Workbook

let's flow

Gesundheitsförderung im Arbeitsalltag

Bewegung, Schlaf & Achtsamkeit



Name:

Anleitung Workbook

Dieses Workbook soll Dir als eine Zusammenfassung der Seminarinhalte dienen, damit Du auch nach unserer gemeinsamen Woche nochmal einen Blick in das Gelernte werfen kannst. Dafür haben wir versucht, unsere Inhalte in Textform zu übermitteln – es ist hier also etwas textlastiger als in den Präsentationen. Außerdem findest Du hier auch Übungen und Tipps, die wir gemeinsam im Seminar machen werden. Sie sind grau unterlegt, damit Du sie auch sofort erkennst. Wir werden Dir immer sagen, welche Übung wir gemeinsam besprechen werden – Du kannst Dich also zurücklehnen, zuhören und brauchst das Workbook nur aufschlagen, wenn der Signalschuss dazu kommt.

Viel Spaß mit unserem Seminar!

Inhaltsverzeichnis

Gesundheit	4
Bewegung	11
Natur	18
Achtsamkeit & innere Balance I	23
Achtsamkeit & innere Balance II	26
Schlaf & Regeneration I	30
Schlaf & Regeneration II	34
Soziale Medien	40
Rückblick & Abschluss	43
Empfehlungen	48

Ablauf der Woche

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
VORMITTAG	**Gesundheit I**	**Bewegung & Natur I**	**Achtsamkeit & innere Balance I**	**Schlaf & Regeneration I**	**Soziale Medien**
NACHMITTAG	**Gesundheit II**	**Bewegung & Natur II**	**Achtsamkeit & innere Balance II**	**Schlaf & Regeneration II**	**Rückblick & Abschied**

Dieses Workbook wurde erstellt von Let's Flow. Alle Rechte vorbehalten. Vers.2026-07-24.

Gesundheit

Das Verständnis von Gesundheit hat sich im Laufe der Geschichte stark verändert. Im Mittelalter prägten Religion und der Glaube an eine göttliche Ordnung den Blick auf Gesundheit und Krankheit. Mit der Renaissance rückte der Mensch stärker in den Mittelpunkt, Gesundheit galt zunehmend als beeinflussbar. Ab dem 19. Jahrhundert dominierte die moderne Medizin: Krankheiten wurden wissenschaftlich untersucht und Gesundheit vor allem als Abwesenheit von Krankheit verstanden. Einen wichtigen Umbruch markierte das biopsychosoziale Modell und die Erkenntnis, dass neben der biologischen Ebene auch psychische, soziale und gesellschaftliche Faktoren eine wichtige Rolle spielen. Aktuelle Konzepte wie *Resilienz* und *Salutogenese* betrachten Gesundheit als mehr als die bloße Abwesenheit von Krankheit. Gesundheit heute als ein fortlaufender Prozess, der aktiv gefördert und erhalten werden kann.

Gesundheit in der Welt

Gesundheit ist weltweit ungleich verteilt. Während Menschen in einigen Ländern Zugang zu moderner medizinischer Versorgung, ausreichender Ernährung und sicheren Lebensbedingungen haben, fehlen andernorts grundlegende Voraussetzungen für ein gesundes Leben. Der globale Vergleich zeigt, dass die Gesundheit stark von sozialen, wirtschaftlichen und politischen Bedingungen abhängt. Armut, Bildung, Arbeitsbedingungen, Umweltbelastungen und politische Stabilität beeinflussen die Gesundheitschancen maßgeblich. Gesundheit wird damit zu einer gesellschafts- und sozialpolitischen Frage, bei der Staaten und internationale Akteure Verantwortung für gerechte Lebensbedingungen und medizinische Versorgung tragen.

Einflussfaktoren auf die Gesundheit

Gesundheit ist ein vielschichtiger, dynamischer Prozess. Im Laufe des Lebens verändert sie sich ständig und entsteht aus dem Zusammenspiel von Belastungen, Schutzfaktoren und individuellen Ressourcen. Einflussfaktoren sind u.a.:

- Genetische Voraussetzungen z.B. erbliche Erkrankungen oder angeborene Risiken
- Umweltbedingungen z.B. Luftverschmutzung, Lärm oder Wohnverhältnisse
- Soziale und wirtschaftliche Lebenslage z.B. Einkommen, Bildung oder Arbeitsbedingungen
- Psychische und kognitive Faktoren z.B. Stressbewältigung, Selbstwertgefühl oder Denkweisen
- Gesundheitsverhalten z B. Ernährung, Bewegung, Schlaf oder Konsumverhalten
- Zugang zur medizinischen Versorgung z.B. Verfügbarkeit von Ärzt*innen oder Vorsorgeangeboten
- politische und gesellschaftliche Rahmenbedingungen z.B. Gesundheitssystem, Gesetze oder soziale Absicherung

Stress

Stress ist ein biologisch sinnvolles Alarmsystem des Körpers, das bei wahrgenommener Belastung oder Gefahr aktiviert wird. Dabei werden Stresshormone ausgeschüttet, Herzschlag und Atmung steigen, während die Verdauung und das Immunsystem heruntergefahren werden. Kurzfristig hilft Stress, leistungsfähig zu reagieren, zu kämpfen, zu fliehen oder zu handeln. Der Stressreport der Techniker Krankenkasse von 2025 zeigt, dass Stress im Alltag weit verbreitet ist und viele Menschen regelmäßig oder häufig belastet sind. Häufige Stressfolgen sind Erschöpfung, Schlafstörungen, innere Unruhe, Verspannungen und Konzentrationsprobleme. Stress entsteht heute vor allem durch mentale und soziale Belastungen wie Leistungsdruck, hohe eigene Ansprüche, Konflikte oder gesellschaftliche Unsicherheiten.

Übung. Was stresst Dich?

1. Kreuze an, welche Deine Top 3 Stressfaktoren sind:

- ☐ Arbeit
- ☐ Zu viele Termine (in Arbeit & Freizeit)
- ☐ Eigene Ansprüche
- ☐ Zwischenmenschliche Konflikte
- ☐ Soziale Medien & ständige Erreichbarkeit
- ☐ Finanzielle Sorgen
- ☐ Politische Situation
- ☐ Haushalt
- ☐ Betreuung & Erziehung der Kinder
- ☐ Mobilität & Teilnahme am Straßenverkehr
- ☐ Pflege & Betreuung von Angehörigen
- ☐ Erkrankung einer nahestehender Person
- ☐ ...

Stress an sich ist nicht problematisch, sondern wird erst kritisch, wenn Erholungsphasen ausbleiben und das Nervensystem dauerhaft in einem Alarmzustand verbleibt. Chronischer Stress kann langfristig sowohl die körperliche als auch die psychische Gesundheit beeinträchtigen. Entscheidend ist daher ein ausgewogenes Verhältnis zwischen Belastung und ausreichender Regeneration..

Übung. Stressmanagement

1. Notiere Deine persönlichen Top 3 Stressmanagement-Methoden.

Analyse & Zielsetzung

Interne Kontrollüberzeugung beschreibt die Haltung, dass das eigene Verhalten Gesundheit und Lebensumstände beeinflussen kann. Daraus entsteht Selbstwirksamkeit, also das Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten, gesundheitsbezogene Herausforderungen zu bewältigen. Menschen mit hoher Selbstwirksamkeit zeigen häufiger gesundes Verhalten und gehen besser mit Belastungen um. Positive Erfahrungen durch eigenes Handeln stärken wiederum die Überzeugung, Einfluss auf die eigene Gesundheit zu haben. Dadurch entsteht ein Kreislauf, der gesundheitsförderliches Verhalten und langfristig bessere Gesundheit unterstützt.

