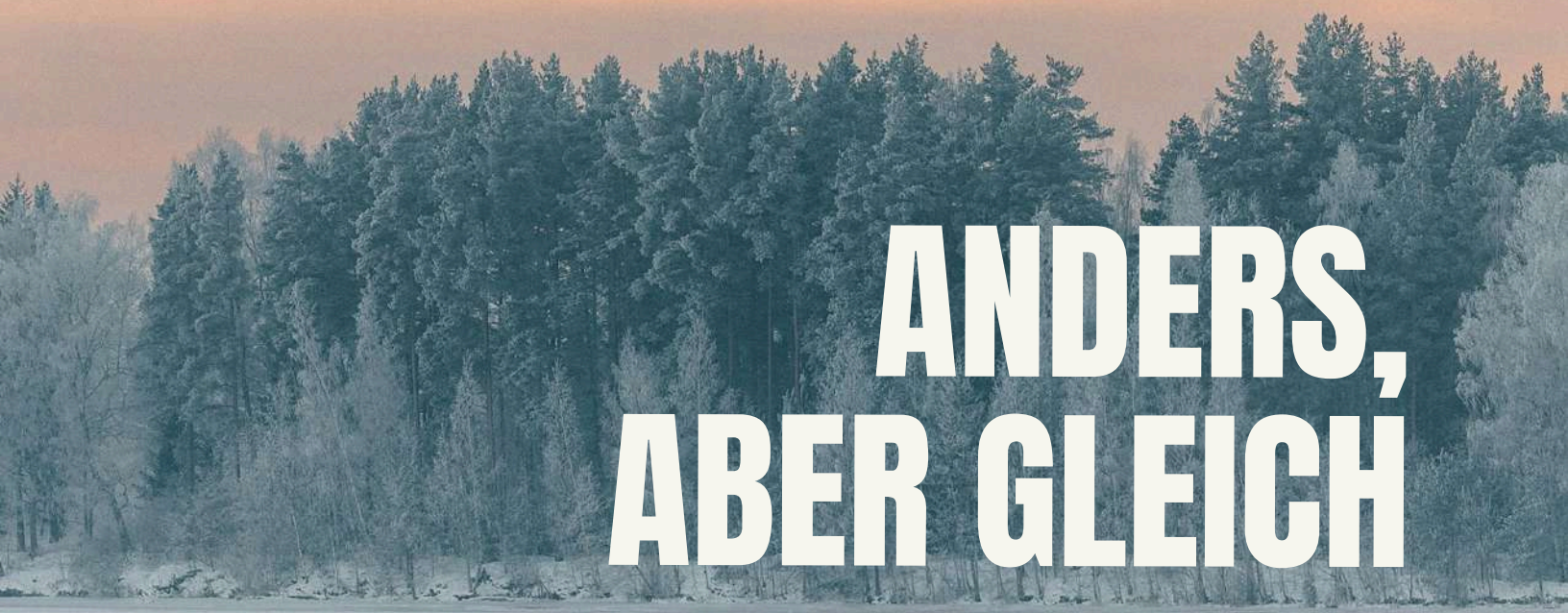
# Ohol magazin

Nordische Aha-Momente



# ANDERS, ABER GLEICH

## Verschiedene Persönlichkeiten, ein gemeinsames Menschsein

AUSGABE NOVEMBER 2026



# Editors Note

## Das Ende des Jahres ist gar nicht mehr so weit weg.

Und der November wird als der dunkelste Monat des Jahres von vielen „gefürchtet“. Weniger Licht, fast leere Bäume, Regen, Kälte und vielleicht sogar der erste Schnee, der sich eher als Schneematsch breit macht.

Und dann kommt auch die Jahresmüdigkeit dazu, denn immerhin stecken uns schon 10 Monate in den Knochen. Und diese “Zwischenjahreszeit“ macht es gerade nicht einfacher. Echter NovemberBlues. Oder ist das mit dem Novemberblues gar nicht so wahr, wie alle denken? Spoiler: Dazu gibt's einen Artikel, der ganz vielleicht die Wende dazu bringen könnte.

Aber was hat der November eigentlich wirklich zu bieten und warum fühlen wir diesen Monat alle irgendwie unterschiedlich? Hat das vielleicht mit unserer Persönlichkeit zu tun? Oder unserer Einstellung? Oder ist das vielleicht beides dasselbe?

All diese Fragen habe ich mir gestellt und daher direkt daraus das Monatsthema gebastelt. Lass uns daher diesen Monat über Persönlichkeit quatschen. Darüber warum und wie wir alle anders sind, wie wir miteinander, statt gegeneinander funktionieren und was uns am besten durch den November bringt.

Gemeinsam durch den Rest des Jahres, mit einigen Aha-Momenten und Denkanstößen. Such dir also eine kuschlige Ecke und genieße ein wenig die Gemütlichkeit des Schmuddelwetters bei einem leckeren Getränk, guten Snacks und den Inhalten des Glücksmagazins.

Viel Spaß dabei,

Dani



# INHALT


4 **HAPPINESS-BOARD**
November 2026

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

## WISSENSCHAFT

7 **GLÜCKSFORSCHUNG**
Novemberblues? Warum die pauschale Novemberdepression wissenschaftlich auf ziemlich wackeligen Beinen steht

9 **POSITIVE PSYCHOLOGIE**
Bausteine der Persönlichkeit - Was deine Persönlichkeit wirklich ausmacht

14 **WISSENSWERTES**
Klingt gleich, ist es aber nicht - Begriffsklärung

## GESUNDHEIT

16 **FITNESS**
Bewegungstypen - Der Sport, der zu deiner Persönlichkeit passt

20 **ERNÄHRUNG**
Nahrungsmittelunverträglichkeiten erklärt - Allergie, Intoleranz oder Sensitivität? Der Unterschied, den kaum jemand kennt

26 **GLÜCKSREZEPTE**

## BALANCE

31 **ENTSPANNUNG**
Der Entspannung-Blocker Check - Warum dieselbe Methode bei dir nicht wirkt, während sie bei anderen Wunder tut

35 **WORK-LIFE-BALANCE**
Muss Arbeit Sinn stiften? Über vier verschiedene Antworten auf eine Frage, die niemand wirklich beantworten kann

38 **WISSENSWERTES**
So arbeite Finnland - 5 Fakten aus dem Land mit der vielleicht entspanntesten Arbeitskultur Europas

## LEBEN

40 **LIFESTYLE**
Hi, Stockholm-Barbie

43 **REISEN**
Finnland für jeden Reisetyp - 10 überraschende Orte, die dich an ganz andere Reiseziele erinnern werden

48 **FINNLAND**
November in Finnland - Warum ausgerechnet im dunkelste Monat in Finnland so viel los ist

51 **WISSENSWERTES**
Ein Jahr auf Finnisch - Warum der Juni nichts mit Sommer zu tun hat und der Oktober einfach nur schmutzig ist

53 **FUNDSTÜCKE**
Instagram & Blogs, Audi & Video

58 **QUELLENVERZEICHNIS**

# Happiness Board

November 2026




## Bis zu 63 % der Unterschiede im Wohlbefinden lassen sich durch Persönlichkeit erklären.

Wie glücklich jemand ist, hängt also zu einem großen Teil davon ab, wie er oder sie gestrickt ist, vor allem von emotionaler Stabilität und Extraversion. Das heißt aber auch: Der Rest ist offen, und Persönlichkeit ist formbarer, als wir denken. [1]

## Du mit 14 ist nicht du mit 77

### Persönlichkeit ist weniger in Stein gemeißelt, als wir gern glauben.

1947 bewerteten schottische Lehrkräfte die Persönlichkeit von über 1.200 Vierzehnjährigen. 63 Jahre später schätzten sich 174 von ihnen noch einmal selbst ein, zusätzlich bewertete sie eine vertraute Person. Das Ergebnis überraschte selbst die Forschenden: Über die gesamte Lebensspanne betrachtet, blieb erstaunlich wenig gleich. [2]

**Wer sagt „So bin ich halt", hat also nur teilweise recht. Das „halt" ist deutlich verhandelbarer, als es klingt.**

## Veränderung auf Bestellung

### Wer sich verändern will, schafft das tatsächlich. Zumindest ein Stück weit.

In einer US-Studie gaben Studierende an, welches Persönlichkeitsmerkmal sie gern verändern würden, etwa geselliger oder gelassener zu werden. Über 16 Wochen zeigte sich bei vielen tatsächlich eine Veränderung in die gewünschte Richtung. Das galt vor allem für diejenigen, die sich konkrete Verhaltenspläne machten, statt nur vage „mehr aus sich rauszugehen". [3]

**Persönlichkeit ist also kein Schicksal, eher ein Startpunkt.**

# GOOD 2 KNOW



## GOOD NEWS:

### Mit dem Alter werden wir umgänglicher

Forschende der Northwestern University haben Persönlichkeitsdaten von über 1,5 Millionen Menschen ausgewertet und dabei vier Persönlichkeitstypen gefunden: durchschnittlich, zurückhaltend, selbstbezogen und Vorbild. Das Schöne daran: Mit zunehmendem Alter steigt die Wahrscheinlichkeit, zum Vorbild-Typ zu gehören, deutlich an, also emotional stabil, offen, verträglich und gewissenhaft.

Der selbstbezogene Typ wird dagegen mit den Jahren immer seltener, bei Frauen wie bei Männern. Am häufigsten ist er übrigens bei Teenager-Jungs, die die Forschenden sogar als Testgruppe nutzten, um ihre Ergebnisse zu überprüfen. Falls du dich also manchmal über dein jüngeres Ich wunderst: völlig normal. Da kommt noch was. [4]

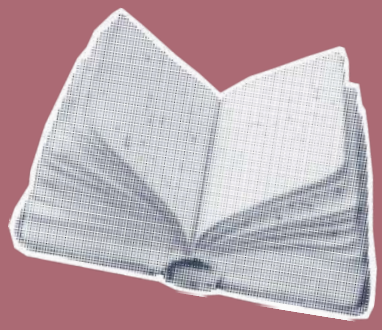
## Fun Fact!

Finnland hat einen eigenen Feiertag fürs Scheitern.

Name: **Epäonnistumisen päivä**. Datum: jeden 13. Oktober. Erfunden: 2010 von Studierenden.

Die Idee kam von einer studentischen Gründer-Initiative an der Aalto-Universität in Helsinki. Ihr Befund: Die Angst vorm Scheitern sitzt vielen Finnen so tief in den Knochen, dass kaum jemand etwas riskiert. Also wurde kurzerhand ein Tag erfunden, an dem man öffentlich von seinen größten Pleiten erzählen soll, von der verbrannten Torte bis zum geplatzten Start-up. Inzwischen feiern ihn Menschen in fast zwanzig Ländern. [5]

# WISSEN-SCHAFT





Glücksforschung

Positive Psychologie

## Der November hat ein Imageproblem, kein Wetterproblem

Den „Blue Monday" hat 2005 eine britische Reisefirma erfunden, um im Januar mehr Pauschalreisen zu verkaufen. Und auch der kollektive Novemberblues wackelt: Eine US-Studie mit über 34.000 Teilnehmenden fand auf Bevölkerungsebene keinen verlässlichen Zusammenhang zwischen Depressionssymptomen, Jahreszeit und Sonnenlicht. Die klinische Winterdepression gibt es trotzdem, nur trifft sie längst nicht jeden.

**Das Novemberloch ist also oft mehr Erzählung als Wetterlage.**

## Verhalten ist nicht deine Persönlichkeit, sondern ihre Fassade

Persönlichkeit lässt sich wie ein Haus denken: Temperament als Fundament, die Big Five als Mauerwerk, Werte als Einrichtung, Charakterstärken als Fenster. Was andere sehen, ist nur die Fassade, also dein Verhalten. Und das ändert sich je nach Situation. Wer im Meeting kaum etwas sagt, kann im Freundeskreis die Lauteste am Tisch sein.

**Wer dich nur von außen kennt, sieht also nur einen kleinen Teil des Hauses.**

## Gleiche Zutaten, anderes Ergebnis

Glück wirkt manchmal flüchtig und ist doch greifbar.

Zwillingsstudien schätzen den genetischen Anteil auf 40 bis 60 Prozent. Neuere DNA-Analysen finden allerdings deutlich weniger. Der Rest ist Umwelt, und die ist bei niemandem gleich.
„Erkenne dich selbst" stand über dem Orakel von Delphi. Klingt simpel, steckt aber ziemlich viel drin.

# NOVEMBERBLUES?

## Warum die pauschale Novemberdepression wissenschaftlich auf ziemlich wackeligen Beinen steht

**Kaum wird's draußen grau, geht's los: "Ich hab schon wieder diesen Herbst-Blues." "Typisch November, alles so trüb." Spätestens beim dritten Regentag hat halb Deutschland offiziell Winterdepression.Zumindest gefühlt, laut Small Talk, laut Instagram-Story mit trauriger Katze. Ich mach da ehrlich gesagt gern mit, irgendwie ansteckend, oder? Aber neulich hab ich mich gefragt: Stimmt das eigentlich, oder hat man sich da kollektiv in was reingesteigert?**

Kurzer Faktencheck vorab, weil er so herrlich entlarvend ist: Kennst du "Blue Monday", den angeblich deprimierendsten Tag des Jahres, immer der dritte Montag im Januar? Der wurde nicht etwa von Psychiater:innen erforscht, sondern 2005 von einer britischen Reisefirma erfunden. Sky Travel wollte im tristen Januar mehr Pauschalreisen verkaufen und beauftragte einen Psychologen, eine "wissenschaftliche Formel" für den traurigsten Tag des Jahres zu basteln[1]. Eine PR-Nummer, nichts weiter, die bis heute als Fakt durch die Medien geistert. Wenn schon der berühmteste "Trauertag" des Jahres eine Marketing-Erfindung ist, wie viel von diesem "typisch November"-Gejammer ist dann eigentlich echt, und wie viel ist einfach eine Geschichte, die man sich gegenseitig erzählt?



### Was die Forschun tatsächlich sagt

Genau das hat eine große US-Studie mit über 34.000 Teilnehmenden untersucht und kam zu einem Ergebnis, das ziemlich gegen die gefühlte Wahrheit steht: Wenn man Depressionssymptome großflächig erhebt und mit Jahreszeit, Breitengrad und tatsächlicher Sonnenlichtmenge abgleicht, findet sich auf Bevölkerungsebene kein verlässlicher Zusammenhang. Die Forschenden sprachen sogar davon, dass die "saisonale Depression" eher zur Alltagspsychologie gehört als zu belegter Wissenschaft. [6]

Das heißt nicht, dass es die klinische Diagnose Saisonal-Affektive-Störung nicht gibt. Die ist real und ernst zu nehmen. Aber die Vorstellung, dass quasi jeder im November zwangsläufig in ein Stimmungsloch fällt, hält der Forschung nicht wirklich stand.

Und trotzdem hält sich das Klischee hartnäckig, warum eigentlich? Ein Teil der Antwort liegt vermutlich darin, dass du genau das erwartest. Wenn von klein auf jedes Jahr aufs Neue "der graue November" beschworen wird, in Zeitungsartikeln, in Gesprächen, in Kalendersprüchen, dann fällt dir jeder trübe Tag automatisch mehr auf als jeder trübe Tag im März, den niemand groß kommentiert.

Man könnte fast sagen: Der November hat ein Imageproblem, kein Wetterproblem. Mir fällt dabei übrigens auf, wie oft ich in Finnland das Gegenteil erlebe – dort wird die dunkle Jahreszeit selten als Katastrophe verhandelt, sondern eher pragmatisch eingeplant, mit Kerzen, Sauna und warmen Getränken. Die eigentliche Krise kommt eher gegen März, wenn der Winter und die Dunkelheit einfach nicht gehen wollen. Vielleicht ist an der Novemberklage also tatsächlich mehr Erzählung dran als Wetterlage.

Woher kommt dann trotzdem das Gefühl, dass viele Menschen im Herbst schlechter drauf sind? Psycholog:innen, die sich mit saisonalen Stimmungs-schwankungen beschäftigen, weisen auf einen entscheidenden Punkt hin: Es ist selten die Dunkelheit selbst, die dich fertigmacht, sondern das, was sie in deinem Verhalten auslöst. Du bewegst dich weniger, du triffst dich seltener spontan, du bleibst eher drinnen statt draußen. Genau diese stillen Verhaltensänderungen, nicht das Wetter an sich, erklären einen großen Teil dessen, was du vorschnell "Novemberloch" nennst. [7]

## Der Mehrwert: Gegen das Gejammer, für die Handlung

Und genau hier liegt der eigentlich brauchbare Impuls: Wenn nicht die Dunkelheit selbst das Problem ist, sondern dein Rückzugsverhalten, dann liegt der Hebel auch nicht beim Wetter, sondern bei dir. Die einfachste, am besten erforschte Gegenmaßnahme heißt in der Psychologie "Behavioral Activation". Du wartest nicht, bis die Motivation von allein zurückkommt, sondern handelst bewusst gegen die Trägheit, auch wenn (gerade weil!) du eigentlich keine Lust hast. [8]

Zwei ganz konkrete Übersetzungen davon in den Alltag: Erstens, nicht auf den "perfekten sonnigen Tag" für den Spaziergang warten, sondern genau an dem miesen, grauen Nachmittag die Jacke anziehen. Zehn Minuten reichen, es geht nicht um Höchstleistung. Zweitens, Verabredungen im Zweifel eher fest einplanen als spontan absagen, weil gerade die spontane Absage im Herbst besonders verlockend, aber auch besonders trügerisch ist. Meistens geht's dir hinterher besser, nicht schlechter.



