wenigen Orte sind, an denen wir noch ganz bei einer Sache sind

Viele Tage haben theoretisch genug freie Zeit. Und trotzdem fühlt sie sich nicht danach an. Der Feierabend ist da, aber du kommst nicht wirklich runter. Du scrollst, erledigst noch Kleinigkeiten, springst zwischen Dingen hin und her und am Ende bleibt dieses diffuse Gefühl, dass die Zeit zwar weg ist, aber nicht wirklich genutzt wurde.

Das hat weniger mit fehlender Disziplin zu tun als mit der Art, wie wir Zeit heute verbringen. Vieles ist fragmentiert. Kurze Impulse, schnelle Wechsel, wenig zusammenhängende Phasen. Das ist auch der Grund, warum klassische Freizeit oft nicht erholt. Der Kopf bleibt im gleichen Modus wie tagsüber.

Ob kreative Projekte, Sport oder Kultur. Wer will, findet das perfekte Hobby für sich.

Warum Hobbys ein Gegengewicht sind

Ein Hobby funktioniert anders. Nicht automatisch, aber im besten Fall. Es gibt dir einen klaren Rahmen, in dem du nicht ständig entscheiden musst, was als Nächstes kommt. Du bleibst bei einer Sache und zwar länger als nur ein paar Minuten.

Dann kann etwas entstehen, das im Alltag selten geworden ist: zusammenhängende Aufmerksamkeit.

Das hat einen direkten Effekt: Dein Kopf muss weniger Energie für ständige Wechsel aufbringen, Gedanken greifen besser ineinander und du kommst schneller in einen Zustand, in dem du nicht mehr ständig neu ansetzen musst.

Genau dort entsteht das, was viele als Flow beschreiben. Nicht, weil du etwas Besonderes machst, sondern weil du lange genug bei einer Sache bleibst, ohne unterbrochen zu werden. Im Besten Fall bei einer Sache, die dir wichtig ist, die du für dich machst oder die einfach wirklich dein Ding ist.

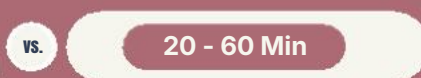
Fragmentierte Zeit vs. Fokuszeit

Alltag (fragmentiert)



- Viele kleine Blöcke
- Viele Wechsel

Hobby / Fokuszeit



- Ein zusammenhängender Block
- Weniger Wechsel

Weniger Wechsel → **mehr Fokus**

Das eigentliche Problem: der Einstieg

Die größte Hürde ist selten das Hobby selbst, sondern der Einstieg. Viele warten auf den richtigen Moment. Auf Zeit, auf Motivation, auf den perfekten Plan. Und genau dadurch passiert... nichts. Was in der Praxis besser funktioniert, ist ein deutlich kleinerer Ansatz.

Nicht „Ich fang wieder mit einem Hobby an“, sondern die Entscheidung, heute einen überschaubaren Zeitraum für genau eine Sache zu nutzen. Der Unterschied wirkt klein, verändert aber viel. Die Einstiegshürde sinkt und aus diesem ersten Schritt entsteht oft automatisch mehr.

Wie du wieder in längere Phasen kommst

Wenn du merkst, dass deine Freizeit sich eher zersplittert anfühlt, helfen ein paar einfache Anpassungen, die sich direkt umsetzen lassen.

Zeitfenster sollten bewusst gesetzt werden, aber realistisch bleiben. Es braucht keine zwei Stunden am Stück. Oft reichen schon 20 bis 40 Minuten, solange sie ungestört sind.

Gleichzeitig macht es einen großen Unterschied, Störungen aktiv zu reduzieren. Benachrichtigungen, parallele Tabs oder „nur kurz schauen“ sorgen dafür, dass du immer wieder rausfällst, bevor du überhaupt richtig drin bist.

Hilfreich ist auch, einen festen Startpunkt zu haben. Das kann ein bestimmter Ort, eine Uhrzeit oder eine wiederkehrende Handlung sein. Je weniger du jedes Mal neu entscheiden musst, desto leichter wird der Einstieg.

Und ein Punkt, der oft unterschätzt wird: Es lohnt sich, aufzuhören, bevor es anstrengend wird. So bleibt die Verbindung zur Tätigkeit positiv und der nächste Einstieg fällt deutlich leichter.

Woran du merkst, dass es funktioniert

Es zeigt sich daran, dass du weniger darüber nachdenkst, ob du anfangen solltest. Dass Zeit schneller vergeht, ohne dass du sie bewusst füllen musst. Und dass sich diese Phasen anders anfühlen als der restliche Tag.

Vielleicht geht es am Ende weniger darum, ein neues Hobby zu finden, sondern den Umgang mit freier Zeit leicht zu verschieben. Weniger kleine Unterbrechungen, weniger nebenbei und mehr zusammenhängende Phasen, auch wenn sie kurz sind.

Denn genau dort entsteht etwas, das sich im Alltag oft verliert. Nicht geplant, nicht erzwungen, sondern als Nebeneffekt davon, dass du lange genug bei einer Sache bleibst.