Übung. Ergebnisse Gesundheitsquiz

1. Notiere die Scores pro Kategorie und fülle die Balken aus.

1. Kategorie: Lebensweise & Routinen - Score:

2. Kategorie: Denken, Fühlen & Einstellungen - Score:

3. Kategorie: Soziales Umfeld - Score:

4. Kategorie: Finanzen & Arbeitsbedingungen - Score:

5. Kategorie: Wohn- & Umweltbedingungen - Score:

6. Kategorie: Vorsorge & Versorgung - Score:

Gruppenübung: Gesundheitsmodelle

Salutogenese - Die Kunst, gesund zu bleiben

Der Soziologe Antonovsky untersuchte in den 1970er- Jahren das Schicksal von Frauen, die die nationalsozialistischen Konzentrationslager überlebt hatten. Was ihn fesselte, war nicht ihr Leid, sondern die Tatsache, dass ein Teil von ihnen trotz extremer Traumatisierung psychisch erstaunlich stabil war. Die Medizin fragte traditionell: „Was macht krank?“ Antonovsky hingegen fragte: „Warum bleiben Menschen gesund – selbst unter widrigsten Umständen?“

Sein Modell der Salutogenese lässt sich wie ein Fluss vorstellen. Wir alle schwimmen in einem reißenden Fluss voller Strudel und Stromschnellen. Die Frage ist nicht, *ob* wir Belastungen begegnen, sondern wie gut wir schwimmen können. Was uns schwimmen lässt, nannte er Kohärenzgefühl, eine grundlegende Haltung gegenüber dem Leben, die aus drei Komponenten besteht:

- Verstehbarkeit beschreibt das Ausmaß, in dem eine Person die Welt als geordnet, vorhersehbar und erklärbar erlebt. Wer Anforderungen einordnen kann, wird weniger von ihnen überwältigt.
- Handhabbarkeit meint die Überzeugung, dass ausreichend Ressourcen zur Bewältigung von Herausforderungen vorhanden sind.
- Sinnhaftigkeit ist die motivationale Komponente: das Erleben, dass das eigene Leben und die eigenen Anstrengungen bedeutsam sind.

Wer die Welt einordnen kann, Ressourcen kennt und einen Grund hat weiterzumachen, bleibt gesund, auch wenn der Fluss rau ist. Salutogenese verschiebt den Blick radikal: weg von Defiziten, hin zu Ressourcen. Nicht „Was fehlt diesem Menschen?", sondern „Was hat er, und wie kann es gestärkt werden?"

Resilienz - Wie wir aus Krisen lernen können

1955 begann die Entwicklungspsychologin Emmy Werner ein ungewöhnliches Experiment: Sie begleitete 700 Kinder auf der hawaiianischen Insel Kauai von der Geburt bis ins Erwachsenenalter. Ein Drittel wuchs unter schwierigen Bedingungen auf: Armut, elterliche Sucht, familiäre Gewalt. Auf dem Papier war dies die ”Risikogruppe”, von der man erwartete, dass sie sich aufgrund der widrigen Lebensumstände schlecht entwickeln würden. Tatsächlich aber entwickeln sich viele von diesen Kindern trotz ihrer erheblichen Belastungen zu gesunden und psychisch stabilen Erwachsenen heran. Grund dafür waren meist keine außergewöhnlichen Charaktereigenschaften, sondern ein Zusammenspiel von Mensch, Beziehung und Umfeld. Das Fazit: Resilienz entsteht nicht trotz Krisen, sondern oft durch sie.

Radcliffe und Kolleg*innen (2019) beschreiben diesen Prozess in Phasen: Auf eine akute Belastungsphase folgt eine aktive Mobilisierungsphase, in der innere und äußere Ressourcen aktiviert werden. Ziel ist zunächst die Wiederherstellung des Gleichgewichts, langfristig aber auch Wachstum über das ursprüngliche Niveau hinaus. Dies ist ein Konzept, das als posttraumatisches Wachstum bekannt geworden ist. Zu den inneren zählen Selbstwirksamkeitsüberzeugung, Emotionsregulation, Problemlösefähigkeit, Optimismus und ein stabiles Selbstbild. Äußere Schutzfaktoren umfassen soziale Unterstützung, verlässliche Bezugspersonen, institutionelle Ressourcen und gesellschaftliche Teilhabe. Entscheidend ist: Resilienz entsteht im Zusammenspiel beider Ebenen. Eine Person mit starken inneren Ressourcen, aber ohne jedes soziale Netz, wird in tiefen Krisen an Grenzen stoßen.

Deine Notizen:

Bewegung

Der menschliche Körper ist für ein Leben in Bewegung gemacht. Regelmäßige Bewegung wirkt präventiv gegen zahlreiche chronische Erkrankungen, reduziert Stress und unterstützt kognitive Funktionen. Dadurch trägt sie wesentlich zur ganzheitlichen Gesundheit und Lebensqualität bei.

Übung. Bewegung in Deinem Leben

1. Welche regelmäßige Bewegung oder Sportart praktizierst Du?
2. Was motiviert Dich dazu?
3. Welche positiven Effekte nimmst Du wahr?

Flow

Flow bezeichnet einen mentalen Zustand völliger Vertiefung in eine Tätigkeit, bei dem Handeln wie von selbst abläuft und von einem positiven Erleben begleitet wird (Csikszentmihályi, 1990). In diesem Zustand sind Aufmerksamkeit und Konzentration maximal fokussiert, während störende Gedanken und äußere Ablenkungen ausgeblendet werden. Flow entsteht im sogenannten *Flow-Kanal*, also dann, wenn die Anforderungen einer Aufgabe genau zwischen Unterforderung (Langeweile) und Überforderung (Stress) liegen. Physiologisch wird Flow durch die gleichzeitige Ausschüttung verschiedener Hormone und Neurotransmitter begleitet. Diese aktivieren das Belohnungssystem, steigern Motivation, Wohlbefinden, Lern- und Leistungsfähigkeit und tragen dazu bei, dass sich die Tätigkeit erfüllend und mühelos anfühlt.

Bewegungsempfehlungen für Erwachsene

Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) definiert ein Bewegungsniveau, das notwendig ist, um körperliche und

geistige Gesundheit langfristig zu erhalten. Empfohlen werden pro Woche:

- 150–300 Minuten moderat intensive Ausdaueraktivität (z.B. zügiges Gehen) oder 75–150 Minuten intensive Aktivität (z.B. Joggen),
- ergänzt durch kräftigende Übungen an mindestens zwei Tagen für alle großen Muskelgruppen.

Für Menschen ab 65 Jahren sowie Personen mit körperlichen Beeinträchtigungen oder chronischen Erkrankungen wird zusätzlich regelmäßiges Koordinations- und Gleichgewichtstraining empfohlen, um Stürzen vorzubeugen und die Selbstständigkeit im Alltag zu erhalten.

Übung. Dein Bewegungsprofil (1)
1. Schau Dir Deine durchschnittliche Woche an. Wie viele und welche Art von Bewegungseinheiten kommen in Deiner durchschnittlichen Woche vor?

Weltweit erfüllen etwa 80 % der Erwachsenen diese Empfehlungen nicht (WHO). Moderne Lebens- und Arbeitsweisen fördern langes Sitzen und andere Tätigkeiten mit sehr geringem Energieverbrauch (engl. *Sedentary Behaviour*). Im Durchschnitt sitzen Menschen täglich 8,5 Stunden (WHO). Dieser inaktive Lebensstil erhöht das Risiko für zahlreiche Erkrankungen und verkürzt die Lebenserwartung, unabhängig davon, ob regelmäßig Sport getrieben wird oder nicht.

Übung. Dein Bewegungsprofil (2)
2. Schau Dir Deinen durchschnittlichen Tag an. Wie viele Stunden verbringst Du durchschnittlich sitzend?

Viele von uns verbringen einen großen Teil des Tages an ihrem Arbeitsplatz, meist sitzend vor Bildschirm, Telefon oder Unterlagen. Deshalb ist es besonders wichtig, den Arbeitsplatz ergonomisch zu gestalten, sodass Arbeiten am Schreibtisch körpergerecht, bequem und effizient möglich ist.

Übung. Dein Bewegungsprofil (3)
3. Denke an Deinen Arbeitsplatz. Welche ergonomischen Kriterien erfüllt er, welche nicht?