*Echtes Aufatmen gibt es, sobald sich die Sonne blicken lässt ud die trüben Gedanken vertreibt.*

## Aber: Nicht jeder ist gleich betroffen

Was die Forschung allerdings auch zeigt: Es gibt echte, messbare individuelle Unterschiede darin, wie stark jemand überhaupt auf Licht und Jahreszeit reagiert. Eine aktuelle Studie fand einen direkten Zusammenhang zwischen bestimmten Persönlichkeitsmerkmalen und der Anfälligkeit für saisonale Stimmungsschwankungen. Manche Menschen sind einfach empfindlicher gegenüber Lichtmangel als andere, unabhängig davon, wie viel Sonne sie tatsächlich abbekommen. [9]

Es ist also nicht so, dass "der November" objektiv gleich auf alle wirkt und manche sich nur mehr zusammenreißen als andere. Manche Persönlichkeiten sind für diese Jahreszeit einfach empfänglicher gebaut, andere merken kaum einen Unterschied zum Rest des Jahres.

Und das ist eigentlich die viel interessantere Erkenntnis als das ganze Novemberblues-Gerede: Es gibt nicht die eine Reaktion auf die dunkle Jahreszeit, die alle gemeinsam haben, so wie es auch nicht den einen Persönlichkeitstyp gibt. Der eine schlittert wetterunabhängig fröhlich durch den ganzen Winter, die andere merkt jede fehlende Sonnenstunde. Beides ist normal, beides ist einfach... anders.

# BAUSTEINE DER PERSÖNLICHKEIT



## Was deine Persönlichkeit wirklich ausmacht

**"Erkenne dich selbst" stand angeblich über dem Eingang des Orakels von Delphi, und die alten Griechen haben sich damit ziemlich viel vorgenommen. Denn ganz ehrlich: Kannst du auf Anhieb sagen, was deine Persönlichkeit eigentlich ausmacht? Nicht dein Sternzeichen, nicht dein letztes Testergebnis von Instagram, sondern wirklich die Zutaten dahinter?**

Die meisten würden hier wahrscheinlich ins Stocken geraten. Und das ist auch völlig okay, denn selbst die Psychologie hat lange gebraucht, um Persönlichkeit einigermaßen sauber auseinanderzunehmen. Die gute Nachricht: Es lässt sich ziemlich klar in fünf Bausteine zerlegen, und wenn du die einmal verstanden hast, kannst du sie tatsächlich an dir selbst durchgehen.

## Die fünf Bausteine im Überblick

Stell dir Persönlichkeit wie ein Haus vor, das von unten nach oben gebaut wird. Ganz unten, im Fundament, liegt dein Temperament, der biologische Unterbau, mit dem du geboren wurdest und der sich kaum verändert. Darauf aufgebaut kommen deine Persönlichkeitseigenschaften, in der Forschung meist die Big Five genannt, das eigentliche tragende Mauerwerk, formbarer als das Fundament, aber trotzdem stabil.

Als Nächstes kommen deine Werte und Überzeugungen dazu, quasi die Einrichtung, die zeigt, wie du das Haus tatsächlich nutzt und wofür es dir dient. Dazu kommen deine Charakterstärken, die Fenster des Hauses, das, was Licht reinlässt und zeigt, was in dir am hellsten strahlt. Und ganz oben, als das, was von außen sichtbar ist, steht dein Verhalten, die Fassade, die sich je nach Umgebung und Situation unterschiedlich zeigt, obwohl das Haus dahinter dasselbe bleibt.

Fünf Ebenen also: Temperament als Fundament, Traits als Mauerwerk, Werte als Einrichtung, Charakterstärken als Fenster, Verhalten als Fassade. Jede davon lässt sich einzeln anschauen, und genau das machen wir jetzt.



## Baustein 1: Dein Temperament

Ganz unten liegt das Temperament, der Teil deiner Persönlichkeit, der schon von Geburt an da ist. Manche Babys schrecken bei jedem Geräusch zusammen, andere schlafen mitten im Familientrubel selig weiter, und dieser Unterschied zeigt sich, lange bevor überhaupt irgendeine Erziehung greifen konnte.[10] Temperament beschreibt also, wie schnell du auf Reize reagierst, wie viel Grundenergie du mitbringst und wie leicht dich etwas aus der Ruhe wirft.

Die Forschung unterscheidet hier unter anderem, wie neugierig jemand auf Neues reagiert, wie stark er potenzielle Gefahren meidet, wie sehr er auf Belohnung aus ist und wie hartnäckig er bei einer Sache bleibt. Das ist die Grundausstattung, mit der du gestartet bist, unabhängig von Erziehung oder Disziplin.

Frag dich an dieser Stelle mal ehrlich: Wie reagierst du normalerweise als Erstes auf etwas völlig Neues, mit Vorfreude oder mit einem inneren "Moment mal, lass uns das erstmal durchdenken"? Und: Brauchst du eher viel äußeren Trubel, um dich lebendig zu fühlen, oder eher wenig, um überhaupt bei dir bleiben zu können? Die Antworten darauf sagen dir schon eine Menge über dein Temperament.

## Baustein 2: Deine Persönlichkeitseigenschaften

Darauf bauen dann die Eigenschaften auf, die die Psychologie meistens als die Big Five zusammenfasst, das eigentliche Herzstück dessen, was gemeint ist, wenn von Persönlichkeit die Rede ist. Fünf Dimensionen, auf denen jeder Mensch irgendwo zwischen zwei Polen liegt, und im Gegensatz zum Temperament sind sie über die Lebensspanne hinweg deutlich formbarer.

**Offenheit für Erfahrungen**

Manche Menschen sind ständig auf der Suche nach etwas Neuem, einer neuen Idee, einem neuen Blickwinkel, einem Buch, das alles infrage stellt. Andere fühlen sich am wohlsten, wenn sie wissen, was sie erwartet. Zwischen neugierig und experimentierfreudig auf der einen und bodenständig und bewährt auf der anderen Seite bewegt sich diese Dimension. Sie hat wenig mit Intelligenz zu tun und viel damit, wie sehr Ungewissheit als spannend oder als unnötig empfunden wird.

**Gewissenhaftigkeit**

Hier geht es nicht darum, wann etwas erledigt wird, sondern ob es verlässlich passiert. Eine hohe Ausprägung bedeutet, dass Zusagen halten und Aufgaben zu Ende gebracht werden, ganz gleich ob früh oder in letzter Minute. Eine niedrigere Ausprägung bedeutet eher, dass feste Pläne und starre Strukturen einengen und im Moment entschieden wird, was gerade stimmig ist. Strukturiert und verlässlich auf der einen, spontan und flexibel auf der anderen Seite, das ist Gewissenhaftigkeit.

**Extraversion**

Woraus schöpfst du eigentlich deine Energie, wenn der Tag anstrengend war? Für die einen ist die Antwort: aus Menschen, aus Gesprächen, aus einem vollen Raum. Für die anderen: aus Stille, aus Rückzug, aus einem Abend ganz für sich. Diese Dimension spannt sich zwischen gesellig und energiegeladen und zurückhaltend und introvertiert auf, und sie sagt mehr über Energiequellen aus als über Schüchternheit oder Selbstbewusstsein.

**Verträglichkeit**

Wenn zwei Meinungen aufeinanderprallen, zeigt sich diese Dimension am deutlichsten. Die eine Seite, kooperativ und harmoniesuchend, sucht zuerst den gemeinsamen Nenner. Die andere Seite, direkt und durchsetzungsstark, sagt zuerst klar, worum es eigentlich geht, auch wenn das im Moment unbequem ist. Keine der beiden Varianten ist grundsätzlich sozialer oder egoistischer als die andere, nur unterschiedlich im Vorgehen.

**Emotionale Stabilität**

Manche Menschen lesen eine unangenehme Nachricht, ärgern sich kurz und sind eine halbe Stunde später gedanklich schon woanders. Andere tragen dieselbe Nachricht noch tagelang mit sich herum. Genau das beschreibt diese letzte Dimension, mit den Polen gelassen und stressresistent auf der einen und empfindsam und emotional reaktiv auf der anderen Seite. Die empfindsamere Variante ist dabei nicht automatisch die schwierigere, oft geht sie mit mehr Feingefühl für die eigenen und fremde Gefühle einher.

Nimm dir für diesen Baustein ruhig etwas mehr Zeit. Geh die fünf Dimensionen einmal ehrlich durch und überleg dir bei jeder, welchem Pol du näher stehst, nicht als Extrem, sondern als Tendenz. Fünf Dimensionen, fünf grobe Positionen, und du hast bereits ein erstes, ziemlich brauchbares Bild von dir selbst.

## Baustein 3: Deine Werte und Überzeugungen

Dann kommen deine Werte und Überzeugungen dazu, also das, was dir wichtig ist, was du für richtig oder falsch hältst, wofür du bereit wärst, dich einzusetzen. Die sind deutlich weniger angeboren und deutlich mehr geformt, durch Erziehung, durch prägende Erfahrungen, durch die Menschen, mit denen du aufgewachsen bist oder die dich später beeinflusst haben.

Zwei Menschen können dieselbe Ausprägung bei Gewissenhaftigkeit haben und trotzdem völlig unterschiedlich ticken, wenn der eine Ehrlichkeit über alles stellt und die andere eher Harmonie. Werte sind quasi die Richtung, in die deine Eigenschaften gelenkt werden, das Warum hinter dem Wie.

Frag dich also: Was würdest du bei dir selbst niemals kompromittieren, auch wenn es unbequem wird oder dich etwas kostet? Die Antwort darauf ist meistens einer deiner Kernwerte, auch wenn du ihn bisher vielleicht nie so genau benannt hast.

## Baustein 4: Deine Charakterstärken

Neben Temperament, Traits und Werten gibt es noch eine Ebene, die in der Positiven Psychologie eine besondere Rolle spielt: deine Charakterstärken. Entwickelt von den Positive-Psychology-Begründern Martin Seligman und Christopher Peterson, listet die sogenannte VIA-Klassifikation 24 positive Qualitäten, gruppiert unter sechs übergeordneten Tugenden: Weisheit und Wissen, Mut, Menschlichkeit, Gerechtigkeit, Mäßigung und Transzendenz. [13,14]

Der entscheidende Unterschied zu den Big Five: Charakterstärken sind keine neutralen Pole zwischen zwei Extremen, sondern grundsätzlich positive Eigenschaften. Es gibt kein "zu viel Neugier" oder "zu viel Dankbarkeit" im negativen Sinn, so wie es bei Extraversion oder Offenheit durchaus zwei gleichwertige Seiten gibt. Jeder Mensch trägt alle 24 Stärken in sich, nur eben unterschiedlich stark ausgeprägt. Meist ragen drei bis fünf davon deutlich heraus, die sogenannten Signaturstärken, also die, die sich am meisten wie "typisch du" anfühlen, wenn du sie einsetzt.

Der Clou dabei: Diese Stärken zeigen sich oft genau dann, wenn du dich besonders lebendig und bei dir selbst fühlst. Bei einer kniffligen Aufgabe, in einem ehrlichen Gespräch, in einem Moment, in dem du für etwas eingestanden bist. Neugier, Tapferkeit, Fairness, Humor, Dankbarkeit, all das sind mögliche Signaturstärken, und meistens weißt du selbst schon ziemlich genau, welche bei dir am ehesten zutreffen, auch ohne einen offiziellen Test dafür.

Frag dich also: Wann hast du dich zuletzt richtig lebendig und wie du selbst gefühlt, bei einer Aufgabe, einem Gespräch, einer Entscheidung? Was genau hast du da eingesetzt? Das ist meist ein guter Hinweis auf eine deiner Signaturstärken.
Wenn du tiefer einsteigen willst, mit dem offiziellen VIA-Fragebogen und einer ausführlichen Einordnung aller 24 Stärken, haben wir dazu einen eigenen Artikel: [Stärken und Schwächen: Beispiele & Psychologie erklärt].

## Baustein 5: Dein Verhalten

Und ganz oben, als das, was von außen sichtbar wird, steht dann dein Verhalten. Das Interessante daran: Dasselbe Temperament und dieselben Werte können sich in völlig unterschiedlichem Verhalten äußern, je nachdem, in welcher Situation du gerade steckst. Jemand mit niedriger Extraversion ist nicht automatisch in jeder Situation still, im vertrauten Freundeskreis kann genau diese Person die Lauteste am Tisch sein. Verhalten ist also nicht die Persönlichkeit selbst, sondern eher ihr sichtbarer Ausdruck, gefiltert durch die jeweilige Situation.

Überleg mal: In welcher Umgebung zeigst du dich am ehesten "wie du wirklich bist", und wo eher eine angepasste Version von dir? Und was genau ist an dieser einen Umgebung anders, dass du dich dort traust, mehr von dir zu zeigen?

## Warum wir uns so unterscheiden

Die eigentlich spannende Frage ist natürlich, warum diese fünf Bausteine bei jedem Menschen anders gemischt sind. Die kurze Antwort: ein bisschen Veranlagung, ein bisschen Umwelt, und die beiden lassen sich nicht sauber trennen.

Zwillingsstudien legen nahe, dass ein gutes Stück, grob 40 bis 60 Prozent der Unterschiede zwischen Menschen, genetisch bedingt ist. Klingt nach einer klaren Zahl, ist es aber nicht ganz, denn neuere, deutlich größer angelegte molekulargenetische Analysen finden bei Weitem nicht so viel handfeste genetische Erklärung wie die klassischen Zwillingsstudien vermuten ließen. [11] Ein Teil deiner Persönlichkeit ist also tatsächlich mitgegeben, wie viel genau, darüber streitet sich die Forschung selbst noch. Der Rest ist Umwelt, im weitesten Sinne: Familie, Freunde, Schule, Erlebnisse, die dich geprägt haben. Und weil diese Mischung bei niemandem exakt gleich ist, kommt am Ende auch bei niemandem dieselbe Persönlichkeit heraus, selbst bei eineiigen Zwillingen nicht.

## Die großen Gegensatzpaare

Genau diese unterschiedliche Mischung zeigt sich dann am deutlichsten an ein paar klassischen Gegensatzpaaren, an denen sich fast jeder irgendwie festmacht. Introvertiert oder extrovertiert ist wohl das bekannteste davon, dabei ist wichtig zu wissen: Das ist keine Schublade, sondern ein Spektrum. Die wenigsten Menschen sind komplett das eine oder das andere, die meisten pendeln irgendwo dazwischen, je nach Situation und Tagesform.

Ähnlich läuft es bei Optimist oder Pessimist. Auch das ist letztlich eine Frage des Erklärungsstils, also wie du dir erklärst, warum dir gerade etwas Gutes oder Schlechtes passiert ist. Optimistischere Menschen neigen dazu, Rückschläge als vorübergehend und situationsbedingt zu sehen, pessimistischere eher als dauerhaft und grundsätzlich.[12] Und auch das hängt eng mit den Big Five zusammen, besonders mit emotionaler Stabilität, ist also alles andere als reiner Zufall oder pure Lebenseinstellung.

Wenn du die fünf Bausteine für dich durchgegangen bist, hast du jetzt tatsächlich schon eine erste, ziemlich ehrliche Antwort auf die Frage vom Anfang, nicht vollständig, aber ein echter Anfang. Und was dabei auffällt: Die Bausteine sind bei allen Menschen im Grunde dieselben, Temperament, Traits, Werte, Charakterstärken, Verhalten, und trotzdem kommt bei jedem etwas komplett anderes dabei heraus.

Delphi hatte mit "erkenne dich selbst" also gar nicht so unrecht, nur würden die alten Griechen vermutlich staunen, wie viele einzelne Zutaten in diesem einen Satz eigentlich stecken. Und genau darum geht's in dieser Ausgabe: nicht darum, dich in eine Schublade zu stecken, sondern zu zeigen, aus wie vielen unterschiedlichen Teilen sich Persönlichkeit zusammensetzt, und warum am Ende trotzdem bei jedem etwas ganz Eigenes dabei herauskommt.



# Klingt gleich, ist es aber nicht

Wer sich hier nicht mindestens einmal ertappt fühlt, lügt

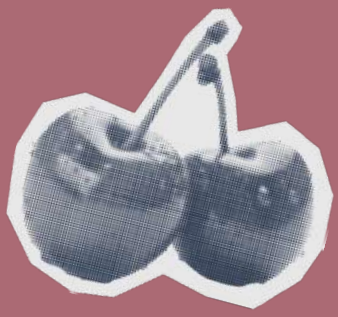


Manche Wörter benutzen wir so selbstverständlich, dass wir gar nicht mehr hinterfragen, ob sie eigentlich das meinen, was wir sagen wollen. Meistens liegen wir ungefähr richtig, aber eben nur ungefähr. Und manchmal steckt man sich damit selbst in eine Schublade, in die man gar nicht gehört. Hättest du´s gewusst?