Weitergedacht

Wenn du gerade eher an dem Punkt bist, überhaupt wieder ein Hobby zu finden oder neue Ideen suchst, findest du hier konkrete Ansätze und Inspiration:

Hobbys finden

FINNLAND: UNTERWEGS ODER ANKOMMEN?



Finnland steht für viele erstmal für Ruhe. Wälder, Seen, Weite. Ein Land, das langsamer wirkt als der eigene Alltag. Deshalb wirkt es oft wie der perfekte Ort, um runterzukommen. Was dabei schnell übersehen wird: Nicht das Land entscheidet, wie sich eine Reise anfühlt, sondern die Art, wie du sie erlebst. Zwei Menschen können am gleichen Ort sein und völlig unterschiedliche Erfahrungen machen. Der eine kommt an, der andere bleibt die ganze Zeit in Bewegung.

Beides kann genau richtig sein. Deshalb lohnt es sich, nicht nur über das Ziel nachzudenken, sondern auch darüber, welche Art zu reisen eigentlich zu dir passt.



Slow Travel nach Finnland:
Mit der Fähre über die Ostsee ins
Land der tausend Seen.



1. Der flexible Typ: unterwegs sein und treiben lassen

Wenn du gern in Bewegung bist, Orte wechselst und das Gefühl brauchst, unterwegs zu sein, passt eine Rundreise am besten. Gerade in Finnland funktioniert das gut. Die Distanzen sind groß, aber die Straßen ruhig, und hinter jeder Kurve kann sich die Landschaft verändern.

3 Ideen für deine Reise:

Mit dem Camper durch die Seenplatte (Lakeland)

→ viele Stellplätze direkt am Wasser, viel Freiheit und wenig Trubel

Route Helsinki - Tampere - Jyväskylä - Kuopio

→ abwechslungsreiche Strecke mit Städten und Natur

Nationalparks wie Koli oder Linnansaari

→ ideal für Zwischenstopps mit kurzen Wanderungen

Diese Art zu reisen hat einen eigenen Rhythmus. Du bist viel unterwegs, aber genau darin kann etwas entstehen, das sich leicht anfühlt, weil du nicht lange nachdenken musst, wo du hingehörst, du bist einfach auf dem Weg.



2. Der Ruhe-Typ: an einem Ort bleiben

Wenn du im Alltag schon genug wechselst, kann genau das Gegenteil funktionieren. Nicht ständig weiterziehen, sondern ankommen und bleiben.

In Finnland ist dafür der klassische Mökkiurlaub fast unschlagbar. Ein Haus am See, Wald drumherum, wenig Ablenkung.

3 Ideen für deine Reise:

Mökki in der Region Saimaa

→ viele abgelegene Hütten direkt am Wasser

Region um Kuusamo

→ ruhig, naturbelassen, ideal für lange Spaziergänge

Schärenküste bei Turku

→ etwas offener, aber trotzdem entspannt

Hier verändert sich die Wahrnehmung von Zeit. Tage werden weniger durchgeplant, Abläufe einfacher. Genau das kann dazu führen, dass du nicht mehr ständig zwischen Dingen springst, sondern bei dem bleibst, was gerade da ist.



3. Der Komfort-Typ: erleben ohne Aufwand

Nicht jeder möchte sich um alles selbst kümmern, und das ist kein Nachteil. Wenn Organisation im Hintergrund bleibt, entsteht oft mehr Raum für das eigentliche Erleben. Gerade in einem Land wie Finnland, das stark von Natur und Ruhe lebt, kann das einen großen Unterschied machen.

3 Ideen für deine Reise:

Designhotels in Helsinki

→ z. B. kleine Boutiquehotels mit Fokus auf Ruhe und Ästhetik

Spa-Hotels in Lapland oder an der Ostsee

→ Kombination aus Natur und Entspannung

Geführte Naturerlebnisse

→ z. B. Husky-Touren oder Nordlicht-Ausflüge im Norden

Hier entsteht Erholung oft nicht durch Rückzug allein, sondern durch das Wegfallen von Entscheidungen.



4. Der Solo-Typ: Zeit für dich selbst

Allein zu reisen ist nochmal etwas anderes. Ohne Abstimmung, ohne Kompromisse, ohne ständige Gespräche. Finnland eignet sich dafür besonders gut. Die Kultur ist zurückhaltend, die Natur gibt Raum, und es entsteht schnell ein Gefühl, für sich zu sein, ohne sich verloren zu fühlen.

3 Ideen für deine Reise:

Allein in eine Hütte im Wald

→ bewusst reduziert, wenig Ablenkung

Zugreise durch Finnland

→ entspannt, sicher und mit viel Zeit zum Beobachten

Mehrtägige Wanderung im Urho-Kekkonen-Nationalpark

→ für alle, die wirklich raus wollen

Alleinreisen verändert den Blick. Dinge werden intensiver wahrgenommen, Gedanken klarer. Nicht immer sofort angenehm, aber oft genau das, was im Alltag fehlt.