1. Sitzposition
   - ☐ Füße stehen flach auf dem Boden
   - ☐ Knie- und Hüftwinkel ca. 90–100°
   - ☐ Rückenlehne stützt den unteren Rücken
   - ☐ Schultern entspannt, Armlehnen passend eingestellt

2. Tisch- & Bildschirmhöhe
   - ☐ Unterarme liegen parallel zum Boden
   - ☐ Bildschirmoberkante auf Augenhöhe
   - ☐ Abstand zum Bildschirm ca. 50–70 cm
   - ☐ Bildschirm leicht nach hinten geneigt (10–20°)

3. Tastatur & Maus
   - ☐ Tastatur parallel zum Körper
   - ☐ Hände und Unterarme in gerader Linie
   - ☐ Maus in Reichweite ohne Arm abwinkeln
   - ☐ Handgelenke neutral, nicht abgeknickt

4. Beleuchtung
   - ☐ Ausreichend und blendfrei
   - ☐ Bildschirmposition vermeidet Reflexionen
   - ☐ Natürliches Licht genutzt

5. Bewegung & Pausen
   - ☐ Alle 30–60 Minuten aufstehen oder kurz bewegen
   - ☐ Regelmäßige Dehn- und Lockerungsübungen möglich
   - ☐ Steh- oder höhenverstellbarer Tisch verfügbar

Gruppenübung: Effekte von Bewegung

Bewegungsapparat

Durch Bewegung wird die Durchblutung der Muskulatur gesteigert, wodurch Muskeln besser mit Sauerstoff und Nährstoffen versorgt werden. Dies fördert den Muskelstoffwechsel, die Proteinsynthese und unterstützt den gezielten Aufbau sowie den Erhalt von Muskelmasse. Sehnen und Bänder passen sich an mechanische Belastung an, werden stärker und erhöhen die Stabilität der Gelenke. Auch die Knochen profitieren, da Belastung den Aufbau von Knochensubstanz fördert. Insgesamt wird der Bewegungsapparat belastbarer, funktionell leistungsfähiger und besser vor degenerativen Veränderungen geschützt, wodurch sich das Verletzungsrisiko reduziert. Jedoch können falsche oder übermäßige Belastungen negative Effekte haben; zu hohe Trainingsintensität oder unzureichende Regeneration kann zu Überlastungssyndromen führen.

Herzkreislaufsystem

Durch Ausdauertraining passt sich das Herz-Kreislauf-System an die erhöhte Belastung an: Das Herz kann mehr Blut pro Schlag pumpen (erhöhtes Schlagvolumen) und transportiert dadurch effizienter Sauerstoff zu den Muskeln und Organen. Gleichzeitig verbessert sich die Kapillarisierung des Gewebes, wodurch die Sauerstoff- und Nährstoffversorgung in den Muskeln optimiert wird. Diese Anpassungen führen zu einer höheren Ausdauer, besseren Belastbarkeit und schnelleren Erholung nach Anstrengung. Darüber hinaus sinkt das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen wie Bluthochdruck, Arteriosklerose und Herzinfarkt. Jedoch können extreme oder unregelmäßige Belastungen auch negative Effekte auf das Herz-Kreislauf-System haben. Übermäßige Dauerbelastung ohne ausreichende Erholung kann zu

Herzrhythmusstörungen, erhöhtem Blutdruck oder Überlastung des Herzmuskels führen.

Stoffwechsel

Durch Bewegung werden Stoffwechselprozesse aktiviert: Der Energieverbrauch steigt, Nährstoffe werden effizienter aufgenommen und verwertet, und die Regulation von Zucker- und Fettstoffwechsel verbessert sich. Gleichzeitig passen sich Enzyme und hormonelle Steuerungsmechanismen an die gesteigerte Belastung an, was die Energieproduktion und -verwertung optimiert. Diese Anpassungen führen zu einer besseren körperlichen Leistungsfähigkeit, höherer Ausdauer und einer stabilen Energiebilanz. Jedoch können unregelmäßige oder übermäßige Belastungen auch negative Effekte auf den Stoffwechsel haben, z.B. zu hormonellen Dysbalancen oder Energiekrisen (d.h. der Körper kann nicht ausreichend Energie bereitstellen, um den aktuellen Bedarf zu decken) führen.

Nervensystem

Bewegung fördert die Stärkung und den Neuaufbau neuronaler Verbindungen, was die Kommunikation zwischen den Nervenzellen verbessert. Dadurch werden Lernprozesse und Gedächtnisleistung unterstützt, und die geistige Leistungsfähigkeit steigt. Gleichzeitig zeigen Studien, dass körperliche Aktivität Angst- und Depressionswerte senken kann, da sie unter anderem die Ausschüttung von stimmungsaufhellenden Neurotransmittern wie Serotonin und Dopamin fördert. Langfristig trägt regelmäßige Bewegung dazu bei, kognitivem Abbau im Alter vorzubeugen und das Risiko für Demenz zu reduzieren. Jedoch können extreme Belastungen oder chronischer Stress negative Effekte auf das Nervensystem haben, zum Beispiel durch Überlastung, Schlafstörungen oder erhöhten Stresshormonspiegel.

Immunsystem

Durch Bewegung werden sowohl die Funktion als auch die Anzahl bestimmter Immunzellen verbessert, wodurch die Abwehrkräfte des Körpers gestärkt werden. Gleichzeitig moduliert körperliche Aktivität Entzündungsprozesse, indem sie das Gleichgewicht zwischen pro- und antiinflammatorischen Signalen unterstützt. Dadurch wird das Immunsystem effizienter, kann schneller auf Krankheitserreger reagieren und Entzündungen gezielter kontrollieren. Diese Anpassungen tragen zu einer besseren allgemeinen Gesundheit und einem geringeren Risiko für Infektionen und chronische Erkrankungen bei. Jedoch können übermäßige oder sehr intensive Belastungen ohne ausreichende Regeneration negative Effekte haben, wie eine vorübergehende Schwächung der Abwehrkräfte oder eine erhöhte Entzündungsneigung.

Hormonsystem

Bewegung fördert die Ausschüttung stimmungsaufhellender Hormone wie Endorphine und reduziert gleichzeitig den Spiegel von Stresshormonen wie Cortisol. Das hat positive Effekte auf Stimmung, Energie, Stressresistenz, Konzentration und den Schlaf-Wach-Rhythmus. Ferner trägt regelmäßige Bewegung zur Stabilisierung der Sexualhormone bei: Bei Männern unterstützt sie einen stabilen Testosteronspiegel, bei Frauen fördert sie ein gesundes Gleichgewicht von Östrogen und Progesteron im Zyklus. Langfristig trägt regelmäßige körperliche Aktivität dazu bei, hormonelle Dysbalancen vorzubeugen und das allgemeine Wohlbefinden nachhaltig zu steigern. Jedoch können extreme Belastungen oder unzureichende Regeneration negative Effekte auf das Hormonsystem haben, beispielsweise durch chronisch erhöhte Cortisolspiegel, hormonelle Dysregulation oder Störungen im Energiestoffwechsel.

Deine Notizen:

Natur

Übung. Bilderspaziergang

1. Umkreise die Adjektive, die für Dich am besten zu den Bildern passen.

still ◯	intensiv ◯	friedlich ◯
verdichtet ◯	anonym ◯	entspannend ◯
beruhigend ◯	wohltuend ◯	sanft ◯
weitläufig ◯	belastend ◯	laut ◯
überfordernd ◯	harmonisch ◯	unruhig ◯
geschäftig ◯	chaotisch ◯	verbunden ◯

Die Attention Restoration Theory (ART) nach Kaplan & Kaplan (1989) besagt, dass natürliche Umgebungen die durch konzentrierte Aufmerksamkeit entstandene geistige Erschöpfung wiederherstellen können. Da der Alltag dauerhafte Reizverarbeitung erfordert, ermüdet unsere Aufmerksamkeit. Naturerlebnisse dagegen fördern unsere kognitive Erholung. Obwohl die Theorie bereits älter ist, zeigen auch aktuelle Studien, dass Naturaufenthalte die Aufmerksamkeit regenerieren, Stress reduzieren und das Wohlbefinden steigern (Berman, Jonides & Kaplan, 2008).

Zentrale Komponenten, die diese Erholung ermöglichen, sind:

- Abstand vom Alltag: Abstand vom gewohnten Umfeld oder stressauslösenden Aufgaben
- Faszination: Sanfte, automatisch anziehende Reize, die Aufmerksamkeit ohne Anstrengung fesseln
- Immersion: das Gefühl, in einer weitläufigen, zusammenhängenden Umgebung einzutauchen

- Kompatibilität: die Umgebung unterstützt die eigenen Ziele und Bedürfnisse

Gesundheitsförderung durch Bewegung & Natur

Übung. Dein Naturprofil

1. Schau Dir Deine durchschnittliche Woche an. Wie viel Zeit verbringst Du in der Natur (auch Garten, Park, etc.)?
2. Tauscht Euch aus, wie Ihr noch etwas mehr Zeit im Alltag in Naturumgebungen verbringen könnt.