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| **Introvertiert** | ≠ | **schüchtern** | → | Das eine ist eine Frage der Energie, das andere eine Frage der Angst. |
| **Hochsensibel** | ≠ | **introvertiert** | → | Es gibt auch hochsensible Extravertierte. |
| **Empathie** | ≠ | **Mitgefühl** | → | Mitfühlen ist nicht dasselbe wie mitleiden. |
| **Persönlichkeit** | ≠ | **Charakter** | → | Wer du bist, ist nicht dasselbe wie das Urteil darüber, wie du bist. |
| **Typ** | ≠ | **Eigenschaft** | → | Die Schublade ist nicht dasselbe wie die Skala. |

# GESUNDHEIT

Sport & Fitness  Ernährung  Rezepte



## Dein Feed kann dich vom Training abhalten

Wer sich beim Sport ständig mit anderen vergleicht, trainiert seltener. Studien zeigen: Negativer Vergleich, befeuert durch Fitness-Content auf Social Media, führt dazu, dass Menschen Studios eher meiden, aus Angst, neben den durchtrainierten Insta-Silhouetten schlecht dazustehen. Dazu kommt, dass viele einen Sport wählen, der gerade im Trend liegt, statt einen, der zu ihrer Persönlichkeit passt.

**Der einzige faire Vergleich ist der mit dir selbst vor vier Wochen.**

## Gefühlt unverträglich, getestet meist nicht

Fragt man Menschen in Europa, ob sie eine Nahrungsmittelallergie haben, sagt knapp jede sechste Person Ja. Testet man mit dem Goldstandard, dem oralen Provokationstest unter ärztlicher Aufsicht, bestätigt sich das bei weniger als einem Prozent. Die Lücke dazwischen füllen Selbstdiagnosen, Trends und fragwürdige Tests wie der beliebte IgG-Bluttest.

**Ein erhöhter IgG-Wert zeigt nur, dass du etwas gegessen hast, nicht, dass du es nicht verträgst.**






## GERÖSTETER ROSENKOHL

### mit Süßkartoffeln und Haselnüssen

# BEWEGUNGS TYPEN

## Der Sport, der zu deiner Persönlichkeit passt

**Mit 14 hab ich ein Jahr lang für eine Woche Basketball-Bootcamp mit echten NBA-Spielern gespart.**

**Vor Ort war ich eine der Schlechteren der Gruppe, technisch weit hinter den anderen. Trotzdem kam ich mit der größten Lernkurve nach Hause, einfach weil mich der Fortschritt gereizt hat, nicht der Vergleich mit den Besseren. Was mich damals angetrieben hat, war nie der Ehrgeiz, die Beste zu sein, sondern die Freude daran, überhaupt dranzubleiben.**



Genau diesen Punkt kann die Sportwissenschaft mittlerweile ziemlich gut belegen: Der Sport, der langfristig am meisten bringt, ist nicht der objektiv effektivste, sondern der, der zu deiner Persönlichkeit passt.[15] Klingt banal, wird aber ständig ignoriert, wenn wieder ein neuer Fitness-Trend durchs Netz geistert und alle das Gleiche ausprobieren, egal ob es zu ihnen passt oder nicht.

**Vier Bewegungstypen, vier passende Formate**

## Der Team-Typ

Wer viel Energie aus Gruppen zieht, gesellig und wettkampffreudig ist, gehört meist zum Team-Typ. Studien zeigen, dass Mannschaftssportler:innen im Schnitt extravertierter sind als Einzelsportler:innen.[15] Der soziale Rahmen ist hier kein netter Nebeneffekt, sondern der eigentliche Motivationsmotor, ohne Gruppe fehlt oft auch die Lust.

**Gut geeignet sind zum Beispiel:**

- Volleyball, Fußball oder Basketball im Verein
- Lauftreffs statt Einzeltraining
- Gruppenkurse im Studio, von Spinning bis Bootcamp
- CrossFit-Boxen, die bewusst auf Gemeinschaft statt Einzelleistung setzen

## Der Solo-Typ

Wer eher aus Ruhe auftankt und Trubel eher auslaugt, ist der Solo-Typ. Das hat nichts mit Schüchternheit zu tun, sondern schlicht damit, wo die eigene Energie am besten fließt. Ein Lauftreff kann für diesen Typ sogar das Gegenteil von Erholung sein, so viel Small Talk vor und nach dem eigentlichen Training.

**Besser passen:**

- Laufen oder Radfahren allein, ohne feste Gruppe
- Schwimmen, am besten zu ruhigeren Tageszeiten
- Yoga oder Krafttraining zu Hause, per App oder Video
- Wandern oder Spazierlaufen ohne Begleitung

## Der Nervenkitzel-Typ

Wer Nervenkitzel und Herausforderung sucht, gehört zum Nervenkitzel-Typ. Forschung zu Extremsportler:innen zeigt einen klaren Zusammenhang zwischen hoher Offenheit für Erfahrungen, Sensationslust und der Vorliebe für risikoreichere Sportarten.[16] Wer sich bei ruhiger Yoga-Musik eher langweilt als entspannt, ist hier oft deutlich besser aufgehoben als in jedem noch so gut gemeinten Wellness-Programm.

**Naheliegend sind:**

- Klettern oder Bouldern
- Kampfsport wie Boxen oder Ju-Jutsu
- Mountainbiken oder Downhill
- Funktionelles Training mit wechselnden, unvorhersehbaren Übungen

## Der Struktur-Typ

Und wer Struktur, klare Regeln und einen Plan braucht, um dranzubleiben, ist der Struktur-Typ. Ein durchgeplanter Trainingsplan ist für diesen Typ kein Käfig, sondern das, was das Dranbleiben überhaupt erst leicht macht, denn Gewissenhaftigkeit hängt nachweislich mit regelmäßigem Training zusammen, gerade weil feste Strukturen als Erleichterung empfunden werden.[15]

**Gut funktionieren:**

- Feste Kurszeiten, die man sich wie Termine blockt
- Periodisierte Trainingspläne, etwa fürs Krafttraining
- Studios mit klarem Programm statt offenem Gerätebereich
- Trainings-Apps mit festen Wochenzielen und Fortschrittsanzeige

Die wenigsten Menschen sind übrigens ein reiner Typ. Die meisten erkennen sich in zwei der vier wieder, und genau das ist völlig normal, schließlich ist Persönlichkeit ein Spektrum, kein Schubladensystem.



# Schneller Check: Welcher Typ bist du eher?

**Kein wissenschaftlicher Test, nur ein kurzer Reflexionsanstoß für zwischendurch. Beantworte für dich, was eher zutrifft:**

Nach dem Sport bist du eher aufgedreht in Gesellschaft, oder brauchst du erstmal Ruhe für dich?

**→ Team-Typ oder Solo-Typ**

Reizt dich beim Sport eher das Risiko, oder ist dir Sicherheit und Vertrautheit lieber?

**→ Nervenkitzel-Typ oder eher einer der ruhigeren Typen**

Fällt dir Dranbleiben mit festem Plan leichter, oder brauchst du eher Freiraum und Abwechslung?

**→ Struktur-Typ oder eher spontan unterwegs**

Motiviert dich der Vergleich mit anderen, oder lenkt er dich eher ab?

**→ Team-Typ oder Solo-Typ**

**Vier Fragen, ein erster Fingerzeig, welche Richtung zu dir passen könnte, mehr braucht es für den Anfang nicht.**

# 5 Sport auf Finnisch

## Sportarten, bei denen du dich fragst, ob die Finnen das ernst meinen.

Spoiler: ja.

Für den Struktur-Typ



### Pesäpallo - Finnischer Baseball

Finnlands Nationalsport sieht auf den ersten Blick aus wie Baseball, bis man merkt, dass der Werfer den Ball nicht auf den Schlagmann wirft, sondern senkrecht in die Luft. Erfunden hat das Ganze Lauri „Tahko" Pihkala, der Baseball in den USA kennengelernt hatte und daraus kurzerhand etwas Eigenes baute. Taktik, klare Regeln, jeder Spielzug durchdacht, also ideal für alle, die einen Plan brauchen. [18]

**Gibt's seit 1922, 1952 sogar als Vorführsportart bei den Olympischen Spielen in Helsinki.**

Fun Fact

Olympia 1952: Pesäpallo lief dort als Vorführsportart im Olympiastadion Helsinki.



Für den Nervenkitzel-Typ

### Eukonkanto - Frauentragen

Ein Mann, eine Frau über der Schulter, 253,5 Meter Hindernisparcours mit Wassergraben: Seit 1992 wird in Sonkajärvi die Weltmeisterschaft im Frauentragen ausgetragen. Die Getragene muss dabei mindestens 49 Kilo wiegen, wer leichter ist, bekommt einen Rucksack mit Gewichten. Und die getragene Person muss übrigens nicht die eigene Ehefrau sein. [19]

**Siegprämie: das Körpergewicht der Frau in Bier.**



Für den Team-Typ

### Suopotkupallo - Sumpffußball

Fußball, nur eben knietief im Moor, bei dem man nach zehn Minuten nicht mehr erkennt, wer zu welcher Mannschaft gehört. Erfunden hat ihn ein Skilangläufer, der im Sumpf ein Sommertraining suchte, und aus dem ersten Turnier mit 13 Teams ist inzwischen eine Weltmeisterschaft in Hyrynsalmi geworden, samt Sauna und Moortümpel zum Abkühlen. [20]

**Heute rund 200 Teams und über 2.000 Spieler:innen aus aller Welt.**

Für den Solo-Typ

### Kännykänheitto - Handy-Weitwurf

Endlich darf man mal den ganzen Frust über Funklöcher, abgestürzte Apps und nervige Anrufe loswerden: Seit 2000 wird in Savonlinna jedes Jahr die Handy-Weitwurf-Weltmeisterschaft ausgetragen. Man tritt allein an und wirft, sonst nichts. Wer mag, startet in der Freestyle-Kategorie, wo es auch Punkte für die Choreografie gibt. [21]

Für alle, die sich auf keinen Typ festlegen wollen

### Ilmakitara - Luftgitarre

Seit 1996 treffen sich in Oulu jeden August die besten Luftgitarrist:innen der Welt zur Weltmeisterschaft, und das mit einem erstaunlich großen Ziel: Weltfrieden. Das Motto lautet „Make Air, Not War", denn wer Luftgitarre spielt, kann keine Waffe halten. Gewinner:innen bekommen eine echte, handgefertigte Gitarre. [22]

**Eine Sportart ohne Sportgerät, ohne Vorkenntnisse und ohne Ausreden.**

Fun Fact

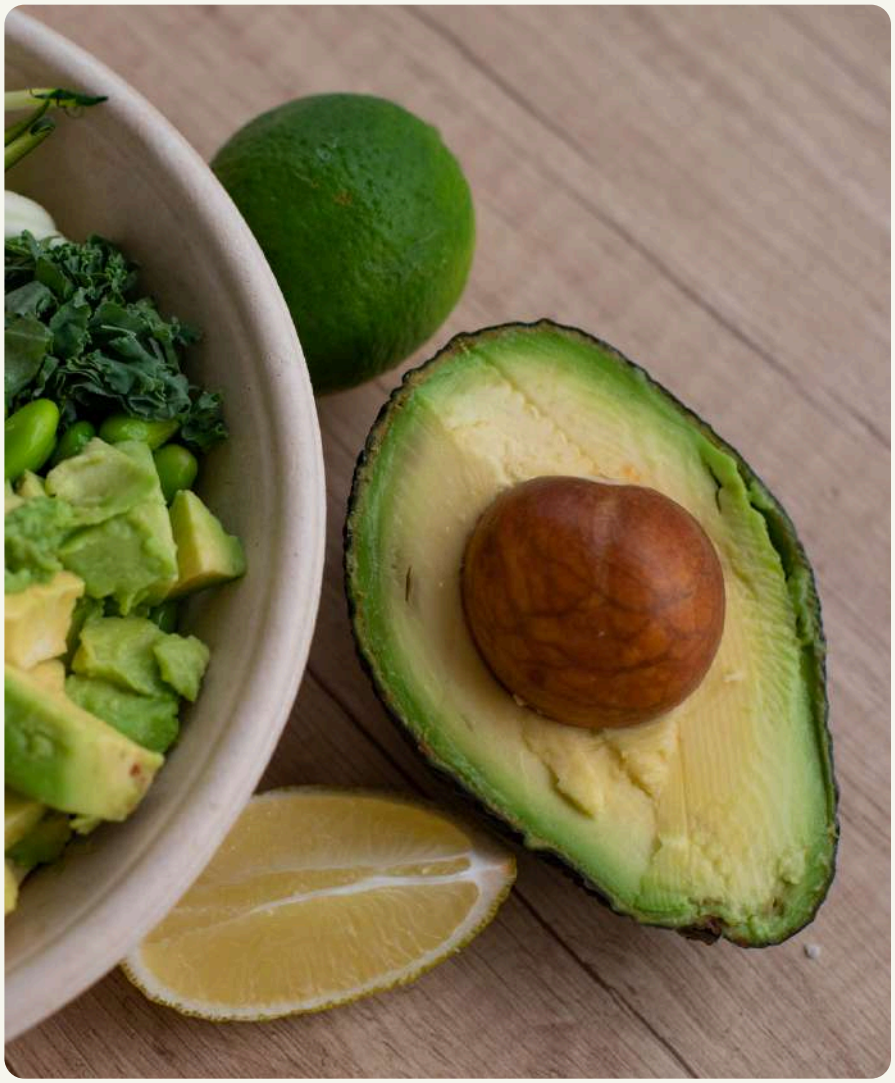
Oulu ist 2026 Kulturhauptstadt Europas, und die Luftgitarren-WM war Ende August sogar Teil des großen Abschlussspektakels.

# NAHRUNGSMITTEL-UNVERTRÄGLICHKEITEN ERKLÄRT

## Allergie, Intoleranz oder Sensitivität? Der Unterschied, den kaum jemand kennt

**Mittlerweile scheint gefühlt jede zweite Person irgendetwas nicht zu vertragen. Der eine lässt Milch weg, die andere Gluten, ein Dritter schwört, dass ihm Tomaten "einfach nicht guttun".**

**Nahrungsmittelunverträglichkeiten sind gerade so präsent wie nie, aber fragt man genauer nach, was das eigentlich bedeutet, wird's meistens dünn. Allergie, Intoleranz oder Sensitivität werden fröhlich durcheinandergewürfelt, dabei sind das drei völlig unterschiedliche Baustellen im Körper, mit unterschiedlichen Ursachen, unterschiedlichen Risiken und unterschiedlichen Tests.**



*Gesunde Ernährung kan so eifach sein, wenn wir wieder die “echten” Lebensmittel auf die Teller packen.*

Warum plötzlich alle? Die kurze Antwort: teils echt, teils aufgebauscht. Die Häufigkeit echter Allergien ist in den letzten Jahrzehnten tatsächlich gestiegen, Forschende diskutieren dafür unter anderem die sogenannte Hygiene-Hypothese, also dass unser Immunsystem durch weniger Kontakt mit Keimen, Schmutz und Vielfalt in der Kindheit schlechter "lernt", zwischen harmlos und gefährlich zu unterscheiden, dazu kommen veränderte Ernährungsgewohnheiten und Umwelteinflüsse. [23]

Der andere, mindestens genauso große Teil ist aber schlicht Diagnose-Inflation. Aktuelle Übersichtsarbeiten zeigen einen auffälligen Unterschied: Wenn man Menschen einfach fragt, ob sie eine Nahrungsmittelallergie haben, bejahen das in Europa rund 17 Prozent. Testet man dieselben Menschen tatsächlich mit dem Goldstandard, dem oralen Provokationstest unter ärztlicher Aufsicht, bestätigt sich das nur bei unter einem Prozent. [23]

Zwischen gefühlten und tatsächlichen Nahrungsmittelunverträglichkeiten liegt also eine riesige Lücke, gefüllt mit Selbstdiagnosen, Trendthemen und, siehe unten, ziemlich zweifelhaften Tests.

## Drei Mechanismen, drei Welten

Eine Allergie ist Immunsystem-Sache. Der Körper stuft ein an sich harmloses Eiweiß als Bedrohung ein und schießt scharf, das Immunsystem bildet spezifische IgE-Antikörper gegen dieses Eiweiß, die bei erneutem Kontakt eine Kaskade auslösen, Histaminausschüttung, Schwellungen, im schlimmsten Fall Anaphylaxie, also lebensgefährlich. Dafür gibt's zum Glück eindeutige Tests, Pricktest oder spezifisches IgE im Blut, beides zuverlässig und medizinisch anerkannt.