5. Der Entdecker-Typ: aktiv unterwegs sein

Wenn du Bewegung brauchst, neue Eindrücke suchst und gern aktiv bist, funktioniert Finnland auch ganz anders. Nicht ruhig, sondern lebendig. Die Natur ist nicht nur Kulisse, sondern Spielfeld.

3 Ideen für deine Reise:

Kanufahren im Linnansaari-Nationalpark

→ unterwegs zwischen Inseln und stillen Buchten

Radfahren entlang der Archipelago Trail

→ Inselroute mit Fähren und Meerblick

Wandern im Nationalpark Oulanka (Karhunkierros)

→ eine der bekanntesten Routen Finnlands

Hier entsteht der Rhythmus nicht durch Ruhe, sondern durch Bewegung und trotzdem kann genau daraus ein Zustand entstehen, in dem du komplett bei dem bist, was du gerade tust.

Die richtige Reise fühlt sich nicht gleich an

Vielleicht ist das der entscheidende Punkt: Es gibt nicht die eine Art zu reisen, die automatisch entspannt oder dich „runterbringt“. Manche kommen zur Ruhe, wenn sie sich zurückziehen. Andere erst, wenn sie unterwegs sind. Manche brauchen Struktur, andere Freiheit.

Finnland bietet genau diese Bandbreite. Nicht als Konzept, sondern als Möglichkeit und egal, wie du reist, entscheidend ist weniger, ob du viel siehst oder wenig machst. Sondern ob du irgendwann an den Punkt kommst, an dem du nicht mehr ständig planst, vergleichst oder organisierst, sondern einfach im Moment bleibst.



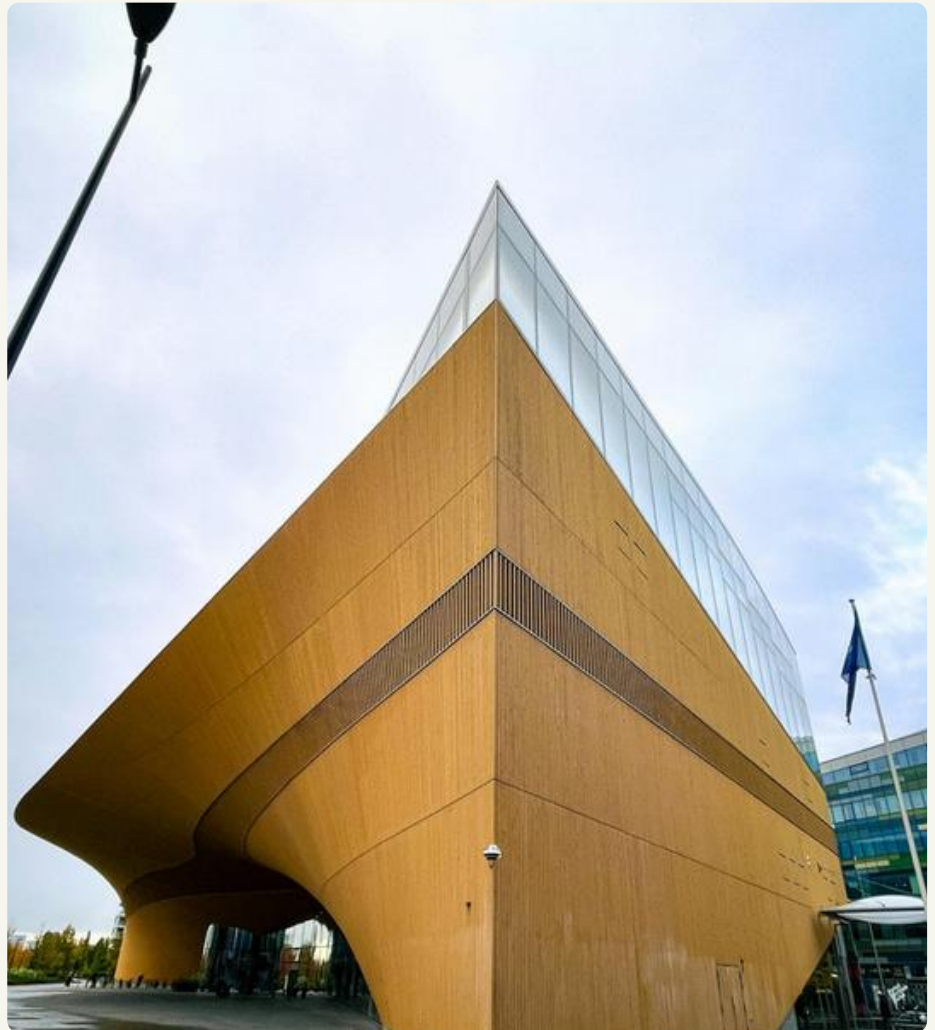
FINNLAND FUNKTIONNIERT

Was hinter dem „glücklichsten Land der Welt“ steckt und warum es weniger mit Gefühl als mit Struktur zu tun hat

Finland wird seit Jahren als das „glücklichste Land der Welt“ gekürt. Klingt gut, liest sich gut, führt aber ziemlich schnell in die falsche Richtung. Denn diese Überschrift suggeriert, dass es hier um ein Gefühl geht, um gute Laune, Lebensfreude oder eine besonders positive Einstellung zum Leben. Tut es aber nicht. Zumindest nicht in erster Linie.