Naturerfahrungen bewusst nutzen bedeutet, die positiven Effekte der Natur auf Aufmerksamkeit, Wohlbefinden und Stressabbau gezielt auszuschöpfen. Verkürzt lässt sich sagen, dass alles, was Aufmerksamkeit, Sinneswahrnehmung und Verbundenheit fördert, als Verstärker wirkt, während alles, was diese Prozesse unterbricht oder verengt, ein Hemmnis darstellt.

Übung. Gesundheitsförderung

- Gruppe 1: Entwickelt eine Bewegungseinheit, die sich im Arbeitsalltag anwenden lässt.
- Gruppe 2: Entwickelt eine Achtsamkeitsübung, mit der man einen Naturaufenthalt intensivieren kann.

Gruppenübung: Effekte der Natur

Physiologische Effekte der Natur auf Gesundheit (Körper)
Aufenthalt und Bewegung in der Natur wirken sich auf vielfältige Weise positiv auf den Körper aus. Frische Luft mit höherem Sauerstoffgehalt und geringerer Schadstoffbelastung unterstützt die Sauerstoffaufnahme in Lunge und Blut, was Leistungsfähigkeit, Ausdauer und Regeneration verbessert. Sonnenlicht fördert die körpereigene Vitamin-D-Synthese, die essentiell für Knochenstoffwechsel, Muskelfunktion, Immunsystem und den circadianen Rhythmus ist, wodurch auch Schlaf und Hormonsteuerung unterstützt werden. Ein besonders interessanter Effekt zeigt sich auf das Immunsystem: Studien haben nachgewiesen, dass Aufenthalte im Wald (auch „Waldbaden“), die Aktivität wichtiger Abwehrzellen wie der natürlichen Killerzellen erhöhen und gleichzeitig Entzündungen reduzieren können. Waldbaden bedeutet, bewusst Zeit im Wald zu verbringen, die Umgebung mit allen Sinnen wahrzunehmen und sich zu entspannen, zum Beispiel beim Spazierengehen, Sitzen oder tiefen Atemübungen im Grünen. In einer Studie gingen Teilnehmende mehrere Stunden in den Wald und verbrachten die Zeit entspannt im Grünen. Danach war die Aktivität der natürlichen Killerzellen deutlich höher und die Menge bestimmter Proteine, die vor Infektionen und Krebs schützen, stieg an. Kurz gesagt: Ein entspannter Waldspaziergang kann das Immunsystem aktivieren, die Abwehrkräfte stärken und Entzündungen im Körper senken, wodurch die körperliche Gesundheit nachhaltig unterstützt wird (Li et al., 2010; Mao et al., 2012).

Psychologische Effekte der Natur auf Gesundheit (Psyche)
Naturerleben hat tiefgreifende positive Effekte auf die psychische Gesundheit, die über hormonelle, neurochemische und kognitive Mechanismen vermittelt werden. Der Aufenthalt im Grünen führt zur vermehrten Ausschüttung stimmungsaufhellender Neurotransmitter wie Serotonin, Dopamin und Endorphinen und gleichzeitig zu einer Senkung des Stresshormons Cortisol, wodurch Stress reduziert und das Wohlbefinden gesteigert wird. Gleichzeitig unterstützt Natur die Wiederherstellung kognitiver Ressourcen: Aufmerksamkeit, Exekutivfunktionen und Arbeitsgedächtnis regenerieren sich, weil natürliche Umgebungen „weiche Faszination“ bieten. Die Umgebung zieht die Sinne sanft in Anspruch, ohne das Gehirn zu überlasten.
Ein weiterer wichtiger Faktor ist die Distanz zum Alltag. Ruhe, Faszination und Naturverbundenheit, also das Gefühl, mit der natürlichen Umgebung in Kontakt zu stehen und sich als Teil davon zu erleben, fördern emotionale Erholung, reduzieren Alltagsstress, Angst und Grübeln und stärken die Resilienz. In einer Studie erledigten Teilnehmende Aufgaben zur Aufmerksamkeit und zum Arbeitsgedächtnis, bevor und nachdem sie Zeit in einer natürlichen Umgebung verbracht hatten. Das Ergebnis: Nach dem Naturaufenthalt konnten sie sich besser konzentrieren und Aufgaben schneller lösen. Kurz gesagt: Schon ein kurzer Spaziergang im Park oder Wald kann helfen, den Kopf freizubekommen, die Konzentration zu steigern und psychische Ressourcen wieder aufzufüllen (Jiang et al., 2023).

Deine Notizen:

Achtsamkeit & innere Balance I

Achtsamkeit bedeutet, die Aufmerksamkeit bewusst auf den gegenwärtigen Moment zu richten und wahrzunehmen, was gerade geschieht, ohne es sofort zu bewerten (Kabat-Zinn, 2013). Um unsere Gesundheit zu fördern, sind die Wahrnehmung des eigenen Befindens sowie eine wertschätzende Haltung sich selbst gegenüber wichtig. Wer z.B. beim Sport auf die Signale des Körpers achtet, kann Überlastungen früher erkennen und Verletzungen vorbeugen.

Atmung

Die Atmung läuft meist automatisch ab, weshalb wir ihr im Alltag oft wenig Beachtung schenken. Gleichzeitig kann sie bewusst gesteuert werden und kann dadurch unser Wohlbefinden beeinflussen. Dabei lassen sich zwei grundlegende Atemformen unterscheiden:

- **Brustatmung:** Diese Form der Atmung ist oft flacher und schneller und tritt besonders bei körperlicher Anstrengung, Stress oder Anspannung auf.
- **Bauchatmung**: Sie gilt als die natürliche Atemform des Körpers in Ruhe und wirkt beruhigend auf das Nervensystem. Sie kann Stress reduzieren, die Körperwahrnehmung verbessern und Entspannung fördern.

Achtsamkeit und Schmerz

Schmerz entsteht nicht allein an der betroffenen Körperstelle, sondern wird letztlich im Gehirn verarbeitet und bewertet. Gedanken, Gefühle und frühere Erfahrungen spielen deshalb eine wichtige Rolle für die Schmerzwahrnehmung. Wer bereits belastende Erfahrungen mit Schmerzen gemacht hat, richtet seine Aufmerksamkeit häufig stärker auf körperliche Signale.

Dadurch kann Schmerz intensiver wahrgenommen werden und mehr Raum im Alltag einnehmen. Auch Sorgen, Ängste und Grübeleien können dazu beitragen, dass sich Schmerzen verstärken.

Übung. Einstieg Schmerz

1. Wie gehst Du mit Schmerz um? Reflektiere im Workbook
2. Tauscht Euch gemeinsam über die Fragen aus:
    a. Wie häufig erlebst Du Schmerzen?
    b. Welche Art von Schmerzen erlebst Du?
    c. Wie präsent ist Schmerz in Deinem Alltag?

Achtsamkeit hilft, körperliche Empfindungen bewusst wahrzunehmen, ohne sie sofort zu bewerten oder zu bekämpfen. Statt in Gedankenspiralen zu geraten, lernen wir, im gegenwärtigen Moment zu bleiben. Dadurch kann sich die Beziehung zu Schmerz verändern. Studien zeigen, dass regelmäßige Achtsamkeitspraxis den Umgang mit Schmerzen erleichtert und die wahrgenommene Belastung reduziert (Bérubé et al., 2021). Besonders hilfreich sind Atemmeditation und Body Scan. Sie fördern eine achtsame Haltung gegenüber dem eigenen Körper und stärken die Fähigkeit, auch unangenehme Empfindungen gelassener wahrzunehmen. Achtsamkeit ersetzt keine medizinische Behandlung, kann den Umgang mit Schmerzen im Alltag jedoch wirksam unterstützen.