Eine Intoleranz ist dagegen kein Immunthema, sondern meistens ein Stoffwechselproblem. Der Klassiker: Laktoseintoleranz, bei der schlicht das Enzym Laktase fehlt, um Milchzucker im Dünndarm zu spalten, sodass er unverdaut in den Dickdarm wandert und dort von Bakterien vergoren wird, daher die typischen Blähungen und Bauchschmerzen. Unangenehm, ja, manchmal richtig fies, aber nicht lebensbedrohlich, und meist dosisabhängig, ein Schluck Milch im Kaffee ist oft kein Drama, ein großes Glas schon.

Und dann gibt's noch die Sensitivität, das diffuseste der drei Felder. Hier reagiert der Körper mit Symptomen, ohne dass sich ein klarer Immun- oder Enzymmechanismus dahinter finden lässt. Weizensensitivität ohne nachgewiesene Zöliakie ist das bekannteste Beispiel, entsprechend schwerer lässt sie sich auch diagnostizieren, weil es schlicht keinen eindeutigen Marker dafür gibt.

*Viele Lebensmittel könnnen Reaktione hervorrufen. Allergieen und Unverträglichkeiten können dabei die Lust am Essen wirklich schmälern.*





# Die häufigsten Nahrungsmittelunverträglichkeiten im Überblick

**Damit du grob einordnen kannst, wo was hingehört, findest du auf der nächsten Seite die sieben gängigsten Nahrungsmittelunverträglichkeiten im direkten Vergleich, mit Mechanismus, typischen Symptomen und dem jeweils passenden Test.**

| Unverträglichkeit | Was passiert? | Typische Symptome | Wie testen? | Gut zu wissen |
|---|---|---|---|---|
| Laktoseintoleranz | Laktase-Mangel, Milchzucker wird nicht gespalten | Blähungen, Krämpfe, Durchfall | H2-Atemtest | Betrifft weltweit die Mehrheit der Erwachsenen, in Nordeuropa aber eher die Minderheit |
| Fruktoseintoleranz | Darm nimmt Fruchtzucker schlecht auf | Ähnlich wie Laktose | H2-Atemtest | Wird oft mit Laktose verwechselt |
| Zöliakie | Autoimmunreaktion auf Gluten, greift Dünndarm an | Verdauungsprobleme, Nährstoffmängel | Bluttest + Biopsie | Betrifft nur einen kleinen Bruchteil der Bevölkerung |
| Weizenallergie | Immunreaktion auf Weizen-Eiweiße | Hautreaktionen bis Anaphylaxie | Pricktest, spezifisches IgE | Unabhängig vom Gluten-Mechanismus der Zöliakie |
| Histaminintoleranz | Vermuteter DAO-Enzymmangel | Kopfschmerzen, Hautrötung, Verdauungsprobleme | Kein verlässlicher Test verfügbar | Wissenschaftlich am umstrittensten |
| Sulfitempfindlichkeit | Reaktion auf Konservierungsstoff | Atemnot, Hautausschlag | Kontrollierte Provokation | Betrifft v. a. Menschen mit Asthma |
| FODMAP-Empfindlichkeit | Schwer verdauliche Kohlenhydrate vergären im Darm | Blähungen, Bauchschmerzen | Keine Einzeltests, sondern Eliminationsphase | V. a. bei Reizdarm relevant |

## Welche Tests wirklich taugen

Für Allergien sind Pricktest und spezifisches IgE im Blut solide erste Schritte, der eigentliche Goldstandard ist aber der orale Provokationstest, bei dem unter ärztlicher Aufsicht tatsächlich das Lebensmittel gegessen wird, weil nur so eine echte Reaktion sicher bestätigt werden kann. Für Intoleranzen wie Laktose oder Fruktose ist der H2-Atemtest die erste Wahl, gemessen wird dabei der Wasserstoffgehalt der Atemluft nach Zufuhr des jeweiligen Zuckers. Bei Verdacht auf eine Sensitivität bleibt oft nur eine ärztlich begleitete Eliminationsdiät mit anschließender kontrollierter Wiedereinführung, systematisch statt auf gut Glück.

Und dann gibt's die Kategorie der unseriösen Tests, die trotzdem fröhlich weiterverkauft wird: IgG-Bluttests, Bioresonanz, angewandte Kinesiologie oder Haaranalysen. Keines dieser Verfahren hat eine wissenschaftlich belastbare Grundlage. Besonders der IgG-Test verdient eine eigene Erwähnung, weil er so weit verbreitet ist.

## Der IgG-Test-Mythos

Kommen wir zum teuersten Missverständnis der ganzen Unverträglichkeits-Welt: dem IgG-Bluttest, oft für 150 bis 300 Euro beim Heilpraktiker verkauft, angeblich um "versteckte Nahrungsmittelunverträglichkeiten" aufzudecken. Das Problem: IgG-Antikörper zeigen schlicht, dass du ein Lebensmittel gegessen hast, nicht, dass du es nicht verträgst. Genau deshalb raten Fachgesellschaften wie die AAAAI, die EAACI und die kanadische CSACI in aktuellen Stellungnahmen explizit von diesen Tests ab, erhöhte IgG-Werte gelten sogar eher als Zeichen von Toleranz denn von Unverträglichkeit. [24, 25]

## Wenn der Kopf mitredet

Noch ein Punkt, der selten zur Sprache kommt: Erwartung kann echte Symptome auslösen. Eine aktuelle Studie der Universität Maastricht hat Menschen mit vermuteter Glutensensitivität teils Gluten, teils ein Placebo gegeben, ohne dass sie wussten, was sie gerade aßen. Ergebnis: Wer glaubte, gerade Gluten zu essen, entwickelte häufiger Symptome, unabhängig davon, ob tatsächlich Gluten im Essen war. [25] Das macht die Beschwerden nicht weniger echt, es zeigt nur, wie eng Kopf und Darm tatsächlich verdrahtet sind, näher als den meisten bewusst ist.

## Was du bei Verdacht wirklich tun solltest

Wenn du selbst den Verdacht hast, etwas nicht zu vertragen, hilft am meisten ein einfaches Ernährungstagebuch über ein paar Wochen, was gegessen, welche Symptome, wann. Damit hast du bei einem Arztbesuch schon eine solide Grundlage statt nur eines vagen Gefühls. Eine Eliminationsdiät auf eigene Faust, ohne Begleitung, würde ich dir eher nicht empfehlen, das Risiko für Nährstofflücken ist real, und ganze Lebensmittelgruppen dauerhaft zu streichen, ohne zu wissen, ob's überhaupt nötig ist, bringt selten mehr als Verzicht um des Verzichts willen.

## Am Ende geht's um deinen Körper, nicht um den Trend

Körper sind mindestens genauso individuell wie Persönlichkeiten. Was die eine Person problemlos wegsteckt, kann bei einem anderen echte Nahrungsmittelunverträglichkeiten auslösen, und beides ist gleichermaßen real. Wichtig ist nur, die eigenen Reaktionen ernst zu nehmen, ohne sich vorschnell in eine Schublade zu stecken, nur weil's gerade Trend ist, oder sich mit einem bunten IgG-Ergebnisblatt abspeisen zu lassen, das am Ende nichts weiter aussagt, als was du letzte Woche gegessen hast.

# 14 ALLERGENE

## DIE AUF JEDER VERPACKUNG STEHEN MÜSSEN

### 1. Glutenhaltiges Getreide
Weizen, Dinkel, Roggen, Gerstenmalz, Hafer, Grünkern, Emmer, Weizenstärke, Seitan

### 2. Krebstiere
Garnelen, Shrimps, Krabben, Scampi, Hummer, Languste

### 3. Fisch
Sardellen, Fischsoße, Fischgelatine, Fischöl

### 4. Erdnüsse
Erdnussöl, Erdnussmus, Arachisöl

### 5. Soja
Sojalecithin, Sojaprotein, Tofu, Miso, Sojasoße, Edamame

### 6. Milch
Molkenpulver, Kasein, Caseinat, Laktose, Milchzucker, Butterreinfett, Magermilchpulver, Milcheiweiß

### 7. Eier
Vollei, Eigelb, Eiklar, Hühnereiweiß, Albumin, Lysozym

### 8. Sellerie
Knollensellerie, Selleriesaat, Selleriesalz

### 9. Senf
Senfsaat, Senfmehl, Senföl

### 10. Sesam
Tahin, Sesamöl, Sesampaste, Gomasio

### 11. Schwefeldioxid & Sulfite
E 220 bis E 228, Natriumsulfit, „geschwefelt"

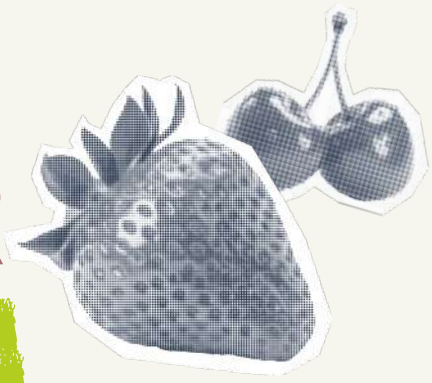
### 12. Lupinen
Lupinenmehl, Lupineneiweiß, Süßlupine

### 13. Weichtiere
Miesmuscheln, Austern, Kalmar, Tintenfisch, Oktopus, Schnecken

### 14. Schalenfrüchte
Mandeln, Haselnüsse, Cashewkerne, Pistazien, Pekannüsse, Marzipan, Nougat, Krokant



# SAISON-KALENDER



## November



















#happyfood

# GERÖSTETER ROSENKOHL

## mit Süßkartoffeln

### ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

1,5 kg Rosenkohl
800 g Süßkartoffeln
etwas Olivenöl
etwas Salz
etwas Pfeffer
etwas Muskatnuss
25 g Haselnüsse

### ZUBEREITUNG

**Gemüse vorbereiten**
Den Rosenkohl putzen, welke Blätter entfernen und die Röschen halbieren. Die Süßkartoffeln schälen und in möglichst gleich große Würfel schneiden, damit sie gleichmäßig garen.

**Rosenkohl würzen**
Die Rosenkohlhälften mit etwas Olivenöl, Salz und Pfeffer vermengen und mit den Schnittflächen nach unten in eine Auflaufform oder auf ein Backblech legen. So bräunen sie beim Rösten schön.

**Süßkartoffeln vorbereiten**
Die Süßkartoffelwürfel ebenfalls mit Olivenöl, Salz, Pfeffer und nach Belieben etwas frisch geriebener Muskatnuss vermengen und in eine zweite Form oder auf ein zweites Blech geben.

**Ab in den Ofen**
Den Backofen auf 180 °C Umluft vorheizen. Den Rosenkohl etwa 10 Minuten vorgaren, dann die Süßkartoffeln dazugeben und alles weitere 30 Minuten rösten. Zwischendurch einmal wenden. Das Gemüse ist fertig, wenn die Süßkartoffeln weich sind und der Rosenkohl gebräunt ist.

**Haselnüsse dazu**
Die Haselnüsse grob hacken und über das Ofengemüse streuen. Kurz in einer trockenen Pfanne angeröstet, werden sie noch aromatischer und knuspriger.



GLÜCKSREZEPT

# LAUCH-KARTOFFEL SUPPE

## ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

1 Bund Suppengemüse
1 Zwiebel
ca. 500 g Kartoffeln
250 g Lauch
2 EL Olivenöl
250 g Schmelzkäse
150 g Crème fraîche
1 Prise Muskatnuss
etwas Salz
etwas Pfeffer
ca. 1 Liter Wasser
nach Belieben etwas Suppengewürz

## ZUBEREITUNG

**Gemüse vorbereiten**
Suppengemüse und Zwiebel schälen bzw. putzen und klein würfeln. Die Kartoffeln schälen und ebenfalls klein würfeln – je kleiner, desto schneller garen sie. Den Lauch putzen, längs halbieren, gründlich waschen und in feine Ringe schneiden.

**Gemüse anbraten**
Das Olivenöl in einem großen Topf erhitzen und die Zwiebel bei mittlerer Hitze glasig braten. Suppengemüse und Kartoffeln einige Minuten mitbraten, dann den Lauch kurz mitdünsten. Mit Salz, Pfeffer und nach Belieben etwas Suppengewürz würzen.

**Suppe köcheln lassen**
Mit etwa 1 Liter Wasser ablöschen, aufkochen und bei reduzierter Hitze 10–15 Minuten köcheln lassen, bis die Kartoffeln weich sind.

**Cremig machen**
Schmelzkäse und Crème fraîche unterrühren, bis sie sich aufgelöst haben. Kurz aufkochen und mit Muskatnuss, Salz und Pfeffer abschmecken. Für eine cremigere Konsistenz einen Teil des Gemüses kurz pürieren – ein paar Stückchen dürfen ruhig bleiben, das macht die Suppe schön rustika





# TOMATEN-MARONEN-PASTA

## ZUTATEN FÜR 3-4 PERSONEN

1 Dose Kichererbsen (425 ml)
2 Zwiebeln
2 EL Butter
1 EL Harissapaste
2 Dosen stückige Tomaten (je 425 ml)
3 Knoblauchzehen
250 g geröstete Maronen
3 EL Zucker
500 g Nudeln nach Belieben
250 g Kirschtomaten
etwas Salz
etwas Pfeffer

## ZUBEREITUNG

**Tomatensauce vorbereiten**
Die Kichererbsen abspülen und abtropfen lassen. Die Zwiebeln schälen, fein würfeln und in einem Esslöffel Butter in einem großen, weiten Topf bei mittlerer Hitze hellbraun braten. Die Harissapaste kurz mit anschwitzen, dann die stückigen Tomaten und die Kichererbsen unterrühren. Aufkochen und bei schwacher Hitze 20–25 Minuten köcheln lassen.

**Karamellisierte Maronen zubereiten**
Währenddessen die Knoblauchzehen schälen und leicht andrücken, die Maronen grob hacken. Den Zucker in einer Pfanne bei mittlerer Hitze hellgolden karamellisieren lassen. Vorsichtig einen Esslöffel Butter dazugeben. Maronen und Knoblauch darin schwenken und bei schwacher Hitze 1–2 Minuten ziehen lassen. Anschließend auf Backpapier etwas abkühlen lassen.

**Pasta kochen**
Die Nudeln in 2–3 Litern kochendem Salzwasser nach Packungsanweisung garen. Inzwischen die Kirschtomaten waschen, halbieren und etwa 3 Minuten vor Ende der Garzeit unter die Sauce rühren, damit sie warm werden, aber noch Biss haben.

**Alles zusammenbringen**
Die Nudeln abgießen, mit der Sauce vermischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Auf Teller verteilen und großzügig mit den karamellisierten Maronen bestreuen.





GLÜCKSREZEPT

# APFEL-CRUMBLE

## mit Zimt und knusprige Haferstreusel

### ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN

4 Äpfel, geschält und in Stücke geschnitten
2 EL Zitronensaft
2 EL brauner Zucker
1 TL Zimt
100 g Mehl
50 g Haferflocken
100 g kalte Butter, in Stücke geschnitten
50 g brauner Zucker für die Streusel

### ZUBEREITUNG

**Äpfel vorbereiten**
Den Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Äpfel schälen, entkernen und in mundgerechte Stücke schneiden. Mit Zitronensaft, 2 EL braunem Zucker und Zimt vermengen. Die Apfelmischung anschließend gleichmäßig in eine Auflaufform geben.

**Streusel herstellen**
Für die Streusel Mehl, Haferflocken und 50 g braunen Zucker miteinander vermischen. Die kalte Butter dazugeben und alles mit den Fingern verreiben.
Dabei dürfen ruhig unterschiedlich große Streusel entstehen. Perfekte Gleichförmigkeit ist hier ausdrücklich nicht nötig – ein Crumble darf nach

**Alles zusammenführen**
Die trockenen Zutaten nach und nach unterrühren. Zum Schluss die Kürbisraspel unterheben. Optional: Walnüsse oder Schokostückchen dazugeben.

**Backen**
Teig in die Form füllen und im vorgeheizten Ofen ca. 50–55 Minuten backen (Stäbchenprobe machen!).
Auskühlen lassen & genießen!

Wer mag, toppt den Kuchen noch mit Puderzucker oder einem Zimt-Frischkäse-Frosting.





# BALANCE

Entspannung  Work-Life-Balance



## Eine unerfüllte Berufung macht unglücklicher als gar keine

In einer Studie mit fast 400 Hochschulmitarbeitenden ging es denen am schlechtesten, die eine Berufung für sich spürten, sie im aktuellen Job aber nicht leben konnten. Bei Lebenszufriedenheit, Gesundheit und Jobzufriedenheit schnitten sie schlechter ab als Menschen, die gar keine Berufung für sich beanspruchten. Manche Forschende nennen das die „Passion Tax": den Preis für die Vorstellung, der eigene Job müsse mehr sein als ein Job.

**„Es ist einfach ein Job" ist keine Kapitulation. Manchmal ist es die gesündere Antwort.**

## Wer nicht entspannen kann, macht nichts falsch

Manche grübeln ohne Pause, andere müssen sich erst bewegen, um runterzukommen. Wieder andere sind nach viel sozialer Zeit eher erschöpft als erholt, und manche können erst loslassen, wenn alles geordnet ist. Vier Blockaden, die sich teilweise komplett widersprechen. Was dem einen hilft, würde den anderen noch unruhiger machen.