Wenn du genauer hinschaust, merkst du ziemlich schnell: Es geht weniger darum, wie sich Menschen fühlen und viel mehr darum, unter welchen Bedingungen sie leben. Das, was von außen wie „Glück“ wirkt, ist oft das Ergebnis von etwas ganz anderem. Von Strukturen, die einfach funktionieren.

Das Wohnzimmer der Stadt:
Oodi in Helsinki. Hier findet jeder etwas. Vom Lesen über kreative Hobbys bis Sportkurse.



Wenn Flow nicht gesucht werden muss

Flow wird oft als etwas Besonderes beschrieben. Diese Momente, in denen du komplett in einer Sache aufgehst, Zeit egal wird und plötzlich alles ineinandergreift. Das Problem: In vielen Alltags kommt das kaum noch vor. Nicht, weil wir es nicht könnten, sondern weil die Bedingungen fehlen. Entweder ist alles zu voll, zu schnell, zu fragmentiert oder genau das Gegenteil.

Flow braucht beides: eine gewisse Herausforderung und gleichzeitig genug Stabilität, damit du überhaupt dranbleiben kannst. Hier wird es spannend. Denn in Finnland sind viele Rahmenbedingungen so gebaut, dass dieses Gleichgewicht häufiger entsteht. Nicht perfekt, aber oft nah genug, dass Dinge sich entwickeln können, statt ständig unterbrochen zu werden.

1. Weniger Alltagsentscheidungen

Ein großer Teil mentaler Belastung entsteht nicht durch große Krisen, sondern durch tausend kleine Dinge. Wann mache ich was? Wo muss ich mich kümmern? Was fehlt noch? Habe ich irgendwas übersehen? Wenn grundlegende Dinge einfach funktionieren, fällt ein Großteil davon weg.

Viele Prozesse sind klar geregelt, digital gelöst und nachvollziehbar. Du musst nicht ständig nachsteuern, hinterherlaufen oder improvisieren. Vieles läuft im Hintergrund, ohne dass du permanent eingreifen musst. Das Ergebnis ist ziemlich simpel und ziemlich wirksam: weniger Reibung.

Diese fehlende Reibung schafft Raum. Nicht für „noch mehr Produktivität“, sondern für Fokus. Für Dinge, bei denen du nicht gleichzeitig zehn offene Tabs im Kopf hast.

2. Vertrauen statt Dauer-Kontrolle

Ein Punkt, der oft unterschätzt wird: wie viel Energie Kontrolle kostet.

In vielen Systemen wird alles doppelt geprüft, abgesichert, hinterfragt. Nicht unbedingt, weil es nötig ist, sondern weil man sich nicht traut, Dinge einfach laufen zu lassen. In Finnland funktioniert vieles über Vertrauen. Das zeigt sich in Behörden, im Bildungssystem und auch im Arbeitsalltag. Prozesse sind weniger darauf ausgelegt, Fehler zu verhindern, und mehr darauf, Abläufe sinnvoll zu gestalten.

Das verändert etwas Entscheidendes: die mentale Last. Wenn weniger kontrolliert wird, musst du auch weniger kontrollieren. Entscheidungen werden leichter, Abläufe klarer und vieles läuft einfach, ohne dass du ständig gegensteuern musst.

3. Fehler sind kein Drama

Fehler haben in vielen Systemen ein enormes Gewicht. Sie werden bewertet, dokumentiert, teilweise ewig mitgeschleppt. Das führt dazu, dass Menschen vorsichtiger werden. Entscheidungen werden hinausgezögert, Dinge lieber abgesichert als ausprobiert.

In Finnland ist der Umgang damit spürbar entspannter. Fehler sind nicht egal, aber sie sind auch kein Weltuntergang. Und genau das verändert, wie Menschen arbeiten und denken.

Denn wenn du nicht permanent Angst vor Konsequenzen haben musst, kannst du dich anders auf Dinge einlassen. Du bleibst eher dran, probierst mehr aus und denkst weniger in „Was, wenn es schiefgeht?“.

Das ist eine der wichtigsten Voraussetzungen für Flow: dass du dich auf etwas konzentrieren kannst, ohne ständig das Ergebnis im Hinterkopf zu haben.

4. Weniger Vergleich, mehr Fokus

Ein weiterer Faktor, der oft unter dem Radar läuft, ist sozialer Vergleich. In vielen Gesellschaften ist der ständig präsent. Wer macht was besser? Wer ist weiter? Wo muss ich mithalten? Das kostet Aufmerksamkeit. Und zwar mehr, als man denkt.