Deine Notizen:

Achtsamkeit & innere Balance II

Bedürfnisse

Bedürfnisse sind grundlegende körperliche, psychische und soziale Erfordernisse, deren Erfüllung für Gesundheit, Wohlbefinden und persönliche Entwicklung wichtig ist. Sie beeinflussen unser Verhalten oft, ohne dass wir sie bewusst wahrnehmen. Erst wenn ein Mangel entsteht oder innere beziehungsweise äußere Konflikte auftreten, werden sie deutlich spürbar. Sie sind allen Menschen gemeinsam und damit universell vorhanden, auch wenn sich ihre Ausprägung je nach Kultur, Erziehung und persönlichen Erfahrungen unterscheidet. Bedürfnisse lassen sich in vier zentrale Ebenen einteilen:

- Körperliche Ebene: Nahrung, Schlaf, und Bewegung
- Emotionale Ebene: Geborgenheit, Sicherheit und Wertschätzung
- Kognitive Ebene: Verstehen, Sinn und Lernen
- Soziale Ebene: Bedürfnis nach Zugehörigkeit, Austausch und Verbindung mit anderen Menschen

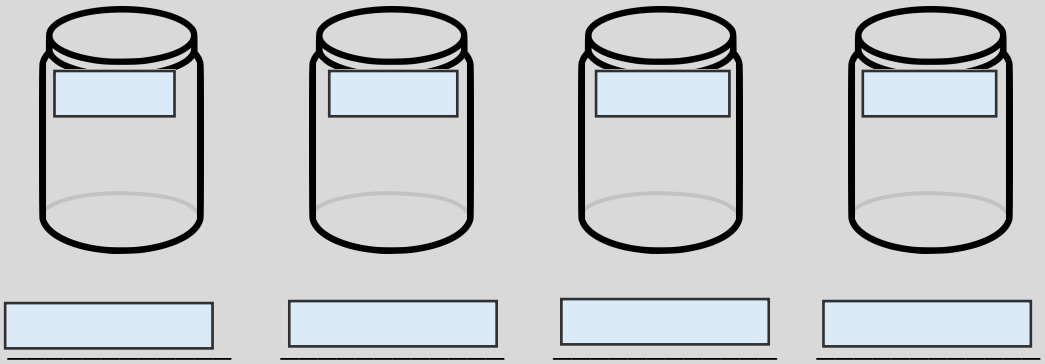
Selbstfürsorge

Selbstfürsorge beginnt damit, bewusst bei sich selbst anzukommen und wahrzunehmen, was man braucht. Ein kurzer Check-in hilft dabei, den Kontakt zu den eigenen Bedürfnissen herzustellen. Ziel ist es, die eigene Selbstwahrnehmung zu stärken und Bedürfnisse bewusster wahrzunehmen. Wenn Bedürfnisse ignoriert werden, kann das zu Frust, Überforderung oder Konflikten führen. Selbstfürsorge bedeutet deshalb auch, Bedürfnisse klar zu kommunizieren und Verantwortung für sich selbst zu übernehmen. Dabei geht es nicht um Egoismus, sondern um Selbstachtung und einen respektvollen Umgang mit sich selbst. Unterstützt wird

Selbstfürsorge durch verschiedene Strategien wie Bewegung, Ruhe, soziale Kontakte, Grenzen setzen oder bewusstes Entspannen, die das Wohlbefinden langfristig stärken. Marshall B. Rosenberg, Psychologe und Begründer der Gewaltfreien Kommunikation, bringt diesen Zusammenhang mit den Worten auf den Punkt: „Wenn wir unsere Bedürfnisse nicht ernst nehmen, tun es andere auch nicht."

Übung. Selbstreflexion: Das Bedürfnis-Regal

1. Wähle vier Bedürfnisse, die Dir aktuell besonders wichtig sind und schreibe sie unter die Gläser.
2. Wie sehr werden die Bedürfnisse aktuell erfüllt? Kennzeichne den Füllstand im Glas.



3. Überlegt gemeinsam, mit welcher Strategie Ihr welchem Bedürfnis mehr Raum geben wollt
4. Notiert die Ergebnisse.

Gruppenübung: Bedürfnisse erraten

Beispiel 1:
Lara bringt in einem Meeting mehrmals eine Idee ein. Niemand reagiert darauf, das Gespräch geht einfach weiter. Später ist sie still und beteiligt sich kaum noch, obwohl sie eigentlich viel Erfahrung zum Thema hat.

Beispiel 2:
Paul sagt ein Treffen kurzfristig ab, weil er erschöpft ist. Seine Freunde reagieren genervt und machen Witze darüber, dass er „immer absagt“. Paul meldet sich danach mehrere Tage nicht mehr.

Beispiel 3:
Nach einem langen Arbeitstag kommt Luca nach Hause. In der Küche steht noch alles vom Morgen, und sofort wird Luca gefragt, ob er „schnell noch“ etwas erledigen kann. Luca wird ungewohnt gereizt und zieht sich zurück.

Beispiel 4:
Nach Wochen intensiver Arbeit bekommt Aylin von ihrer Vorgesetzten nur den Satz: „Das Ergebnis passt so.“ Obwohl alles korrekt ist, fühlt sich Aylin unzufrieden und fragt sich, warum sie innerlich enttäuscht ist.

Beispiel 5:
Alex erzählt seiner Partnerin von einem schwierigen Gespräch im Job. Noch während er spricht, bekommt er Ratschläge, was er anders hätte machen sollen. Alex hört irgendwann auf zu erzählen und sagt: „Schon gut, vergiss es.”

Deine Notizen:

Schlaf & Regeneration I

Während des Schlafs arbeiten Gehirn und Körper aktiv zusammen. Der Körper nutzt die Zeit für Regenerations- und Heilungsprozesse, während das Gehirn Erlebtes verarbeitet. Schlaf ist daher ein aktiver biologischer Prozess.

Übung. Schlafmythen im Check

1. Welche Fakten über Schlaf sind richtig, welche falsch?

Schlafmythos	**Ja**	**Nein**
Acht Stunden Schlaf sind ideal.	◯	◯
Alkohol hilft beim Einschlafen.	◯	◯
REM steht für Regulation, Erholung, Metabolismus.	◯	◯
Sport am Abend ist schlecht.	◯	◯
Koffein kann bis zu 8 Stunden wirken.	◯	◯
Man kann Schlaf am Wochenende vollständig nachholen.	◯	◯
Frühes Aufstehen ist gesünder.	◯	◯
Schlaf verändert sich mit dem Alter.	◯	◯

Schlafphasen

Schlaf verläuft in etwa 90-minütigen Zyklen, die sich mehrmals pro Nacht wiederholen und verschiedene Schlafphasen umfassen. Jede Schlafphase erfüllt dabei unterschiedliche Funktionen: Tiefschlaf unterstützt vor allem die körperliche Regeneration, während REM-Schlaf eine zentrale Rolle für kognitive Prozesse spielt. Im Verlauf der Nacht verschiebt sich ihr Anteil: Tiefschlaf überwiegt in der ersten, REM-Schlaf in der

zweiten Nachthälfte. Für eine optimale Erholung ist es entscheidend, dass diese Zyklen möglichst ungestört ablaufen.

Übung. Schlafphasen-Puzzle

1. Ordne die Informationen der richtigen Schlafphase zu.

	REM	**Tiefschlaf**
Herzschlag und Atmung verlangsamen sich deutlich.	◯	◯
Die Augen bewegen sich schnell unter den geschlossenen Lidern.	◯	◯
Das Gehirn ist besonders aktiv und verarbeitet Erlebnisse und Emotionen.	◯	◯
Wachstumshormone werden verstärkt ausgeschüttet.	◯	◯
Das Immunsystem wird gestärkt.	◯	◯
Lernen und Gedächtnisbildung werden unterstützt.	◯	◯
Wir träumen besonders viel und intensiv.	◯	◯

Biologischer Rhythmus

Nicht alle Menschen haben ihr Energiehoch zur gleichen Zeit. Manche sind abends länger aktiv („Eulen“), andere früh morgens leistungsfähig („Lerchen“). Die meisten liegen dazwischen. Dieser sogenannte Chronotyp ist Teil unserer inneren Uhr und biologisch geprägt. Probleme entstehen häufig dann, wenn unser natürlicher Rhythmus nicht zu den Anforderungen des Alltags passt (Uhr-Umwelt-Konflikt).

Schlafprobleme

Schlaf entsteht durch das Zusammenspiel von Schlafdruck (Müdigkeit durch Wachzeit) und innerer Uhr (biologischer

Rhythmus). Erholsamer Schlaf ist am wahrscheinlichsten, wenn beide Systeme gut abgestimmt sind. Äußere Einflüsse wie Licht, unregelmäßige Schlafzeiten oder späte Mediennutzung können den Schlaf-Wach-Rhythmus stören. Innere Faktoren wie Stress, Anspannung oder Grübeln halten den Körper im „Wachmodus“ und erschweren das Abschalten. Je nach Störung entstehen unterschiedliche Schlafprobleme: Einschlafprobleme treten häufig auf, wenn das Aktivierungsniveau abends zu hoch ist oder die Schlafenszeit nicht zur inneren Uhr passt. Durchschlafprobleme entstehen, wenn der Schlaf im Verlauf der Nacht nicht stabil bleibt, etwa durch innere Anspannung oder andere Störfaktoren.