**Es gibt keine Entspannungsformel für alle. Nur die, die zu deinem Muster passt.**

## Job, Karriere oder Berufung? Ziemlich genau ein Drittel

Die Psychologin Amy Wrzesniewski fand heraus, dass sich Menschen zu fast gleichen Teilen auf drei Grundhaltungen verteilen. Für die einen ist Arbeit Broterwerb, für die anderen Aufstieg, für die dritten ein Teil ihrer Identität. Keine der drei Gruppen ist die Ausnahme, auch wenn Social Media gern etwas anderes suggeriert.

**Die Frage ist also nicht, ob deine Haltung die richtige ist, sondern ob es deine eigene ist.**

# DER ENTSPANNUNGS-BLOCKER-CHECK

## Warum dieselbe Methode bei dir nicht wirkt, während sie bei anderen Wunder tut



**Meine beste Freundin schwört auf Meditations-Apps, zehn Minuten Stille, und sie ist danach ein neuer Mensch. Bei mir passiert in diesen zehn Minuten: nichts. Mein Kopf macht einfach weiter, nur jetzt mit schlechtem Gewissen, weil ich ja eigentlich entspannen sollte. Lange dachte ich, ich kann's einfach nicht. Mittlerweile weiß ich: Ich brauche einen anderen Zugang, keinen schlechteren.**

Der Grund dahinter ist eigentlich ziemlich einleuchtend, sobald man ihn kennt: Manche Menschen entspannen schwerer, weil ihr Kopf ständig weiterdenkt, andere brauchen erst Bewegung, um überhaupt runterzukommen, wieder andere fühlen sich nach viel sozialer Zeit eher erschöpft als erholt, und manche können nur loslassen, wenn vorher alles unter Kontrolle ist. Vier verschiedene Blockaden, vier verschiedene Auswege, und die Standard-Meditations-App trifft im besten Fall genau einen dieser vier Typen.

## Der Check: Welcher dieser 4 Blocker bremst dich aus?

Beantworte für dich, welche der folgenden vier Aussagen am ehesten zutrifft:

- Mein Kopf denkt ständig weiter, egal wie sehr ich versuche, abzuschalten. → Grübel-Blocker
- Ich muss mich erst bewegen, bevor ich überhaupt zur Ruhe kommen kann. → Reiz-Blocker
- Nach viel sozialer Zeit bin ich eher erschöpft als aufgetankt. → Sozial-Blocker
- Ich kann nur entspannen, wenn vorher alles einigermaßen unter Kontrolle ist. → Kontroll-Blocker

Die meisten Menschen erkennen sich in einer dieser Aussagen deutlich stärker wieder als in den anderen drei, und genau da lohnt sich der Blick auf die passende Technik.



## 1. Grübel-Blocker: die Worry-Time-Technik

Wenn dein Kopf einfach nicht aufhört, hilft paradoxerweise nicht, noch mehr dagegen anzukämpfen, sondern dem Grübeln bewusst einen festen Platz zu geben. Die sogenannte Worry-Time-Technik aus der Verhaltenstherapie funktioniert so: Leg dir täglich ein festes 15-Minuten-Fenster fest, am besten am frühen Abend, nicht direkt vorm Schlafengehen.

Sobald dir tagsüber ein Grübelgedanke kommt, sagst du dir kurz "das heb ich mir für später auf" und schreibst das Stichwort notfalls auf einen Zettel. In deinem Worry-Time-Fenster darfst du dann wirklich grübeln, so viel du willst, mit Timer. Nach den 15 Minuten ist Schluss, auch wenn der Gedanke noch nicht fertig gedacht ist. Studien zu dieser Methode zeigen eine spürbare Reduktion der Grübelzeit über den Tag, einfach weil das Gehirn lernt, dass Sorgen einen verlässlichen Termin haben und nicht ständig dazwischenfunken müssen. [27]

## 2. Reiz-Blocker: erst bewegen, dann entspannen

Wer viel Reiz braucht, um sich überhaupt lebendig zu fühlen, wird bei einer Meditation, die direkt mit Stillsitzen beginnt, eher unruhiger als ruhiger. Das hat nichts mit fehlender Disziplin zu tun, sondern mit einem grundsätzlich höheren Erregungsniveau, das erst durch Aktivität auf ein entspannungsfähiges Level runtergebracht werden muss. [28]

Der praktische Trick: fünf bis zehn Minuten Bewegung vor die eigentliche Entspannung schalten, ein zügiger Spaziergang um den Block, ein paar Kniebeugen, kurzes Auf-der-Stelle-Joggen, Hauptsache der Kreislauf kommt kurz in Schwung. Erst danach, wenn der Körper etwas Dampf abgelassen hat, folgt die eigentliche Ruhephase, und die fällt dann spürbar leichter.

## 3. Sozial-Blocker: der Rückzugssatz

Wenn dich soziale Zeit eher auslaugt als auffüllt, hilft die beste Entspannungstechnik wenig, solange du dir nicht erlaubst, dich rechtzeitig rauszuziehen, bevor die Erschöpfung kippt. [29] Dafür lohnt sich ein fester, unaufgeregter Satz, den du dir vorher zurechtlegst, damit er im Moment nicht peinlich oder dramatisch klingt. Auf einer Familienfeier: "Ich hol mir kurz Luft, bin gleich wieder da."

Im Büro nach einem vollen Meeting-Tag: "Ich mach die Tür kurz zu und blende mich fünf Minuten aus." Unter Freunden, wenn der Abend länger wird, als dir guttut: "Ich glaub, ich bin für heute voll, aber lasst euch nicht stören." Keine dieser Sätze braucht eine große Erklärung, und genau das macht sie so gut einsetzbar.

## 4. Kontroll-Blocker: die 5-Minuten-Struktur-Übung

Wenn du erst loslassen kannst, wenn vorher alles einigermaßen geordnet ist, ist das keine Marotte, sondern schlicht ein höheres Grundbedürfnis nach Struktur, das sich nicht wegwünschen lässt, nur bevor Entspannung überhaupt Platz findet, muss dieses Bedürfnis erst bedient werden. [30]

Die Mini-Übung dafür: Stell dir fünf Minuten und geh damit genau einen kleinen, klar abgegrenzten Bereich durch, den Schreibtisch, die Küchenzeile, den Flur, egal wie chaotisch der Rest gerade ist. Sobald der Timer klingelt, ist Schluss, unabhängig davon, ob alles fertig ist. Diese fünf Minuten Ordnung reichen oft schon aus, um dem Kopf das Signal zu geben, dass er jetzt loslassen darf, ganz ohne den ganzen Abend mit Aufräumen zu verbringen.

## Eine Formel, die bei niemandem gleich funktioniert

Was an diesen vier Blockern auffällt: Sie widersprechen sich teilweise komplett. Was dem einen Menschen hilft, würde bei einem anderen genau das Gegenteil bewirken, Bewegung vor der Ruhe hilft dem Reiz-Blocker und würde den erschöpften Sozial-Blocker vermutlich noch mehr auslaugen.

**Genau das ist der Punkt:**

**Es gibt nicht die eine Entspannungsformel, die für alle funktioniert, sondern nur die eine, die zu deinem eigenen Muster passt. Und die zu kennen, ist meistens schon der halbe Weg dorthin.**







# MUSS ARBEIT SINN STIFTEN?

## Über vier verschiedene Antworten auf eine Frage, die niemand wirklich beantworten kann

**Wenn mich jemand fragt, was ich beruflich erreichen will, muss ich ehrlich sein: eigentlich nichts Großes. Kein Aufstieg, kein Sinn-Statement, keine Mission. Ich will einfach machen können, was mir Spaß macht, und davon leben. In einer Kultur, die ständig von Purpose und "Do what you love" spricht, fühlt sich diese Antwort fast an, als müsste ich mich rechtfertigen.**

Und ich bin damit nicht allein, im Gegenteil: Auf kaum einem anderen Gebiet prallen aktuell so unterschiedliche Vorstellungen davon aufeinander, was Arbeit eigentlich sein soll, wie im Job selbst.

## Wenn vier Generationen vier verschiedene Antworten haben

Nirgendwo zeigt sich das deutlicher als in Teams, in denen mittlerweile bis zu vier Generationen gleichzeitig arbeiten. Aktuelle Erhebungen zeigen: Für Babyboomer bedeutete Arbeit lange vor allem Loyalität, jahrelang beim selben Arbeitgeber, Aufstieg durch Ausdauer. Millennials legen deutlich mehr Wert auf Vereinbarkeit von Job und Privatleben, während Gen Z inzwischen wieder karriereorientierter und finanziell motivierter auftritt, als man ihr oft nachsagt. [34]

Kein Wunder, dass sich viele Teams gerade schwertun: Boomer werfen der jüngeren Generation vor, zu viele Anpassungen vom Arbeitgeber zu erwarten, während sich Jüngere über starre Hierarchien und fehlende Flexibilität beschweren. [35]

Interessanterweise sind sich fast alle Generationen aber in einem Punkt einig, den man beim Blick auf die lauten Debatten leicht übersieht: Im Kern sehen die meisten Arbeit weiterhin schlicht als Mittel, den eigenen Lebensunterhalt zu finanzieren, die Unterschiede liegen eher darin, was zusätzlich noch erwartet wird.

## Vier Grundhaltungen, keine davon die "richtige"

Genau diese Unterscheidung, was Menschen bei ihrer Arbeit eigentlich suchen, hat die Psychologin Amy Wrzesniewski in ihrer inzwischen klassischen Forschung auf den Punkt gebracht, mittlerweile durch eine Metaanalyse mit fast 100 Studien bestätigt. Für die einen ist Arbeit ein Job, Mittel zum Zweck. Für andere eine Karriere, mit Aufstieg als Antrieb. Für eine dritte Gruppe eine Berufung, tief mit der eigenen Identität verwoben. [31]

Diese drei Gruppen sind erstaunlich gleichmäßig verteilt, keine ist die Ausnahme. Was in diesem Dreiklang fehlt, ist eine vierte Haltung: weder Sinn-getrieben noch rein zweckgebunden, sondern einfach Freude an der Tätigkeit selbst, ohne dass ein größeres Warum nötig wäre.

## Der Vergleichsdruck, der uns ständig fragen lässt, ob wir schon "da" sind

Egal, welcher dieser vier Typen du bist, eine Kraft macht es allen schwerer, mit der eigenen Antwort zufrieden zu sein: der ständige Vergleich mit anderen. Eine aktuelle Studie zu Karriere-Vergleichen auf LinkedIn zeigt, wie das konkret funktioniert: Je mehr Menschen die Plattform nutzen, desto häufiger vergleichen sie ihren eigenen Werdegang mit dem anderer, was wiederum das Gefühl einer Lücke zwischen dem eigenen Stand und dem "sollte längst erreicht haben" verstärkt.

Genau dieses Gefühl treibt Menschen dazu, ihre Karriereziele ständig neu zu justieren, oft nach oben, selten aus echter Überzeugung. [32]

Das Tückische daran: LinkedIn zeigt fast ausschließlich Highlights, neue Jobs, Beförderungen, Stage-Auftritte, nie die Umwege, Absagen oder ruhigen Jahre dazwischen. Wer sich daran misst, vergleicht die eigene vollständige Geschichte mit der Bestenliste eines anderen.

## Warum ausgerechnet die Berufung zum Ideal wurde, und was das kostet

Verschärft wird dieser Druck durch eine kulturelle Rangfolge unter den vier Grundhaltungen: Wer seine Arbeit als Sinn-Projekt beschreiben kann, gilt als authentisch und erfüllt. Wer offen sagt, der Job sei einfach ein Job, wirkt dagegen, als hätte er sich mit zu wenig zufriedengegeben.

Diese Hierarchie hat aber keine wissenschaftliche Grundlage, im Gegenteil: Eine Studie mit fast 400 Hochschulmitarbeitenden fand, dass Menschen, deren Berufung im aktuellen Job unerfüllt blieb, schlechter dastanden als Menschen, die gar keine Berufung für sich beanspruchten, schlechter bei Lebenszufriedenheit, Gesundheit und Jobzufriedenheit gleichermaßen. [33]

Manche Forschende nennen das die "Passion Tax", den Preis für die Vorstellung, der eigene Job müsse mehr sein als ein Job.

## Wie du deinen eigenen Weg findest, statt den lautesten zu übernehmen

Der praktische Ausweg aus diesem Druck beginnt nicht mit einer Typenzuordnung, sondern mit ein paar ehrlichen Standortbestimmungen:
Frag dich zuerst, an wem du deinen beruflichen Erfolg gerade eigentlich misst. Wenn die Antwort "an einem Kollegen", "an jemandem auf LinkedIn" oder "an dem, was meine Eltern erwartet hätten" lautet, miss du nicht deinen eigenen Fortschritt, sondern eine fremde Vorlage.

Leg dir stattdessen einen eigenen, ganz persönlichen Maßstab fest, unabhängig davon, was gerade als erstrebenswert gilt. Das kann "genug Zeit für Familie und Hobbys" sein, "ein Gehalt, mit dem ich entspannt leb", oder tatsächlich "Aufstieg", solange es deine eigene Wahl ist und keine übernommene.

Und wenn du merkst, dass du dir ständig einredest, dein Job müsse "mehr Sinn" haben, frag dich ehrlich: Würdest du ihn auch machen, wenn er dir kein größeres Sinn-Statement liefern müsste? Wenn ja, ist wahrscheinlich nicht dein Job das Problem, sondern der Druck, ihn zur Berufung erklären zu müssen.

Der 9-to-5-Typ muss sich dann nicht länger fragen, ob mit ihm etwas nicht stimmt. Der Karriere-Typ muss sich nicht für Ambition entschuldigen. Und der Freude-Typ, mein Typ, darf akzeptieren, dass "es macht mir einfach Spaß" bereits eine vollständige Antwort ist. Genau wie bei Persönlichkeitstypen gibt es hier keine Hierarchie, nur unterschiedliche, gleich legitime Arten, sich zu etwas zu verhalten, das einen großen Teil unserer Lebenszeit einnimmt.



*Wichtig. Pausenzeiten mit frischer Luft, freier Zeit und ganz viel richtig gutem Kaffee!*

# So arbeitet Finnland

## Fakten aus dem Land mit der vielleicht entspanntesten Arbeitskultur Europas

**Muss Arbeit Sinn stiften? In Finnland stellt man sich diese Frage vielleicht seltener, weil die Arbeit dort ohnehin weniger Raum im Leben einnimmt als anderswo. Ein paar Zahlen und Regeln, die erklären könnten, warum.**

### 1 Wann und wo? Entscheide ich selbst.

Seit 2020 gibt es in Finnland ein Arbeitszeitmodell, bei dem Beschäftigte mindestens die Hälfte ihrer Arbeitszeit selbst einteilen, und zwar nicht nur wann, sondern auch wo sie arbeiten. Das muss mit dem Arbeitgeber vereinbart werden und passt vor allem für Bürojobs, ist aber gesetzlich verankert. [36]

### 2 Die Kaffeepause ist Arbeitszeit.

In vielen finnischen Tarifverträgen sind feste Kaffeepausen geregelt, meist zwei am Tag, jeweils 10 bis 15 Minuten. Und das Beste daran: Sie zählen zur bezahlten Arbeitszeit. Kahvitauko ist in Finnland so heilig, dass ein Meeting, das in die Kaffeepause hineinläuft, für mehr Unmut sorgt als eins, das länger dauert. [37]

### 3 Im Juli ist Finnland geschlossen.

Vier Wochen Sommerurlaub am Stück sind in Finnland völlig normal, und die meisten nehmen sie im Juli. Dann sind Büros halb leer, E-Mails bleiben unbeantwortet, und die Städte wirken wie ausgestorben, weil alle am Mökki sitzen. Im Sommer 2024 war mindestens jeder dritte Beschäftigte im Juli mindestens eine Woche im Urlaub. [38]

### 4 Überstunden? Eher nicht.

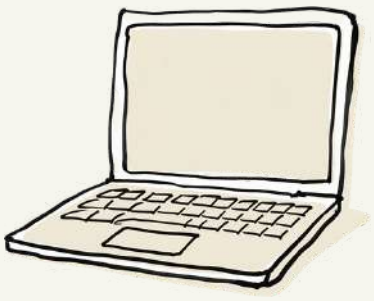
Nur knapp 4 Prozent der Beschäftigten in Finnland arbeiten regelmäßig 50 Stunden oder mehr pro Woche. Im OECD-Durchschnitt sind es 10 Prozent. [39]

### 5 Platz 1 bei der Work-Life-Balance.

In einer internationalen Umfrage unter rund 4.200 Berufstätigen aus 22 Ländern landete Finnland 2025 auf Platz 1. Bewertet wurden Arbeitszeit, Pendelweg, Schlaf, Pausen und Zufriedenheit. [40]







# LEBEN

Lifestyle Reisen Finnland



## Er heißt Monat der Toten und ist trotzdem voller Leben

Marraskuu, der finnische November, kommt von marras, einem uralten Wort für tot. Gemeint ist die Natur, die sich zur Winterruhe legt, oder die Zeit, in der die Geister umherziehen. Die Finnen machen daraus trotzdem ihren vielleicht geselligsten Monat: Kerzen auf den Friedhöfen zu Pyhäinpäivä, Frühstück im Bett zum Vatertag und Pikkujoulu-Feiern mit Glögi und Büro-Karaoke, lange bevor der Dezember überhaupt anfängt.