In Finnland ist dieser Druck spürbar geringer. Nicht, weil es keinen Vergleich gibt, sondern weil er weniger dominant ist. Das verschiebt den Fokus. Weg von „Wie stehe ich im Vergleich zu anderen?“ Hin zu „Was mache ich eigentlich gerade?“

Da entsteht etwas, das im Alltag oft fehlt: echte Konzentration.

5. Zeit, die nicht ständig auseinanderfällt

Vielleicht der wichtigste Punkt von allen: Zeit ist weniger fragmentiert. Der Alltag ist klarer strukturiert, Übergänge sind sauberer und es gibt mehr Phasen, in denen man einfach bei einer Sache bleiben kann. Das bedeutet nicht, dass es keinen Stress gibt. Aber die Grundstruktur ist weniger zerrissen.

Das macht einen riesigen Unterschied. Denn ohne zusammenhängende Zeit entsteht kein Flow. Dein Kopf braucht die Chance, weiterzudenken – nicht ständig neu anzusetzen.

Was hier eigentlich optimiert wird

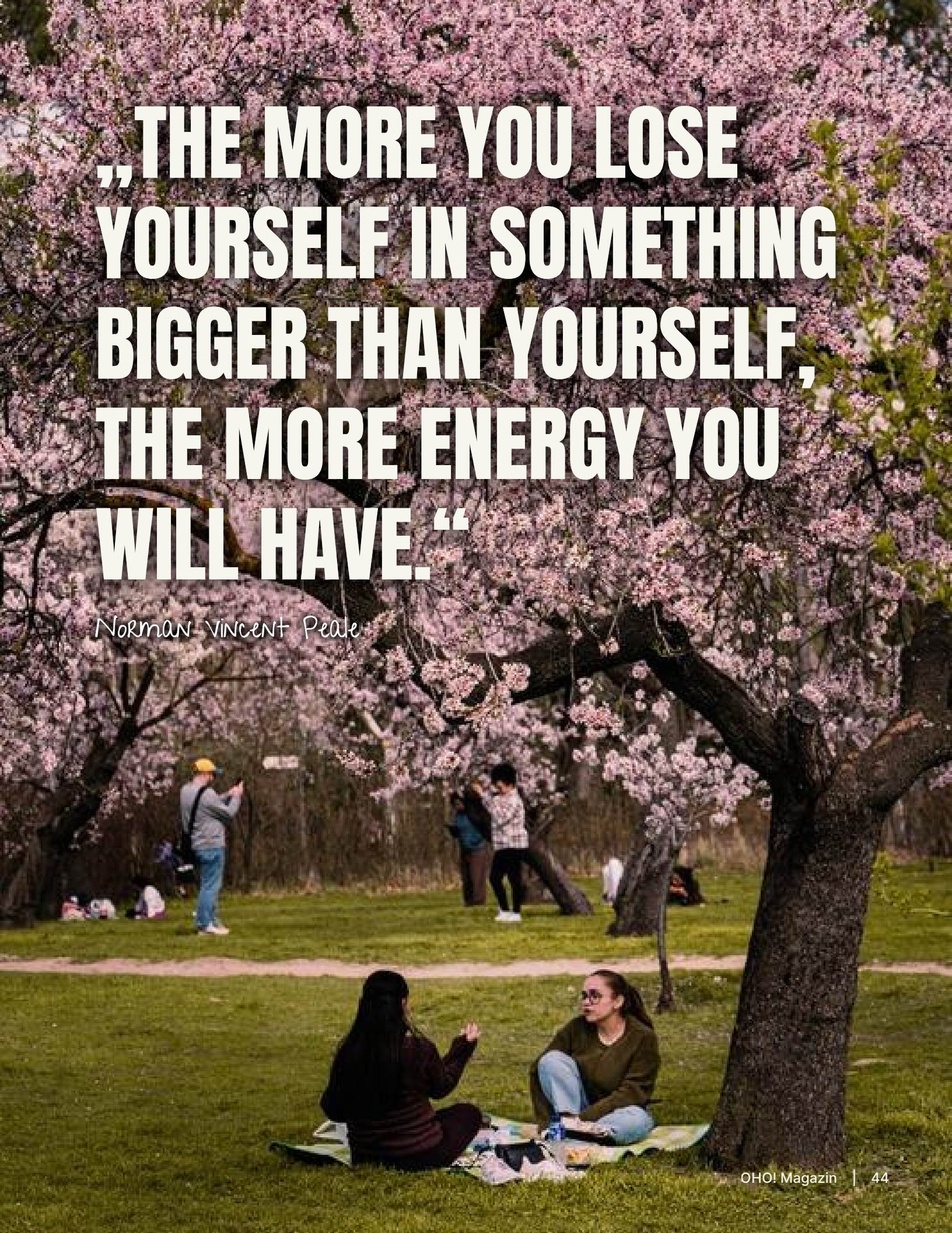
Wenn man sich das alles anschaut, wird schnell klar: Finnland optimiert nicht auf Glück im klassischen Sinne. Es geht nicht darum, dass Menschen sich permanent gut fühlen.