Übung. Schlechte Nächte unter der Lupe

1. Denke an eine Nacht, in der Du schlecht geschlafen hast:
    a. Was hast Du in den 3 Stunden vorher gemacht?
    b. Was hast Du eine Stunde vorher gemacht?
    c. Welche Gedanken hattest Du im Bett?
    d. Wie hat sich Dein Körper angefühlt?
2. Sammelt alles, was den Schlaf gestört haben könnte:
    a. Gedanken (z.B. Grübeln)
    b. Verhalten (z.B. Handy, Koffein)
    c. Umgebung (z.B. Licht, Lärm)
    d. Emotionen (z.B. Stress, Unruhe)

Deine Notizen:

Schlaf & Regeneration II

Schlafhygiene

Schlaf ist kein isolierter Prozess, sondern ein 24-Stunden-System. Erholung entsteht daher im Zusammenspiel von Tag und Nacht. Tagsüber geht es vor allem um Regulation: Bewegung, Tageslicht und Pausen stabilisieren den Schlaf-Wach-Rhythmus und fördern den Aufbau von Schlafdruck. Bleibt die Aktivierung jedoch dauerhaft hoch, kann sie bis in die Nacht nachwirken. Nachts steht die Regeneration im Vordergrund. Dunkelheit, eine ruhige und eher kühle Umgebung sowie wiederkehrende Routinen unterstützen das Einschlafen. Entscheidend für gesunden Schlaf sind weniger einzelne Maßnahmen als grundlegende Muster: ein regelmäßiger Schlaf-Wach-Rhythmus (vor allem eine feste Aufstehzeit), ausreichend Schlafdruck und Licht als zentraler Taktgeber.

Pausen als Schlüssel für Erholung

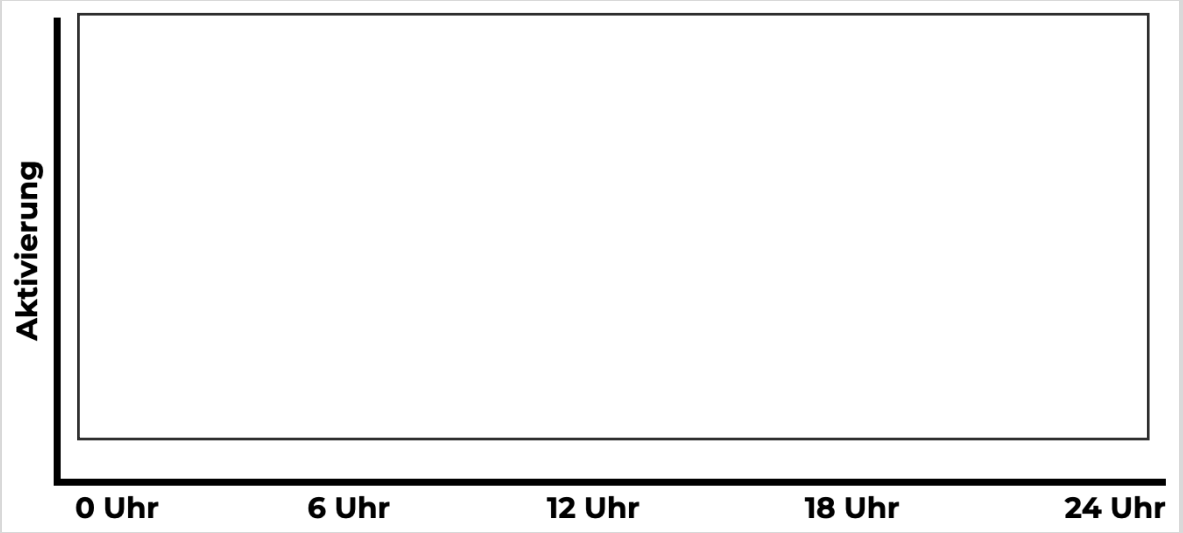
Pausen helfen dabei, Stress im Alltag abzubauen und das Nervensystem zu entlasten. Sie fördern die Konzentration und Leistungsfähigkeit und können sich auch positiv auf den Schlaf auswirken. Wichtig ist, dass eine Pause wirklich der Erholung dient. Weitere Aufgaben erledigen oder am Handy scrollen gehören deshalb nicht dazu. Je nach Dauer unterscheidet man zwischen Mikropausen (unter 1 Minute), Minipausen (3–5 Minuten) und großen Pausen (20–30 Minuten). Dabei ist wichtig, dass selbst Mikropausen, wenn man sie bewusst einsetzt, bereits einen positiven Effekt haben können (Albulescu et al., 2022).

Je nachdem, welcher Belastung man ausgesetzt ist, können verschiedene Arten von Pausen helfen, Stress effektiv zu reduzieren. Körperliche Anstrengung erfordert meist Ruhe,

langes Sitzen dagegen Bewegung. Nach intensiver Konzentration oder Grübeln helfen mentale Pausen, bei viel Bildschirmzeit sensorische Erholung. Kreative Blockaden profitieren von Natur oder Kunst, emotionale Belastung von dem Ausdruck von Gefühlen und Gesprächen. Nach anstrengenden sozialen Kontakten hilft Zeit mit unterstützenden Menschen oder bewusstem Alleinsein.

Übung. Die Aktivierungskurve

1. Zeichne Deine Aktivierungskurve über den Tag.



2. Wann zeigt sich in Deiner Kurve besonders viel Stress / Aktivierung bzw. Müdigkeit / Deaktivierung?
3. Welche Art der Pause könntest Du wie und wann nutzen, um Dich zu regulieren?

Licht & Technik: Wie äußere Reize unseren Schlaf beeinflussen

Licht ist einer der wichtigsten äußeren Faktoren für unseren Schlaf-Wach-Rhythmus. Dieser innere Takt wird auch als circadianer Rhythmus bezeichnet, eine biologische 24-Stunden-Steuerung, die Schlaf- und Wachphasen reguliert. Unser Gehirn nutzt Helligkeit als Signal dafür, ob Tag oder Nacht ist, und steuert darüber unter anderem die Ausschüttung von Melatonin, einem Hormon, das den Körper auf Schlaf vorbereitet. Entscheidend ist nicht nur, ob, sondern auch wann und wie intensiv wir Licht ausgesetzt sind. Tageslicht, besonders am Morgen, hilft, den inneren Rhythmus zu stabilisieren und fördert indirekt die abendliche Müdigkeit. Menschen, die sich überwiegend in Innenräumen aufhalten oder wenig natürliches Licht bekommen, berichten häufiger von Einschlafproblemen oder einem verschobenen Schlafrhythmus. Am Abend wirkt helles Licht dagegen aktivierend. Es kann die Melatoninproduktion verzögern, nicht nur durch Bildschirme, sondern auch durch starke Raumbeleuchtung. Blaulichtfilter können den Effekt mindern, ersetzen aber keine grundsätzlich gedimmte Umgebung.

Neben Licht beeinflusst auch die Nutzung digitaler Medien den Schlaf. Viele Inhalte wirken emotional oder kognitiv aktivierend und halten das Gehirn wach. Entscheidend ist dabei weniger die Dauer als die Art der Nutzung, besonders interaktive Anwendungen oder endloses Scrollen ohne klaren Abschluss.

Oft problematisch ist nicht Technik oder Licht an sich, sondern ein fehlender Übergang zwischen Tag und Abend. Wenn Helligkeit und Reizniveau konstant bleiben, fehlen dem Körper Signale zum Abschalten. Bewusste Kontraste – heller Tag, ruhiger und gedimmter Abend – unterstützen den Wechsel in den Schlafmodus.

Routine & Kopf: Warum Schlaf Vorhersagbarkeit braucht und Gedanken wach halten

Schlaf entsteht aus dem Zusammenspiel biologischer, emotionaler und mentaler Prozesse. Körperliche Müdigkeit allein reicht deshalb oft nicht aus, um einschlafen zu können. Besonders der Übergang vom Wachsein in den Schlaf reagiert empfindlich auf innere Anspannung und fehlende Struktur. Routinen helfen dem Gehirn, weil sie Vorhersagbarkeit schaffen. Wiederkehrende Abläufe am Abend signalisieren, dass der Tag endet und keine weiteren Anforderungen mehr zu erwarten sind. Diese Verlässlichkeit unterstützt das Nervensystem dabei, von Aktivität in Ruhe zu wechseln.