**Gegen die Dunkelheit hilft in Finnland nicht Durchhalten, sondern ein voller Kalender mit Licht, Menschen und etwas Warmem im Becher.**

## Das eigentliche Statussymbol ist Ruhe

Matcha, Reformer Pilates, French Nails und Zimtschnecken, für die man drei Stunden braucht: Der Clean-Girl-Trend hat seinen Ursprung in Stockholm. Was daran so fasziniert, ist aber weniger der Look als die Ausstrahlung, dieses entspannte Nervensystem, um das man die Stockholm-Girls ein bisschen beneidet.

**Unser Alltag ist nicht schlechter, nur weil wir keine Zimtschnecken backen. Er fühlt sich nur durch den Stress schlechter an, den wir uns selbst machen.**

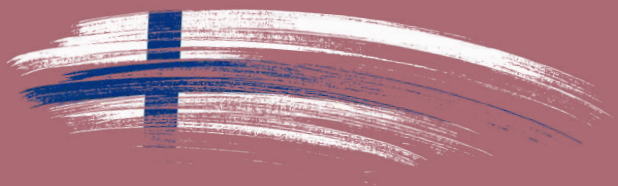
## Meer oder Berge?

## In Finnland musst du dich nicht entscheiden.



In Yyteri bei Pori liegt der längste Sandstrand Nordeuropas, im Koli-Nationalpark wartet schottisches Hochland-Feeling, und der Saimaa-See wirkt mit seinen über 14.000 Inseln wie eine Fjordlandschaft mit Süßwasser. Zehn völlig unterschiedliche Sehnsuchtsorte in einem einzigen Land.

**Wer glaubt, Finnland sei nur Wald und Dunkelheit, hat einfach noch nicht alle Ecken gesehen.**



# HI. STOCKHOLM-BARBIE.

**Viele Frauen hatten letztes Jahr ein neues Lifestyle-Goal: Clean Girl werden. Eng verbunden mit dem Wunsch, nach Stockholm auszuwandern. Clean Girls vermitteln das Gefühl, trotz ihrer Anfang 20 ihr Leben besser unter Kontrolle zu haben als manche Mütter ihre Kinder. Aber was macht ein Clean Girl überhaupt aus?**

Als Clean Girl kehrt man zu seinem natürlichen Ich zurück. Die 10 cm langen, roten Krallen werden zu kurzen French Nails.

Ihr Lieblingsgetränk ist Matcha, ihr Lieblingssport ist Reformer Pilates, ihr Lieblingsoutfit eine Straight-Leg-Jeans mit einem weißen, engen Shirt (aber nicht zu eng!) und Adidas-Sneakern.

Ihr Lieblingsessen: Salat-Bowls, Smoothie-Bowls oder Obst-Bowls – Hauptsache Bowls. Ihre Lieblingsfreizeitbeschäftigung: Backen (aber nicht die „schnellen und leckeren Rezepte", sondern die, die viel Schweiß und Arbeit erfordern).

Ihr Go-to-Essential: Stanley Cup und Tuchmasken. Ihr Makeup besteht darin, so auszusehen, als würden sie keins tragen. Ihre Uhrzeit zum Aufstehen ist 6 Uhr. Ihre Feinde sind Balken-Augenbrauen und die Ästhetik von Mob Wives.

Clean Girls vermitteln das Gefühl, als wären sie ganz bei sich selbst, als hätten sie ihre Mitte gefunden. Sie wissen, welcher Termin in 52 Tagen ansteht und welchen Aszendenten ihre Freunde haben.

Sie haben die Balance zwischen Freizeit, Arbeit und Me-Time studiert. Der moderne Ritterschlag: die Behauptung von anderen, man wäre ein Clean Girl. Übersetzt: Sie denken, man wäre perfekt.



## Der Ursprung der Clean Girls

Aber wieso verknüpfen wir jetzt die Stockholm-Girls mit den Clean-Girls? Die Stockholm-Girls verkörpern nicht nur den Stockholm-Style, sondern haben ihn erschaffen. Reist man nach Stockholm, Kopenhagen oder Helsinki, bekommt man überall das Gleiche – mehr Ruhe und mehr Selbstzweifel.

Die Menschen sehen nicht nur aus, als hätten sie einen Facetune-Filter aufgelegt, sondern strahlen so viel Ruhe aus, als wären sie gerade von ihrer Therapiestunde gekommen. Man starrt sie schon fast an, weil man schließlich doch einen Makel finden muss.

Aber das ist nicht alles: Man fragt sich, ob sie ein wirklich besseres Leben führen oder ob es an dem Lebensgefühl der skandinavischen Länder liegt. Sollte man für die Ruhe, Entspannung und ein entspanntes Nervensystem den Wohnsitz wechseln oder möchte man eher die Ausstrahlung und das Lebensgefühl der Menschen erreichen?







## Der Weg der Stockholm-Influencer in unsere Herzen

Wer liebt es schließlich nicht, sich ein Leben anzuschauen, zu dem das eigene Leben nicht unterschiedlicher sein könnte? Morgens im Bett entspannt zu journalen, statt den ersten Blick aufs Handy zu werfen. Der erste Weg führt nicht gehetzt zur U-Bahn, sondern zum Bäcker, um ein Kardamombrötchen zu holen und einen Kaffee zu trinken. Nach dem Abdrehen von Kooperationen folgt das Backen.

Dabei wird keine Musik und kein Podcast gehört, denn wer möchte nicht mit seinen Gedanken allein sein? Typisch für „Stockholm-Influencer" aus der Aesthetic-Bubble ist auch das Stricken der eigenen Klamotten und das Besorgen des Abendessens aus dem Wald. Man selbst steht im Supermarkt und überlegt, doch lieber die Reiswaffeln statt der Gummibärchen zu nehmen. Und auch wenn diese Influencer für ihren märchenhaften Alltag belächelt werden, überwiegt dennoch die Faszination und der Neid: das Gefühl eines entspannten Nervensystems und das Gefühl von innerer Ruhe und Frieden.

Unser Alltag ist nicht schlechter, weil wir nicht drei Stunden Zimtschnecken backen. Er scheint nur durch den andauernden Stress, den wir uns selbst auferlegen, schlimmer zu sein. Oft legen wir unseren Wert auf Schnelligkeit und Perfektionismus, während unser Alltag an uns vorbeizieht. Und vielleicht ist die gegenteilige Herangehensweise genau das Geheimrezept der erfolgreichen skandinavischen Influencer.





# FINNLAND FÜR JEDEN REISETYP

## 10 überraschende Orte, die dich an ganz andere Reiseziele erinnern werden

**Die meisten Menschen haben eine ziemlich klare Meinung dazu, was für sie Urlaub bedeutet. Die einen brauchen Meer, Sand zwischen den Zehen, die Möglichkeit, stundenlang am Strand zu liegen. Die anderen wollen Berge, Höhenluft, das Gefühl, oben auf einem Gipfel zu stehen und runterzuschauen. Selten ist es beides gleichzeitig, meistens entscheidet man sich früh im Leben für eine Seite und bleibt ihr treu, Jahr für Jahr dieselbe Richtung, derselbe Urlaubstyp.**

Ich hätte nie gedacht, dass ausgerechnet Finnland mich in dieser festen Vorstellung ins Wanken bringt. Ein Land, dem man von außen vor allem Kälte, Dunkelheit und Wälder zuschreibt, hat mich mit einer Vielseitigkeit überrascht, die selbst für mich, die inzwischen einiges von Finnland gesehen hat, immer wieder für ein "Moment mal, das gibt's hier auch?" sorgt.

## Karibik-Feeling in Pori

Der Strand von Yyteri bei Pori ist mit drei Kilometern der längste Sandstrand Nordeuropas, feiner, heller Sand, Dünenlandschaft, flaches, ruhiges Wasser, perfekt für Familien. Kein tropisches Klima, klar, aber optisch kommt man dem Karibik-Gefühl hier verblüffend nah, vor allem an einem sonnigen Julitag, wenn der Sand fast weiß in der Sonne leuchtet. Die beste Reisezeit liegt zwischen Ende Juni und August.

**Mehr Infos:** visitpori.fi

## Monaco- und Côte-d'Azur-Flair in Hanko

Hanko war schon im 19. Jahrhundert ein mondäner Kurort für die feine Gesellschaft aus Helsinki und St. Petersburg, und das sieht man den prächtigen Holzvillen entlang der Strandpromenade bis heute an.

Dazu ein großer Jachthafen, 30 Kilometer Sandstrand und 130 Kilometer Küste insgesamt, mediterranes Flanier-Feeling, nur eben deutlich ruhiger und ohne die Monaco-Preise.

**Mehr Infos:** visithanko.fi



## Kanadische Wildnis in Kuusamo

Dichte Wälder, glasklare Seen, Husky- und Rentierfarmen, geführte Bärenbeobachtungstouren, wer von kanadischer Wildromantik träumt, findet in Kuusamo im Osten Finnlands eine erstaunlich ähnliche Kulisse, dazu den Oulanka-Nationalpark direkt vor der Tür mit seinen berühmten Hängebrücken über Stromschnellen.

Deutlich kürzere Anreise als nach Kanada, genauso viel Wildnis-Gefühl.

**Mehr Infos:** visitkuusamo.fi






## Toskana-Flair auf Åland

Sanfte Hügel, ein für finnische Verhältnisse mildes Klima und ausgedehnte Apfelplantagen haben Åland den Spitznamen "Apfelgarten Finnlands" eingebracht.

Dazu gutes, regionales Essen, entspanntes Landleben zwischen über 6.500 Inseln, und eine Atmosphäre, die eher an italienisches Landleben erinnert als an das, was man sich unter finnischer Ostsee vorstellt. Beste Reisezeit: Juni bis August.

**Mehr Infos:** visitaland.com



## Amsterdam im Kleinen in Porvoo

Bunte, historische Holzlagerhäuser direkt am Flussufer, verwinkelte Kopfsteinpflastergassen in der fast 800 Jahre alten Altstadt, dazu charmante Cafés und kleine Boutiquen zum Stöbern. Porvoo hat spürbar was von einem kompakten, nordischen Amsterdam, nur eben ganz ohne Grachtenboot-Gedränge und mit deutlich mehr Ruhe.

**Mehr Infos:** visitporvoo.fi





## Schottisches Hochland im Koli-Nationalpark

Karge, alte Hügel, dramatische Ausblicke vom Gipfel des Ukko-Koli über den Pielinen-See, Nebel, der sich morgens in den Tälern sammelt, der Koli-Nationalpark in Ostfinnland hat seit Generationen finnische Künstler:innen inspiriert, und die Landschaft hat tatsächlich eine Weite und raue Schönheit, die stark an schottisches Hochland erinnert, nur eben ohne Whisky-Destillerien am Wegesrand.

**Mehr Infos:**

nationalparks.fi/kolinp

## Griechische Kykladen im Schärenmeer vor Turku

Zehntausende Inseln und Felseneilande liegen im Schärenmeer zwischen Turku und Åland, verbunden durch Fähren und Brücken, perfekt für spontanes Inselhopping mit dem Fahrrad oder Boot. Dasselbe Prinzip wie bei den griechischen Kykladen, weiße Häuser gibt's zwar keine, dafür holzverkleidete Fischerhäuschen, aber das Gefühl, von einer kleinen Welt zur nächsten zu gleiten, ist verblüffend ähnlich.

**Mehr Infos:** visitfinland.com



## Alaska-Wildnis im winterlichen Lappland



Lange Polarnächte, Nordlichter von Ende August bis ins Frühjahr, Huskyschlittenfahrten, Rentiere, die einfach über die Straße trotten, Levi und Ylläs bieten dieselbe raue, weite Wildnis-Romantik wie Alaska, dazu eine deutlich besser ausgebaute touristische Infrastruktur drumherum, samt Skipisten für alle Levels. Skisaison von Oktober bis Mai.

**Mehr Infos:** levi.fi

## Norwegische Fjorde, nur mit Süßwasser, am Saimaa-See

Finnlands größter See ist eigentlich ein verzweigtes Labyrinth aus Buchten, schmalen Wasserstraßen und über 14.000 Inseln, optisch stark an norwegische Fjordlandschaften erinnernd, nur eben ohne Salzwasser, steile Felswände oder Kreuzfahrtschiffe.

Dafür mit der Chance, die seltenen Saimaa-Ringelrobben zu Gesicht zu bekommen, die es nur genau hier gibt.

**Mehr Infos:** visitfinland.com



## Drei Städte, drei völlig unterschiedliche Charaktere



Wer auf Städtereisen steht, muss sich in Finnland nicht auf eine einzige Stadt festlegen. Helsinki ist die kosmopolitische Hauptstadt, Design-Läden, Markthalle am Hafen, öffentliche Saunen mitten im Zentrum, ideal für ein verlängertes Wochenende.



Turku, Finnlands älteste Stadt, punktet dagegen mit mittelalterlicher Geschichte, einer beeindruckenden Burg und dem Fluss Aura, an dem sich im Sommer das halbe Stadtleben abspielt, dazu die Nähe zum Schärenmeer direkt vor der Haustür.



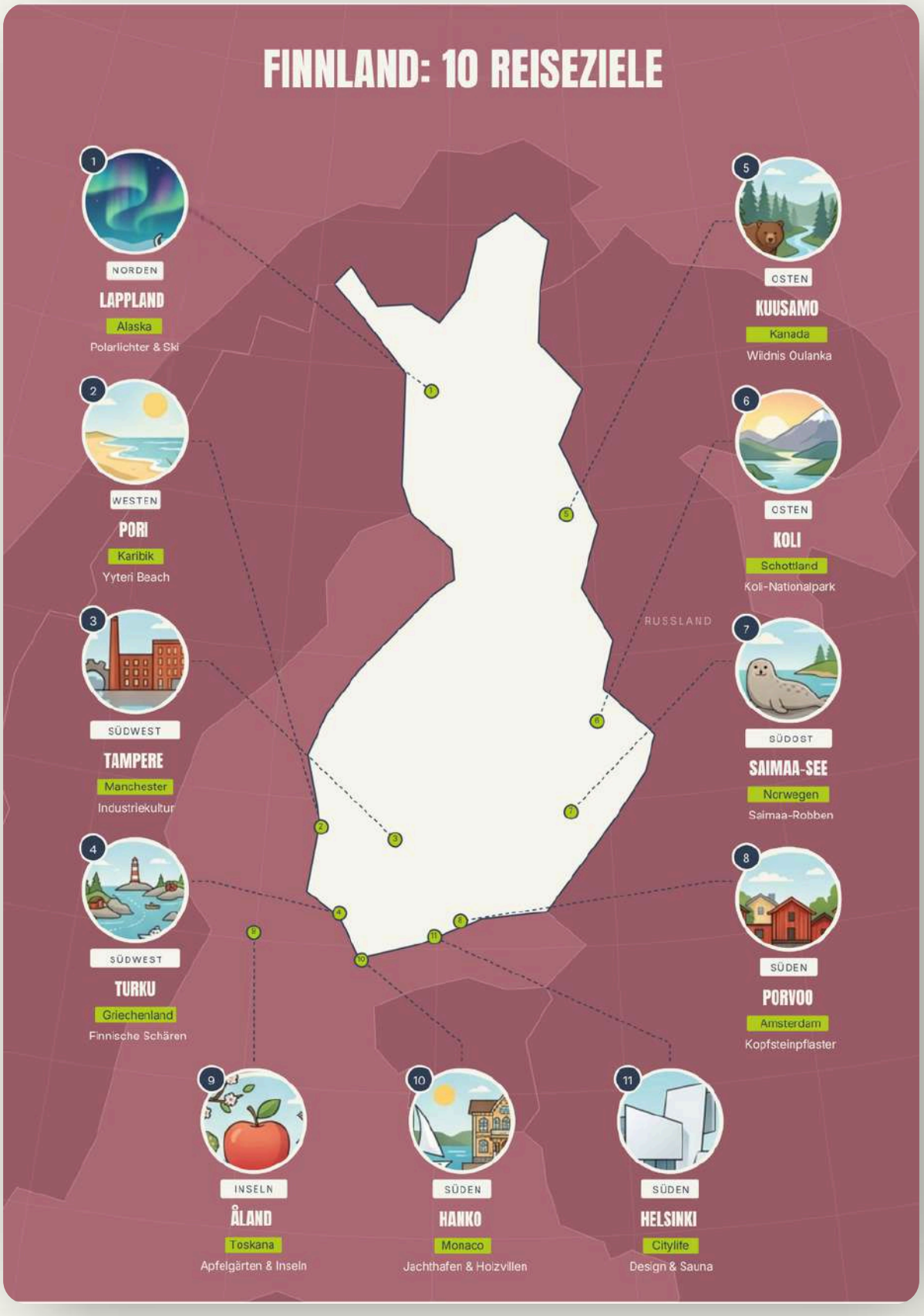
Und Tampere, zwischen zwei Seen gelegen, trägt nicht ohne Grund den Spitznamen "Manchester Finnlands", die alten Backstein-Fabrikgebäude aus der Industriezeit prägen bis heute das Stadtbild, heute umgenutzt zu Kultur- und Ausgehvierteln, mit einer bodenständigeren, weniger touristischen Atmosphäre als Helsinki.