Optimiert wird auf etwas anderes: auf Stabilität, Verlässlichkeit und funktionierende Abläufe. Das klingt erstmal unspektakulär, ist es auch. Aber genau daraus entsteht das, was wir von außen als „Glück“ wahrnehmen.

Glück ist kein Zustand, den du direkt herstellen kannst. Es ist eher ein Nebenprodukt. Etwas, das entsteht, wenn die Bedingungen stimmen. Wenn weniger Reibung da ist, wenn dein Kopf nicht ständig beschäftigt ist, wenn Zeit nicht permanent auseinanderfällt.

Finnland zeigt ziemlich deutlich, was passiert, wenn ein System genau darauf ausgerichtet ist. Nicht perfekt, nicht idealisiert, aber so gebaut, dass der Alltag dich trägt, anstatt dich ständig auszubremsen.





**„THE MORE YOU LOSE
YOURSELF IN SOMETHING
BIGGER THAN YOURSELF,
THE MORE ENERGY YOU
WILL HAVE.“**

Norman Vincent Peale



INSTAGRAM FUNDSTÜCKE

mai 2026

@hej_torpiiv

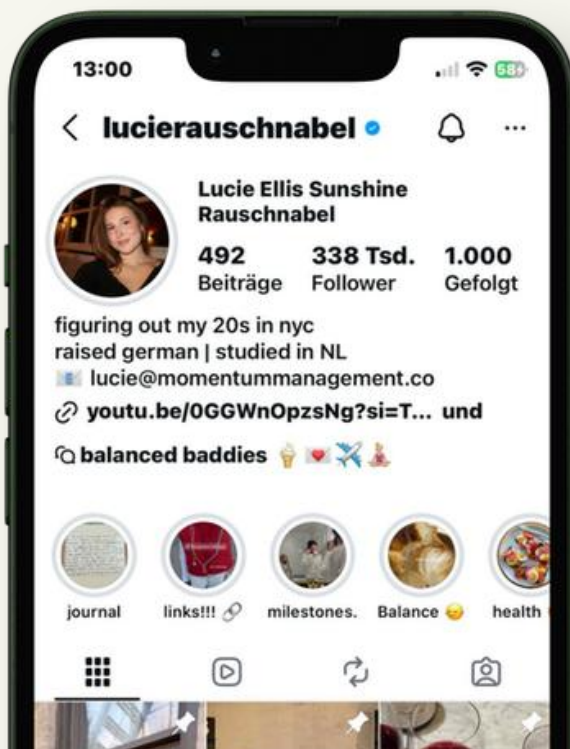


Instagram und Blogs sind für mich wichtige Recherche-Quellen geworden. Hier finde ich Inspirationen und Ideen. Jeden Monat treffe ich auf neue tolle Projekte und Menschen zu den Titelthemen. Die Entdeckungen will ich dir natürlich nicht vorenthalten.

@manon.galama



@lucierauschnabel





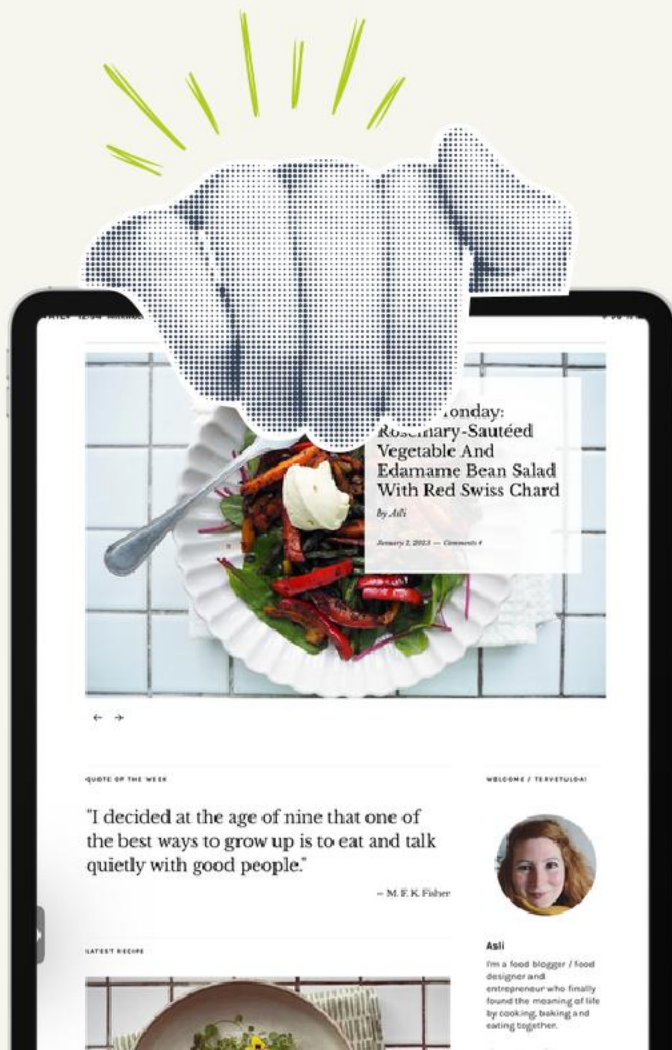
BLOGGER FUNDSTÜCKE

Mai 2026

Peter Österberg, PhD

Ein eher ruhiger, persönlicher Blog rund um Psychologie, Ernährung und Verhalten. Die Texte sind nicht laut, aber dafür klar und direkt. Es geht um Denkweisen, Gewohnheiten und darum, wie wir Entscheidungen treffen. Oft mit einem Blick, der Dinge ein bisschen einfacher wirken lässt.