Auch der mentale Zustand spielt eine wichtige Rolle. Gedanken oder Sorgen lassen sich nicht einfach abschalten. Das Gehirn bleibt darauf ausgerichtet, Probleme zu lösen und aufmerksam zu sein, besonders dann, wenn äußere Ablenkungen wegfallen. Einschlafprobleme entstehen deshalb häufig, wenn der Körper müde ist, der Kopf aber noch arbeitet. Wird das Bett regelmäßig mit Mediennutzung, Grübeln oder langem Wachliegen verbunden, kann sich diese Verknüpfung verfestigen. Man ist zwar müde, aber nicht automatisch schlafbereit. Das ist keine Frage der Willenskraft, sondern eine gelernte Verbindung zwischen Ort, Gedanken und Aktivierung. Daher ist es hilfreich, das Bett nur zu nutzen, wenn man wirklich schlafbereit ist.

Routinen helfen, weil sie Aufmerksamkeit und Reizniveau Schritt für Schritt senken und dem Nervensystem Zeit geben, in den Ruhemodus zu wechseln. Schlaf entsteht dabei oft nicht erst dann, wenn Gedanken verschwinden, sondern obwohl sie noch da sind. Ein gelassener Umgang mit ihnen ist deshalb meist hilfreicher, als sie krampfhaft unterdrücken zu wollen, oder sich selbst Druck zu machen, dass man jetzt eigentlich schlafen müsste. Für guten Schlaf ist es daher wichtig, einen Umgang mit Sorgen und Grübeleien zu finden.

Körper & Substanzen: Wie körperliche Prozesse und Substanzen den Schlaf beeinflussen

Über den Tag baut der Körper einen sogenannten Schlafdruck auf, der beeinflusst, wie leicht wir einschlafen und wie erholsam der Schlaf ist. Er entsteht vor allem durch die Dauer des Wachseins, körperliche Aktivität und den Energieverbrauch. Substanzen wie Koffein, Alkohol oder Nikotin greifen direkt in diese Prozesse ein. Koffein blockiert die Wirkung des Müdigkeitsbotenstoffs Adenosin und kann die Wachheit oft länger aufrechterhalten als erwartet. Da Koffein bis zu 10 Stunden bis zu seinem vollständigen Abbau im Körper bleibt, sollte man vor allem in der zweiten Tageshälfte darauf verzichten. Alkohol erleichtert zwar häufig das Einschlafen, macht den Schlaf jedoch weniger erholsam, da die Schlafstruktur gestört und nächtliches Aufwachen begünstigt wird.

Auch Ernährung spielt eine Rolle. Große oder schwer verdauliche Mahlzeiten am Abend können den Körper aktiv halten, während starkes Hungergefühl ebenfalls den Schlaf stören kann. Bewegung fördert grundsätzlich den Schlaf, weil sie den Schlafdruck erhöht und Stress abbaut. Dabei ist das Timing wichtig, denn intensive Belastung direkt vor dem Schlafengehen wirkt meist eher aktivierend als einschläfernd.

Ein weiterer wichtiger Faktor ist die Körpertemperatur. Zum Einschlafen sinkt die Kerntemperatur leicht ab. Alles, was diesen Prozess unterstützt, z.B. eine kühle Schlafumgebung, kann das Einschlafen erleichtern.

Schlaf wird nicht nur durch die letzte Stunde vor dem Zubettgehen beeinflusst, sondern durch viele Entscheidungen über den gesamten Tag. Am Abend können wir den Körper durch Ruhe, das richtige Essen, kühlere Temperaturen und einen Verzicht auf Genussmittel wie Koffein, Alkohol und Nikotion beim erholsamen Schlaf unterstützen.

Deine Notizen:

Soziale Medien

Soziale Medien und Smartphones begleiten viele von uns täglich. Sie erleichtern Kommunikation, Informationssuche und Unterhaltung. Gleichzeitig berichten viele Menschen davon, dass sie sich durch die ständige Verfügbarkeit von Informationen und Nachrichten häufiger gestresst, abgelenkt oder erschöpft fühlen (Keles et al., 2020).

Übung. Eigene Handynutzung einschätzen

1. Überlege: Wie viel Zeit verbringst Du pro Tag am Handy-Bildschirm?
2. Wofür nutzt Du Dein Handy? (Zum Beispiel Telefon, Kamera, Kalender, WhatsApp, Soziale Medien, Spiele,...). Notiere Dir die geschätzte Zeit in Deinen 3 meist-benutzten Apps.
3. Gibt es eine bestimmte Tageszeit, zu der Du Dein Handy am meisten nutzt und warum?

Übung. Reality-Check Bildschirmzeit

4. Überprüfe nun Deine tägliche Bildschirmzeit und jeweilige App-Nutzung in den Einstellungen Deines Handys. Notiere Dir die Ergebnisse.

Handynutzung & Gesundheit

Häufige Unterbrechungen, der ständige Wechsel zwischen verschiedenen Reizen und Multitasking beanspruchen unsere Aufmerksamkeit und können Konzentration, Leistungsfähigkeit, Schlaf sowie das allgemeine Wohlbefinden beeinträchtigen (Brumby & Mark, 2019). Digitale Plattformen fördern diese Aufmerksamkeitsbindung gezielt durch Mechanismen wie Push-Benachrichtigungen, variable Belohnungen, soziale Bestätigung und unendliche Feeds.

Gleichzeitig zeigen soziale Medien überwiegend ausgewählte „Highlights“, wodurch aufwärtsgerichtete soziale Vergleiche begünstigt werden, die mit einem geringeren Selbstwertgefühl und einer niedrigeren Lebenszufriedenheit in Zusammenhang stehen.

Dabei ist für das Wohlbefinden weniger die Nutzungsdauer entscheidend als die Art der Nutzung: Während aktive Kommunikation soziale Verbundenheit fördern kann, wird passiver Konsum häufiger mit Einsamkeit und Unzufriedenheit assoziiert (McComb, 2023).

Übung. Fazit ziehen (World Café)
Notiere Dir Deine wichtigste Erkenntnis oder Methode pro Station, die Du gerne umsetzen möchtest.

Deine Notizen:

Rückblick & Abschluss

Gesundheit wird von vielen verschiedenen Faktoren beeinflusst. Dazu gehören körperliche, psychische, soziale und umweltbezogene Aspekte. Nicht alle davon können wir selbst verändern. Deshalb ist es wichtig, die Bereiche zu stärken, die im eigenen Einflussbereich liegen. Gesundheit bedeutet dabei nicht Perfektion oder Verzicht. Vielmehr geht es darum, Verhaltensweisen zu finden, die zum persönlichen Alltag passen und langfristig das Wohlbefinden fördern.

Übung. Gesundheitsstrategien

1. In welchen Themen der Woche siehst Du am meisten Veränderungsbedarf in Deinem Leben? Wo möchtest Du ansetzen?
2. Welche Problematiken und Herausforderungen hast Du in dem von Dir ausgewählten Thema herausgearbeitet? Welche weiteren Baustellen siehst Du?

Oft wird angenommen, dass erfolgreiche Veränderungen vor allem von Disziplin abhängen. Tatsächlich zeigen Studien jedoch, dass langfristige Verhaltensänderungen eher durch Routinen, günstige Rahmenbedingungen und kleine, wiederholte Schritte entstehen (Galla & Duckworth, 2015).

Transfer in den (Arbeits-)Alltag

Neue Verhaltensweisen erfordern zunächst eine bewusste Steuerung und aktive Entscheidungen. Durch regelmäßige Wiederholung werden die zugrunde liegenden neuronalen Verbindungen jedoch stabiler, sodass die Handlung mit der Zeit zunehmend automatisiert abläuft und weniger Anstrengung erfordert. Für eine erfolgreiche Verhaltensänderung ist es zudem hilfreich, bestehende Gewohnheiten und ihre Auslöser bewusst wahrzunehmen. Unerwünschte Verhaltensweisen können durch kleine Hindernisse oder Veränderungen der Umgebung erschwert werden, wodurch automatische Reaktionen häufiger unterbrochen werden. Gleichzeitig sollte möglichst eine positive Alternative aufgebaut werden, die ähnliche Bedürfnisse erfüllt und als angenehm erlebt wird. So kann das Gehirn schrittweise neue Routinen erlernen und alte Muster ersetzen.