**Mehr Infos:**

myhelsinki.fi

visitturku.fi

visittampere.fi


FINNLAND: 10 REISEZIELE
1
NORDEN
LAPPLAND
Alaska
Polarlichter & Ski
2
WESTEN
PORI
Karibik
Yyteri Beach
3
SÜDWEST
TAMPERE
Manchester
Industriekultur
4
SÜDWEST
TURKU
Griechenland
Finnische Schären
5
OSTEN
KUUSAMO
Kanada
Wildnis Oulanka
6
OSTEN
KOLI
Schottland
Koli-Nationalpark
7
SÜDOST
SAIMAA-SEE
Norwegen
Saimaa-Robben
8
SÜDEN
PORVOO
Amsterdam
Kopfsteinpflaster
9
INSELN
ÅLAND
Toskana
Apfelgärten & Inseln
10
SÜDEN
HANKO
Monaco
Jachthafen & Holzvillen
11
SÜDEN
HELSINKI
Citylife
Design & Sauna
RUSSLAND



# NOVEMBER IN FINNLAND

## Warum ausgerechnet im dunkelsten Monat in Finnland so viel los ist

**November in Finnland klingt nach dem perfekten Monat, um sich bis März in eine Decke zu wickeln: Es wird früh dunkel, und im hohen Norden verabschiedet sich die Sonne ab Ende des Monats sogar komplett. Die Finnen sehen das anders. Sie stellen Kerzen auf Gräber, frühstücken zum Vatertag im Bett, singen im Büroteam Weihnachtskaraoke und feiern Weihnachten schon vor, bevor der Dezember überhaupt angefangen hat. Wie das zusammenpasst und warum ausgerechnet der November Lust auf Finnland macht, liest du hier.**

Wie ernst die Finnen ihre Jahreszeiten nehmen, sieht man schon am Kalender: Die meisten Monate heißen nach dem, was gerade passiert. Der Januar, tammikuu, ist der Nabel des Winters, um den sich alles dreht wie bei einer Wassermühle. Der Februar, helmikuu, ist der Perlenmonat, weil gefrorener Regen an den Zweigen zu Eisperlen wird. Ab April geht es aufs Feld: Im April wurden Bäume für die Brandrodung gefällt, im Mai (toukokuu) gesät und im Juli (heinäkuu) Heu gemacht. [41]

Beim Juni glaubt man, den Fall geknackt zu haben: kesäkuu, und kesä heißt Sommer, klar. Denkste. Sprachforschende vermuten, dass kesä hier ursprünglich das Brachfeld meinte, kesanto, der Monat also die Zeit ist, in der die Brache zum ersten Mal umgepflügt wurde. [42] Der alte Begriff für Sommer ist suvi.

Danach wird's matschig: Der Oktober, lokakuu, heißt schlicht Dreckmonat, und wer im Herbst schon einmal durch Matsch gestapft ist, weiß, warum. Der Dezember, joulukuu, ist der Weihnachtsmonat, auch wenn er ein Nachzügler ist. Mikael Agricola, der Vater der finnischen Schriftsprache, kannte den Namen noch nicht und sprach vom talvikuu, dem Wintermonat. [41]

Und dann kommt der November mit einem Namen, der so gar nicht nach Kuscheln klingt: marraskuu, der Monat der Toten. Marras ist ein uraltes Wort für tot oder dem Tod nahe, und das Institut für die Sprachen Finnlands kennt zwei Erklärungen. Entweder legt sich die Natur gerade zum Sterben, genauer gesagt zur Winterruhe, hin, oder es ist die Zeit, in der die Geister der Verstorbenen umherziehen. [43] Das klingt nach schlechter Laune, aber genau aus diesem Namen machen die Finnen erstaunlich viel.



## Pyhäinpäivä: Wenn ein ganzes Land Kerzen anzündet

Der Monat startet nicht mit einem Knall, sondern mit einem Flackern. Während anderswo Kürbisse grinsen und Kinder Süßigkeiten einsammeln, passiert in Finnland das Gegenteil von Halloween: Menschen gehen mit Kerzen auf den Friedhof und denken an ihre Verstorbenen. Pyhäinpäivä, das finnische Allerheiligen, feiert man nicht am 1. November, sondern am Samstag zwischen dem 31. Oktober und dem 6. November , 2026 war das der 31. Oktober. [46]

Der Tag ist ruhig, ohne Verkleidung und ohne Party. Viele stellen auch zu Hause eine Kerze neben das Foto von jemandem, der nicht mehr da ist. Ein ganzes Land verabredet sich zum gemeinsamen Innehalten, mit Licht, ausgerechnet dann, wenn es früh dunkel wird.

## Isänpäivä: Vatertag ohne Bollerwagen

Kaum ist die letzte Kerze runtergebrannt, wird es gemütlich. Am zweiten Sonntag im November ist Vatertag, 2026 der 8. November, kein gesetzlicher Feiertag, aber ein fester Termin im Familienkalender. Bollerwagen, Bierbank und Himmelfahrt sucht man hier vergeblich. Stattdessen gibt es Frühstück im Bett mit Kaffee und Pulla, dem süßen Kardamomgebäck, dazu selbst gebastelte Karten der Kinder. [48]

Viele bleiben den Tag über zu Hause oder besuchen die Großeltern, es gibt gemeinsames Essen, einen Waldspaziergang oder Sauna. Zum Gruß gehört "Hyvää isänpäivää!", auf Deutsch schlicht "Guten Vatertag". [48] Mitten in der dunklen Jahreszeit ist das ein Sonntag, an dem sich alle absichtlich nichts anderes vornehmen, als beisammen zu sein.

## Pikkujoulu: Das große Auftauen

Jetzt wird's laut. Pikkujoulu heißt wörtlich "kleine Weihnachten" und meint Weihnachtsfeiern in Betrieben, Vereinen und Freundeskreisen, die oft schon im November steigen, lange bevor der Dezember offiziell beginnt. Der Brauch ist jünger, als man denkt: Er soll nach dem Ersten Weltkrieg in Schulen in Helsinki entstanden sein und sich von dort im ganzen Land verbreitet haben [50], seit etwa 1920 gehört er fest zum finnischen Jahr. [49]

Das Ganze ist weniger religiös als Weihnachten und dafür deutlich lustiger, mit Glögi, dem finnischen Glühwein, kleinen Scherzgeschenken und traditionell auch Weihnachtskaraoke. [50] Manche klagen inzwischen über Pikkujoulu-Stress, weil eine Feier die nächste jagt. In Finnland heißt es scherzhaft, es sei ein Wunder, dass im Dezember überhaupt noch etwas funktioniert. [51] Wer glaubt, in Finnland werde im Winter nur geschwiegen, sollte sich einmal ein Büroteam nach dem dritten Glögi am Karaoke-Mikrofon vorstellen.

## Kaamos: Die Sonne macht 54 Tage frei

Im hohen Norden geht es dagegen ans Eingemachte. In Utsjoki, der nördlichsten Gemeinde der EU, beginnt Ende November die Polarnacht, auf Finnisch kaamos, und die Sonne kommt erst Mitte Januar wieder. 2025 startete sie am 25. November, und am selben Tag zeigte das Thermometer rund minus 24 Grad. [52]

Die Rückkehr der Sonne ist dann eher ein Gastauftritt: Im Januar 2023 ging sie in Utsjoki nach 54 Tagen Pause für genau eine Stunde und zehn Minuten auf und gleich wieder unter. [53] Ganz dunkel ist es trotzdem nicht. Dämmerlicht, Schneeglanz und häufige Nordlichter sorgen für Stimmung, und am Horizont zeigen sich manchmal pastellige Streifen in Orange oder Rosa, als würde die Sonne kurz durchs Schlüsselloch schielen. Im Süden gibt es keine echte Polarnacht, aber lange, dunkle Abende gehören auch dort zum November. [54]



*Im November steigt die Vorfreude auf Weihnachten enorm. MeinHighlight im Winter: Milchreis auf dem Weihnachtsmarkt.*

## Novemberrezepte aus dem Norden

Und was nimmst du daraus mit? Wenn du fürchtest, der November könnte dir aufs Gemüt schlagen, dannn schau mal auf Seite 7 vorbei.

Für die stille Variante zündest du eine Kerze für jemanden an, den du vermisst, gern neben einem Foto, so wie viele in Finnland zu Pyhäinpäivä. [44] Die warme Variante ist ein Sonntag im Isänpäivä-Stil mit langem Frühstück, Pulla oder einem Zimtschnecken-Ersatz, Waldspaziergang und, falls vorhanden, Sauna. [48] Es muss nicht der Vater sein, sondern einfach jemand, der dir etwas bedeutet. Und die laute Variante ist Pikkujoulu im Eigenbau, mit Glögi, Scherzgeschenken und Karaoke, und zwar jetzt im November, bevor der Dezember-Kalender überquillt. [50]

## Lust auf einen Novemberausflug?

Wer den November einmal komplett anders erleben will, hat in Finnland die Wahl zwischen zwei Extremen. In Helsinki geht Ende November meist feierlich die Weihnachtsbeleuchtung an, die Stadt taucht also ins Licht, gerade wenn die Tage am kürzesten sind. In Lappland gibt es dafür Polarnacht mit Dämmerlicht, Schneeglanz und Nordlichtern. [52]

Das Schönste am finnischen November ist vielleicht, dass er keinen Einheitsplan hat. Stille Kerze, warmer Frühstückstisch und Karaoke-Mikrofon gibt es im selben Monat, und niemand fragt, welcher Typ du bist. Anders, aber irgendwie doch gleich, denn gegen die Dunkelheit hilft am Ende dasselbe: Licht, Menschen und etwas Warmes zu trinken.

# Ein Jahr auf Finnisch



## Warum der Juni nichts mit Sommer zu tun hat und der Oktober einfach nur schmutzig ist

Während fast ganz Europa seine Monate nach römischen Göttern, Kaisern und Zahlen benannt hat, ist Finnland einfach bei sich geblieben. Die finnischen Monatsnamen erzählen, was draußen passiert, auf dem Feld, im Wald, am Himmel. Zusammen ergeben sie einen ziemlich ehrlichen Bauernkalender.

### Tammikuu - Januar
→ Der Nabelmonat. Tammi meinte ursprünglich wohl Achse oder Mittelpunkt, der Kern des Winters, um den sich alles dreht.

### Helmikuu - Februar
→ Der Perlenmonat, weil gefrorener Regen die Zweige mit kleinen Eisperlen behängt.

### Maaliskuu - März
→ Der Erdmonat, weil unter dem Schnee zum ersten Mal wieder Boden zum Vorschein kommt. Ein finnisches Sprichwort sagt: Maaliskuu maata näyttää, der März zeigt die Erde.

### Huhtikuu - April
→ Der Rodungsmonat. Huhta war ein Waldstück, das für die Brandrodung gefällt wurde.

### Toukokuu - Mai
→ Der Saatmonat, in dem die Felder bestellt werden.

### Kesäkuu - Juni
→ Klingt nach Sommer, ist es aber nicht. Kesä meinte hier vermutlich das Brachfeld, das in diesem Monat umgepflügt wurde.

### Heinäkuu - Juli
→ Der Heumonat. Da gibt's ausnahmsweise mal keine Überraschung.

### Elokuu - August
→ Der Erntemonat. Elo steht für das Getreide und die Ernte, die jetzt eingefahren wird.

### Syyskuu - September
→ Der Herbstmonat. Ein Sprichwort bringt es auf den Punkt: Syyskuu syksyn tuo, der September bringt den Herbst.

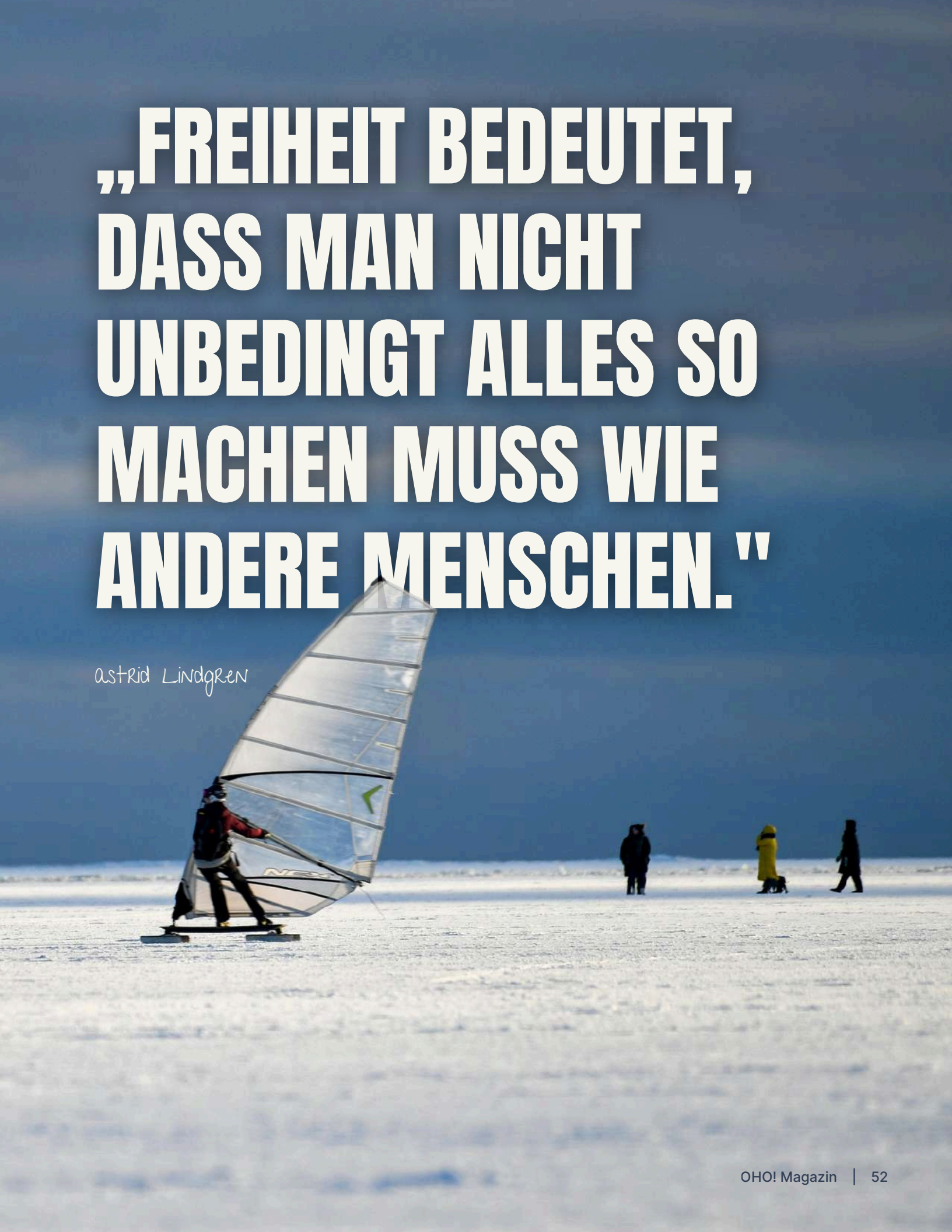
### Lokakuu - Oktober
→ Der Dreckmonat. Loka heißt schlicht Schlamm, und wer einmal durch einen finnischen Oktober gestapft ist, weiß, warum.

### Marraskuu - November
--< Der Totenmonat, weil sich die Natur jetzt zur Ruhe legt.

### Joulukuu - Dezember
→ Der Weihnachtsmonat, und ein echter Nachzügler: Früher hieß er einfach talvikuu, Wintermonat.

**Fun Fact**

Auch Finnland hatte mal einen Faulmonat: Im 16. Jahrhundert hieß der August noch mätäkuu, wörtlich „Faulmonat". Das Wort gibt es bis heute, gemeint sind damit die schwülen Hundstage im Hochsommer.


„FREIHEIT BEDEUTET, DASS MAN NICHT UNBEDINGT ALLES SO MACHEN MUSS WIE ANDERE MENSCHEN."
Astrid Lindgren

# INSTAGRAM FUNDSTÜCKE

## November 2026

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.