peterosterbergphd.blogspot.com



ROUTES NORTH

Wenn du nach Skandinavien reisen willst, ist das hier eine richtig gute Adresse. Der Blog liefert klare Infos, ehrliche Tipps und viele konkrete Ideen für unterwegs, ohne überladen zu sein. Viel Norden, viel Natur und alles so aufbereitet, dass man direkt Lust bekommt, loszufahren.

routesnorth.com

My Dear Kitchen in Helsinki

Ein Foodblog aus Helsinki, der sich nicht nur um Rezepte dreht, sondern um alles, was mit Essen im Alltag zu tun hat. Zwischen nordischer Küche, Backideen und persönlichen Gedanken entsteht hier ein ziemlich entspannter Blick aufs Kochen, ohne Perfektion, dafür mit viel Gefühl für Zutaten und Momente.

mydearkitcheninhelsinki.com

WALLPAPER

mai 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

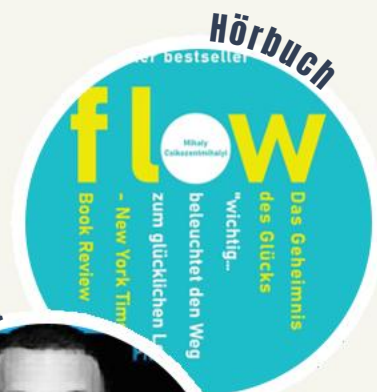
Monatslieblinge

Mai 2020

Flow: Das Geheimnis des Glücks

Mihaly Csikszentmihalyi

Ein Klassiker, der erklärt, warum sich die besten Momente im Leben oft nicht wie „Glück“ anfühlen, sondern wie ein Zustand, in dem alles ineinandergreift. Csikszentmihalyi zeigt, dass Flow kein Zufall ist, sondern entsteht, wenn Herausforderung und Können zusammenpassen und dass genau darin oft echte Zufriedenheit liegt.



Huberman Lab Podcast

Focus Toolkit

Eine Folge, die ziemlich konkret zeigt, wie Fokus eigentlich funktioniert. Statt Motivation geht es hier um Bedingungen: Wie du in Konzentration reinkommst, sie hältst und auch wieder bewusst rausgehst.

Mit vielen praktischen Ansätzen, die zeigen, dass Fokus weniger eine Frage von Disziplin ist als von Setup.

Balance Hits by OHO! Magazin



Happy Entertainment

WIDEO

Monatslieblinge

Mai 2026



Abstract: The Art of Design (Netflix)

In jeder Folge steht eine Person aus der Designwelt im Mittelpunkt.

Von Grafikdesign über Architektur bis hin zu Bühnenbild. Die Serie zeigt, wie diese Menschen arbeiten, wie Ideen entstehen und wie aus ersten Konzepten konkrete Projekte werden. Der Fokus liegt dabei klar auf dem Prozess und den Entscheidungen hinter dem fertigen Ergebnis.

Soul (Disney+)

Ein Musiklehrer bekommt die Chance, als Jazzmusiker durchzustarten, landet jedoch durch einen Unfall in einer Zwischenwelt. Dort trifft er auf eine Seele, die noch nicht bereit ist, auf die Erde zu kommen. Der Film verbindet diese Geschichte mit Fragen rund um Leben, Sinn und die kleinen Dinge, die den Alltag ausmachen.

Heal (Amazon Prime)

Die Dokumentation beschäftigt sich mit der Verbindung zwischen Geist und Körper und zeigt, welchen Einfluss Gedanken, Stress und Emotionen auf die Gesundheit haben können. Verschiedene Experten und persönliche Geschichten geben Einblicke in alternative Ansätze und unterschiedliche Wege, mit Krankheit und Heilung umzugehen.