Damit neue Gewohnheiten langfristig bestehen bleiben, müssen sie möglichst einfach in den Alltag integriert werden. Einige Tipps dazu sind:

- Bewegungspausen fest einplanen
- gesunde Snacks sichtbar platzieren
- Ziele mit anderen teilen oder sich mit einer festen Person regelmäßig austauschen
- Fortschritte durch eine Checkliste, einen Kalender oder eine App sichtbar machen

Letztendlich entstehen nachhaltige Veränderungen nicht durch kurzfristige Motivation, sondern durch regelmäßige Wiederholung. Kleine Schritte, die dauerhaft in den Alltag integriert werden, können langfristig einen großen Beitrag zur Gesundheit und zum Wohlbefinden leisten.

Übung. Gesundheitsstrategien

Kannst Du ein Muster / Routine / Gewohnheit identifizieren? Gibt es dafür einen erkennbaren Auslöser?	Welches alte Muster / Gewohnheit möchtest Du aufgeben?	Welches neue Verhalten passt in Dein Leben?	Wie kannst Du das alte Muster / Gewohnheit erschweren (Friction Design)? Wie kannst Du das neue Verhalten belohnen?

Deine Notizen:

Empfehlungen

- Jörg Blech – Masterplan Gesundheit: Was Körper und Geist brauchen, um lange jung und fit zu bleiben
- David Büttner – Das Geheimnis der 100-Jährigen: Entdeckungsreise in die Blue Zones der Welt. Wie man es schafft, gesund und länger zu leben
- Mihaly Csikszentmihalyi – Flow. Das Geheimnis des Glücks
- Manuela Macedonia – Beweg dich! Und Dein Gehirn sagt Danke
- Florence Williams – The Nature Fix: Why Nature Makes Us Happier, Healthier, and More Creative *(Nur in englischer Sprache verfügbar)*
- Haemin Sunim – Die schönen Dinge siehst du nur, wenn du langsam gehst
- Jon Kabat-Zinn – Gesund durch Meditation: Das große Buch der Selbstheilung mit MBSR
- Leon Windscheid – Besser fühlen: Eine Reise zur Gelassenheit
- Matthew Paul Walker – Das große Buch vom Schlaf: Die enorme Bedeutung des Schlafs
- Cal Newport – Digitaler Minimalismus: Besser leben mit weniger Technologie
- Johann Hari – Abgelenkt: Wie uns die Konzentration abhanden kam und wie wir sie zurückgewinnen
- James Clear – Die 1%-Methode: Minimale Veränderung, maximale Wirkung
- Wendy Wood – Good Habits, Bad Habits: Gewohnheiten für immer ändern

Schau' doch mal vorbei:
Let's Flow YouTube-Kanal
Link zum QR-Code
https://www.youtube.com/@LetsFlowBildungsurlaub

Quellen

Gesundheit

Buettner, D., & Skemp, S. (2016). Blue zones: lessons from the world's longest lived. American journal of lifestyle medicine, 10(5), 318-321.

Selye, H. (1950). Stress and the general adaptation syndrome. *British Medical Journal, 1*(4667), 1383–1392.

Techniker Krankenkasse. (2025). *TK-Stressreport 2025.*

WHO Regional Office for Europe (2024, December 12). Only 1 in 3 countries in the WHO European Region have an action plan on patient safety and/or quality of care.

Bewegung & Natur

Berman, M. G., Jonides, J., & Kaplan, S. (2008). The cognitive benefits of interacting with nature. Psychological science, 19(12), 1207-1212.

Jiang, X., Hu, Y., Larsen, L., Chang, C. Y., & Sullivan, W. C. (2023). Impacts of urban green infrastructure on attentional functioning: insights from an fMRI study. *Frontiers in Psychology*, *14*, 1047993.

Kaplan, R., & Kaplan, S. (1989). The experience of nature: A psychological perspective. Cambridge University

Li, Q. (2010). Effect of forest bathing trips on human immune function. *Environmental health and preventive medicine*, *15*(1), 9-17.

Mao, G. X., Lan, X. G., Cao, Y. B., Chen, Z. M., He, Z. H., Lv, Y. D., ... & Yan, J. (2012). Effects of short-term forest bathing on human health in a broad-leaved evergreen forest in Zhejiang Province, China. *Biomedical and environmental sciences*, *25*(3), 317-324.

World Health Organization. (2020). WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour.

Achtsamkeit & innere Balance

Bérubé, M., Martorella, G., Côté, C., Gélinas, C., Feeley, N., Choinière, M., ... & Streiner, D. L. (2021). The effect of psychological interventions on the prevention of chronic pain in adults: a systematic review and meta-analysis. *The Clinical journal of pain*, *37*(5), 379-395.

Deutsche Gesellschaft für Psychologische Schmerztherapie und -Forschung e.V. (o. J.). DGPSF – Deutsche Gesellschaft für Psychologische Schmerztherapie und -Forschung e.V.

Frettlöh, J., Maier, C., Gockel, H., Zenz, M., & Hüppe, M. (2009). Characterization of chronic pain patients in German pain centers: Core data from more than 10,000 patients. Schmerz, 23(6), 576–591.

Kabat-Zinn J (2013). *Full Catastrophe Living: Using the Wisdom of Your Body and Mind to Face Stress, Pain, and Illness.* New York: Bantam Dell.

Ma, X., Yue, Z. Q., Gong, Z. Q., Zhang, H., Duan, N. Y., Shi, Y. T. & Li, Y. F. (2017). The effect of diaphragmatic breathing on attention, negative affect and stress in healthy adults. Frontiers in psychology, 8, 234806.

Schlaf & Regeneration

Albulescu, P., Macsinga, I., Rusu, A., Sulea, C., Bodnaru, A., & Tulbure, B. T. (2022). "Give me a break!" A systematic review and meta-analysis on the efficacy of micro-breaks for increasing well-being and performance. PLOS ONE, 17(8), e0272460.

Baranwal, N., Yu, P. K., & Siegel, J. M. (2023). Sleep: Physiology, investigation, and medicine. Sleep Medicine Clinics, 18(1), 1–14.

Exelmans, L., & Van den Bulck, J. (2016). Bedtime mobile phone use and sleep. Sleep Medicine Reviews, 25, 93–101.

MeinMed. (2020, 28. Mai). Schlafen: Mythen rund um gesunden schlaf.

Phillips, A. J. K., Clerx, W. M., O'Brien, C. S., Sano, A., Barger, L. K., Picard, R. W., Lockley, S. W., Klerman, E. B., & Czeisler, C. A. (2017). Irregular sleep/wake patterns are associated with poorer academic performance and delayed circadian and sleep/wake timing. Scientific Reports, 7, Article 3216.

Soziale Medien

Brumby, D. P., Janssen, C. P., & Mark, G. (2019). *How do interruptions affect productivity?* In Rethinking Productivity in Software Engineering (pp. 85–107). Apress.

Keles, B., McCrae, N., & Grealish, A. (2020). A systematic review: the influence of social media on depression, anxiety and psychological distress in adolescents. *International Journal of Adolescence and Youth*, 25(1), 79–93.

Mark, G., Gudith, D., & Klocke, U. (2008). The cost of interrupted work: More speed and stress. In *Proceedings of the SIGCHI Conference on Human Factors in Computing Systems* (CHI '08) (pp. 107–110). ACM.

Mark, G., Iqbal, S. T., Czerwinski, M., Johns, P., Sano, A., & Lutchyn, Y. (2016). Email duration, batching and self-interruption: Patterns of email use on productivity and stress. In *Proceedings of the 2016 CHI Conference on Human Factors in Computing Systems* (CHI '16) (pp. 1717–1728). ACM.

McComb, C. A., Vanman, E. J., & Tobin, S. J. (2023). A meta-analysis of the effects of social media exposure to upward comparison targets on self-evaluations and emotions. Media Psychology, 26(5), 612-635.


Bildungsurlaub:
Mehr Wissen.
Mehr Urlaub.
Mehr Abenteuer.
www.letsflow.reisen
let´s flow