@alum_diaries




@anna.lena.vdr




@joandbart






# BLOGGER FUNDSTÜCKE

November 2026

CHOCO CHILI

chocochili.net

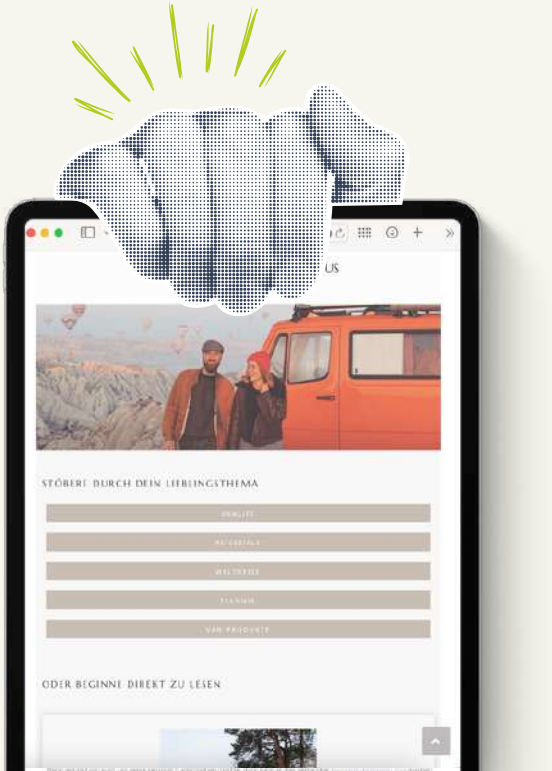
Elina bloggt seit 2008 über vegane Küche und gehört damit zu den Urgesteinen der finnischen Foodblog-Szene. Ihre Rezepte sind unkompliziert und alltagstauglich, oft aus einer Pfanne und in einer halben Stunde fertig, dazu kommt ein Faible für Erdnussbutter. Gerade jetzt im Herbst lohnt ein Blick auf ihre Pilzrezepte aus dem finnischen Wald und den Heidelbeerkuchen mit Kardamom. Der Blog ist auf Finnisch, aber mit einem Übersetzungstool kommt man problemlos durch die Rezepte.

OUTDOOR

LET'S GO WILDWÄRTS

Eva nimmt dich mit in die Berge und Mittelgebirge, vor allem ins Allgäu, aber auch ins Sauerland, nach Südtirol oder ins Montafon. Was ihren Blog besonders macht, ist der ehrliche Blick: Sie schreibt nicht nur über die Highlights einer Trekkingtour, sondern auch über die anstrengenden Seiten, gibt Tipps für Wanderungen im Dunkeln und verrät, was man zum Wandern wirklich braucht und was nicht. Perfekt für alle, die lieber draußen unterwegs sind als am Pool.

wildwaerts-outdoor.squarespace.com




## Der Katastrophenschutzbus

Jenni und Flo haben 2018 einen ausgemusterten Mercedes 307d ersteigert, früher ein Funkleitwagen beim Katastrophenschutz, und sind damit bis in den Iran, nach Kurdistan und Georgien gefahren. Inzwischen zieht es die beiden vor allem nach Schweden: Wildcampen im Dalsland, Wintercamping, der Vildmarksvägen und ein erfrischend ehrlicher Guide zum schwedischen Sommer, inklusive Mückenrealität statt Bullerbü-Romantik. Dazu gibt's viel Technik-Wissen für alle, die selbst einen Camper ausbauen wollen.

derkatastrophenschutzbus.com

# WALLPAPER

November 2024



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-Blbliothek**



# Happy Entertainment
# AUDIO

Monatslieblinge
November 2026

## 22 Bahnen
**Carolien Wahl**

Tilda, Mathematikstudentin und Supermarktkassiererin, jongliert zwischen Studium, Arbeit und der Verantwortung für ihre kleine Schwester Ida, während ihre alkoholkranke Mutter das Familienleben erschwert. Ihr einziger Rückzugsort: das tägliche Schwimmen von 22 Bahnen. Als sich die Chance auf eine Promotion in Berlin bietet und Viktor, ein alter Bekannter, wieder auftaucht, steht Tilda vor der Entscheidung zwischen Pflichtgefühl und dem Traum von Freiheit.

Hörbuch




## NeuroSoul
**Dein Podcast über das Nervensystem, Traumawissen & Persönlichkeitsentwicklung**

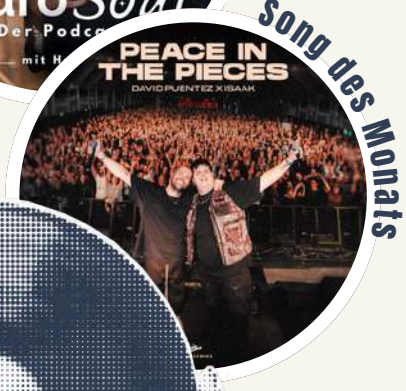
In NeuroSoul verbindet Henrike Wachsmuth fundiertes Wissen über das Nervensystem mit praktischen Impulsen für mehr innere Sicherheit und Selbstregulation. Jede Woche gibt es neue Folgen zu Themen wie Stress, Trauma, Embodiment und Selbstheilung – verständlich, nahbar und mit viel Herz. Perfekt für alle, die Körper und Psyche ganzheitlich verstehen und stärken möchten.

Podcast




## Peace In The Pieces
**David Puentes, ISAAK**

Song des Monats






# Happy Entertainment VIDEO



Monatslieblinge November 2026

## The Eternaut (2025)

Ein ruhiger, packender Mystery-Science- Fiction-Drama aus Argentinien, jetzt bei Netflix gelandet. Die Serie beginnt ganz ohne großes Spektakel. Stattdessen zeigt sie, wie Menschen im Angesicht eines unsichtbaren, mysteriösen Gefahrenmantels zusammenfinden. Keine Showwellen, sondern ruhige Dramatik und ein starker Fokus auf menschliche Resilienz. The Eternaut besticht durch leise Intensität und handelt genau davon: *Gemeinsam dem Unvorhersehbaren begegnen, ohne große Erwartungen, aber mit innerer Stärke

## Jules (2023)

Ein zarter, unaufgeregter Film über das Glück im kleinen, über überraschende Begegnungen und leise Herzenswärme im Alltag. Drei ältere Menschen treffen auf ein stummes außerirdisches Wesen, ohne großes Spektakel, aber mit viel Gefühl. Jules lebt von seiner Entschleunigung und lehrt uns, dass tiefe Freude oft im Unerwarteten liegt und genau dann entsteht, wenn wir unsere Erwartungen loslassen.

## The Most Amazing Places in Finland 2025

Diese fast zwei Stunden lange Reise-Doku kombiniert beeindruckende 4K-Aufnahmen mit einer ruhigen, meditativen Erzählweise. Sie nimmt dich mit auf eine visuelle Entdeckungsreise durch Finnland. Vom tiefen Norden Lapplands bis zu kleinen Küstendörfern. Nicht überladen, sondern bewusst langsam inszeniert, lässt sie dich die Stille, Weite und Schönheit spüren und gleichzeitig reflektiert darüber nachdenken, wie wenig es braucht, um Großes in einem Moment zu entdecken.

Serie




Film




Dokumentation



# QUELLENVERZEICHNIS


**Happiness Board**

[1] Steel, P., Schmidt, J., & Shultz, J. (2008). Refining the relationship between personality and subjective well-being. Psychological Bulletin, 134(1), 138–161. https://doi.org/10.1037/0033-2909.134.1.138

[2] Harris, M. A., Brett, C. E., Johnson, W., & Deary, I. J. (2016). Personality stability from age 14 to age 77 years. Psychology and Aging, 31(8), 862–874. https://doi.org/10.1037/pag0000133

[3] Hudson, N. W., & Fraley, R. C. (2015). Volitional personality trait change: Can people choose to change their personality traits? Journal of Personality and Social Psychology, 109(3), 490–507. https://doi.org/10.1037/pspp0000021

**Good 2 Know**

[4] Gerlach, M., Farb, B., Revelle, W., & Nunes Amaral, L. A. (2018). A robust data-driven approach identifies four personality types across four large data sets. Nature Human Behaviour, 2, 735–742. https://doi.org/10.1038/s41562-018-0419-z

[5] Stadissa.fi (o. J.). Kansainvälinen epäonnistumisen päivä. Online: https://www.stadissa.fi/tapahtumat/43283/kansainvalinen-epaonnistumisen-paiva

**Glücksforschung**

[6] Blue Monday debunked: Why a travel agency invented the most depressing day of the year. Euronews (2026). Online: https://www.euronews.com/travel/2026/01/19/blue-monday-debunked-why-a-travel-agency-invented-the-most-depressing-day-of-the-year

[7] Study Finds "Seasonal Affective Disorder" Doesn't Exist. Scientific American (2024). Online: https://www.scientificamerican.com/article/study-finds-seasonal-affective-disorder-doesn-t-exist/

[8] [3] Why seasonal depression is about more than the bleakness of winter. Salon (2023). Online: https://www.salon.com/2023/12/24/why-seasonal-depression-is-about-more-than-the-bleakness-of-winter/

[9] [4] Relationship between sun exposure and seasonal affective disorder symptoms in rural older people with different personalities: a cross-sectional study. BMC Public Health (2024). Online: https://link.springer.com/article/10.1186/s12889-024-20074-y

**Positive Psychologie**

[10] Temperament (psychology). EBSCO Research Starters (2026). Online: https://www.ebsco.com/research-starters/psychology/temperament-psychology

[11] Twin and family studies attribute 40 to 60 per cent of personality to genetics — but new DNA analysis finds far less. ScienceBlog (2026). Online: https://scienceblog.com/t-personality-genetics-missing-heritability-1-14-million/

[12] Optimism, Pessimism, and Personality: The Science of How Your Outlook Is Shaped by Traits. JobCannon (2026). Online: https://jobcannon.io/blog/optimism-personality-science

[13] From Traits to Transformation: Understanding Your 24 VIA Character Strengths. Biri Publishing (2025). Online: https://www.biripublishing.com/blogs/character-strengths/from-traits-to-transformation-understanding-your-24-via-character-strengths

[14] 20 Years of Character Strengths: A Bibliometric Review (2024). Online: https://d-nb.info/1370261594/34

**Fitness**

[15] The role of personality traits in athlete selection: A systematic review. ScienceDirect (2025). Online: https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0001691825007917

[16] Examining profiles of the Big Five and sensation seeking among competitive climbers. ScienceDirect (2021). Online: https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S1469029221000698

[17] Frontiers in Psychology (2026), zitiert Moffitt (2024) zu sozialer Vergleichsangst und reduzierter Trainingsteilnahme. Online: https://www.frontiersin.org/journals/psychology/articles/10.3389/fpsyg.2026.1860956/xml

**Sonderseite Fitness**

[18] Suomen Pesäpalloliitto (o. J.). The history and development of pesäpallo. https://suomipesis.fi/en/blogs/pesis/the-history-and-development-of-pesapallo-finland-s-national-game-from-yesterday-to-today

[19] Eukonkanto Oy (o. J.). Competition track and rules. https://eukonkanto.fi/en/competition-track-and-rules/

[20] Suopotkupallo (o. J.). History. https://suopotkupallo.fi/en/historia/

[21] phys.org (2012). New world record set at mobile-phone throwing contest. https://phys.org/news/2012-08-world-mobile-phone-contest.html

[22] Air Guitar World Championships (o. J.). Story. https://airguitarworldchampionships.com/en/story/

**Ernährung**

[23] Feast for thought: A comprehensive review of food allergy 2021-2023. Journal of Allergy and Clinical Immunology (2024). Online: https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC11096837/

[24] Food Sensitivity Tests: How They Work, Reliability, and More. Medical News Today (2024). Online: https://www.medicalnewstoday.com/articles/food-sensitivity-test

[25] Canadian Society of Allergy and Clinical Immunology position statement: panel testing for food allergies (2024). Online: https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC11607807/

[26] Gluten sensitivity influenced by negative expectations. Maastricht University (2023). Online: https://www.maastrichtuniversity.nl/news/gluten-sensitivity-influenced-negative-expectations

**Entspannung**

[27] Effects of Worry Postponement on Daily Worry: a Meta-Analysis (2023). Online: https://www.researchgate.net/publication/375654587_Effects_of_Worry_Postponement_on_Daily_Worry_a_Meta-Analysis

[28] Extraversion: Big Five Social Energy Guide. Psychometric Research (2026). Online: https://www.psychometricresearch.com/guides/extraversion-complete-guide-big-five

[29] Introversion vs. Extraversion: Why Person–Environment Fit Matters More Than Your Personality Type. PersonalityHQ (2025). Online: https://personalityhq.com/article/extraversion-vs-introversion-what-science-says

[30] The Difference Between Behavior, Personality, and Temperament. HRDQ (2026). Online: [26] Samson, A.C. & Gross, J.J. (2022).

**Work-Life-Balance**

[31] Exploring the Impact of Work as a Calling on Career Development: A Meta-Analytic Review. The Career Development Quarterly (2025). Online: https://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1002/cdq.70005

[32] Revising Career Goals on LinkedIn: The Role of Career-Related Social Comparison and Goal Discrepancy (2026). Online: https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC13509988/

[33] Calling Is More Than Your Job. Christianity Today (2024). Online: https://www.christianitytoday.com/2024/09/calling-gods-purpose-job-career-vocation/

[34] Erwartungen von Generation Z, Millennials und Boomern im Job. OnlineMarketing.de (2025). Online: https://onlinemarketing.de/karriere/human-resources/4-generationen-erwartungen-arbeitgeberinnen-job

[35] Warum Gen Z und Babyboomer im Job aneinander verzweifeln. springerprofessional.de (2024). Online: https://www.springerprofessional.de/konfliktmanagement/diversitaetsmanagement/warum-gen-z-und-babyboomer-im-job-aneinander-verzweifeln/27011004

**Sonderseite Arbeitsleben in Finnland**

[36] Flexible Arbeitszeit: Ius Laboris (2020). New Working Hours Act brings changes to working hour arrangements in Finland. https://iuslaboris.com/insights/new-working-hours-act-brings-changes-to-working-hour-arrangements-in-finland/

[37] Kaffeepause: Työelämän pelisäännöt (2025). Breaks and rest periods. https://tyoelamanpelisaannot.fi/en/breaks-and-rest-periods/

[38] Sommerurlaub: thisisFINLAND (2026). Sauna, sunlight, swimming and slowing down: How Finns spend summer. https://finland.fi/life-society/sauna-sunlight-swimming-and-slowing-down-how-finns-spend-summer/

[39] Überstunden: OECD (o. J.). Better Life Index: Work-Life Balance. https://www.oecdbetterlifeindex.org/topics/work-life-balance/

[40] Ranking: Helsinki Times (2025). Finland leads the world in work-life balance. https://www.helsinkitimes.fi/lifestyle/25754-finland-leads-the-world-in-work-life-balance-the-formula-for-a-happier-life.html

**Finnland**

[41] Woher stammen eigentlich die finnischen Bezeichnungen für die Monate? Claudias Helsinki (2024). Online: https://claudiashelsinki.com/2024/02/25/woher-stammen-eigentlich-die-finnischen-bezeichnungen-fuer-die-monate/

[42] Kevät, touko ja kesä. Kotimaisten kielten keskus (Kotus) (2024). Online: https://kotus.fi/kolumni/kevat-touko-ja-kesa/

[43] Marraskuu. Kotimaisten kielten keskus (Kotus) (2024). Online: https://kotus.fi/sana/marraskuu/

[44] Feiertage Finnland 2026. feiertag.info (2026). Online: https://feiertag.info/feiertage/finnland/

[45] Finnish Father's Day: How It's Celebrated in Finland. Moikka+ (2025). Online: https://www.moikkaplus.fi/post/finnish-fathers-day

[46] Weihnachten in Finnland. Finnlines (2025). Online: https://www.finnlines.com/de/reisetipp/weihnachten-in-finnland/

[47] Pikkujoulu – Die kleine Weihnacht in Finnland. skandinavien.eu (2022). Online: https://skandinavien.eu/finnland/reportagen/pikkujoulu-in-finnland.html

[48] Wie feiert man Weihnachten in Finnland? nordisch.info (2023). Online: https://www.nordisch.info/finnland/wie-feiert-weihnachten-in-finnland/

[49] Wochenlang keine Sonne: In Nordfinnland herrscht seit heute Polarnacht. nordisch.info (2025). Online: https://www.nordisch.info/panorama/wochenlang-keine-sonne-in-nordfinnland-herrscht-seit-heute-polarnacht/

[50] Polarnacht in Utsjoki zu Ende – der Tag dauert eine Stunde. nordisch.info (2023). Online: [30] The Difference Between Behavior, Personality, and Temperament. HRDQ (2026). Online

[51] Finnlands Winter- und Sommermitte: Wie sie sich zwischen Lappland und Süd-Finnland unterscheiden. Finland, Naturally (2024). Online: [30] The Difference Between Behavior, Personality, and Temperament. HRDQ (2026). Online

**Sonderseite Finnland**

[52] Kotimaisten kielten keskus (Kotus) (2024). Maaliskuu. https://kotus.fi/sana/

# 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

**07. Dezember 2026**

Ohol magazin