Serie



Film



Dokumentation



QUELLENVERZEICHNIS

Happiness Board

[1] Peifer, C., & Engeser, S. (2021). The Psychology of Flow. *Frontiers in Psychology*.
<https://www.frontiersin.org/journals/psychology/articles/10.3389/fpsyg.2021.645498/full>

Good 2 Know

[2] American Psychological Association (2023). Multitasking: Switching costs.
<https://www.apa.org/topics/research/multitasking>

Glücksforschung

[3] Chellappa, S. L. (2021). Individual differences in light sensitivity affect sleep and circadian rhythms. *Sleep*, 44(2), zsa214.
<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/33049062/>

[4] Murray, G. et al. (2024). Seasonality and mood. *Journal of Affective Disorders*.
<https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0165032724018007>

Positive Psychologie

[5] Flinders University (2025). Achieving the psychological state of flow.
<https://blogs.flinders.edu.au/student-health-and-well-being/2025/10/28/achieving-the-psychological-state-of-flow/>

[6] Peifer, C. et al. (2022). A Scoping Review of Flow Research. *Frontiers in Psychology*.
<https://www.frontiersin.org/journals/psychology/articles/10.3389/fpsyg.2022.815665/full>

[7] Cregan-Reid, V. (2025). 'An optimal state of consciousness': is flow the secret to happiness? *[20] Ha, O.-R., & Hwang, J.-H. (2023). The role of emotion in eating behavior and decisions. *Front*

[8] Cregan-Reid, V. (2025). 'An optimal state of consciousness': is flow the secret to happiness? *[20] Ha, O.-R., & Hwang, J.-H. (2023). The role of emotion in eating behavior and decisions. *Front*

[9] Cregan-Reid, V. (2025). 'An optimal state of consciousness': is flow the secret to happiness? *[20] Ha, O.-R., & Hwang, J.-H. (2023). The role of emotion in eating behavior and decisions. *Front*

[10] Isham, A. et al. (2022). Finding flow: exploring the potential for sustainable fulfilment. *The Lancet Planetary Health*. [20] Ha, O.-R., & Hwang, J.-H. (2023). The role of emotion in eating behavior and decisions. *Front*

Fakten

[11] Monsell, S. (2003 / weiterhin Standard, oft zitiert in neueren Reviews) aktuell zusammengefasst hier: American Psychological Association (2023). *Multitasking: Switching costs.
https://www.apa.org/topics/research/multitasking*

[12] Mark, G., Gudith, D., & Klocke, U. (2021). The cost of interrupted work.
<https://dl.acm.org/doi/10.1145/1357054.1357072>

[13] Kotler, S., Mannino, M., & Huskey, R. (2022). First few seconds for flow: A comprehensive proposal of the neurobiology and neurodynamics of state onset. *Neuroscience & Biobehavioral Reviews*, 143, 104956.
<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0149763422004456>

[14] Peifer, C. et al. (2022). Flow research review. *Frontiers in Psychology*.
<https://www.frontiersin.org/journals/psychology/articles/10.3389/fpsyg.2022.815665/full>

[15] Gold, J., & Ciorciari, J. (2020). A review on the role of the neuroscience of flow states in the modern world. *Behavioral Sciences*, 10(9), 137.
<https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC7551835/>

Ernährung

[16] Mergenthaler, P., Lindauer, U., Diemel, G. A., & Meisel, A. (2021). Sugar for the brain: the role of glucose in physiological and pathological brain function. Trends in Neurosciences. [26] [Samson, A.C. & Gross, J.J. \(2022\). Humor as Emotion Regulation: The Differential Conseq](#)

[17] Gaylor, C. M. et al. (2022) The impact of glycaemic load on cognitive performance: A meta-analysis and guiding principles for future research. Neuroscience & Biobehavioral Reviews. [26] [Samson, A.C. & Gross, J.J. \(2022\). Humor as Emotion Regulation: The Differential Conseq](#)

[18] Gillespie, K. M. et al. (2023). The impact of free and added sugars on cognitive function. Nutrients. [26] [Samson, A.C. & Gross, J.J. \(2022\). Humor as Emotion Regulation: The Differential Conseq](#)

Entspannung

[19] McEwen, B. S., & Akil, H. (2020). Revisiting the stress concept: Implications for affective disorders. Journal of Neuroscience. <https://www.jneurosci.org/content/40/1/12>

[20] McEwen, B. S., & Akil, H. (2020). Revisiting the stress concept: Implications for affective disorders. Journal of Neuroscience. <https://www.jneurosci.org/content/40/1/12>

[21] Thayer, J. F., & Lane, R. D. (2021). A model of neurovisceral integration in emotion regulation and dysregulation. Neuroscience & Biobehavioral Reviews. <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0165032700003384>

[22] Brosschot, J. F. et al. (2021). The perseverative cognition hypothesis: Chronic stress and prolonged physiological activation. Physiology & Behavior. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/16439263/>

Work-Life-Balance

[23] Mark, G., Gudith, D., & Klocke, U. (2021). The cost of interrupted work: More speed and stress. Human-Computer Interaction. <https://dl.acm.org/doi/10.1145/1357054.1357072>

[24] Rubinstein, J. S., Meyer, D. E., & Evans, J. E. (2020/aktualisiert in Reviews). Zusammengefasst hier (gut zugänglich): American Psychological Association (APA) (2023). Multitasking: Switching costs. <https://www.apa.org/topics/research/multitasking>

[25] Psychology Today (aktuelle Zusammenfassung, basiert auf Studien). <https://www.psychologytoday.com/us/basics/zeigarnik-effect>

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
reguläre Ausgabe des
Glücksmagazins gibt es ab
dem

07. September 2026

ohoh! magazin