

PRAXIS KOMMUNIKATION

3
2024

ANGEWANDTE PSYCHOLOGIE IN COACHING, TRAINING UND BERATUNG

AUF DER SUCHE

Junge Menschen zwischen Selbstfindung,
Schule und Zukunft



Kampf mit dem Drachen ////
Archetypen und Heldenreise

Quarterlife Crisis ///////////////
Welchen Weg im Leben gehen?

Drei auf einen Streich ///////
NLP, Körper und Emotionen

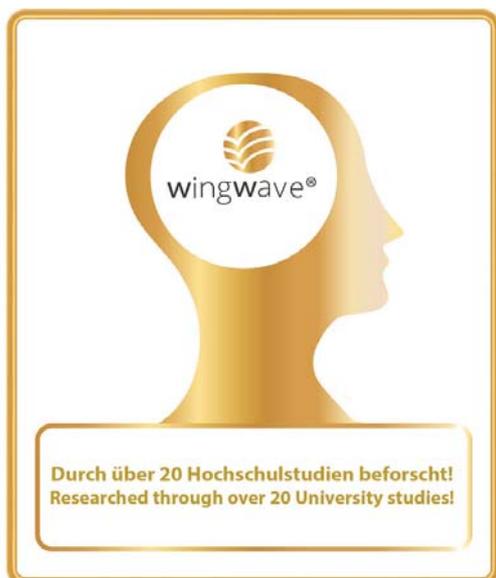




Das beflügelnde Emotionscoaching für Alle



Geprüfte Bildungsleistung - ISO 29993 - International anerkannt



Internationaler Coachfinder

- **wingwave®-Coach**
- **wingwave®-Master**
- **wingwave®-Trainer für Teams**
- Multidisziplinäre Vertiefungen
- (Online)- Supervisionen
- Online Coaching als Neuroressourcen®- Coach
- Qualitätszirkel mit Lernplattform
- Internationaler Coaching - Congress

Mehr als 10000 Coaches weltweit!



wingwave-Coaching – Ausbildungstermine weltweit

www.wingwave.com

WEIL IHR ES UNS WERT SEID!



© Verena Neuhaus

Als ich mir Gedanken über das aktuelle Heftthema gemacht habe, habe ich schnell festgestellt, dass ich schreiben und schreiben könnte – der Platz würde kaum reichen. Würde ich heute nochmal 16 sein wollen? Einerseits: Ja! Denn die jungen Menschen haben heute eine Vielzahl von Möglichkeiten, die ich damals auch gern gehabt hätte. Selbst das Gymnasium in unserer Kleinstadt bietet Kurse wie Japanisch, „Ganzheitliche Gesundheit“ und bilingualen Unterricht an. Unternehmen bewerben sich mittlerweile bei den Jugendlichen, um sie als Auszubildende zu gewinnen. Es gibt über 20.000 verschiedene Studiengänge. Auslandspraktika und Work and Travel sind nichts Exotisches mehr. Durch die Digitalisierung können sich junge Menschen weltweit vernetzen; etwas, das mir persönlich in dem Alter unerreichbar schien. Meine Welt vor 35 Jahren war analog, gefühlt überschaubarer und vorhersagbarer. Es gab klare Vorgaben, wie ein „erfolgreiches Erwachsenenleben“ aussehen sollte. Und jetzt kommt mein „Nein“. Die Schattenseite der Freiheit ist das, was wir „Vuka“ nennen: eine volatile, unsichere, komplexe und ambige Welt voller verlockender Aussichten, die aber schon morgen nicht mehr existieren können. KI und die digitale Welt eröffnen uns ständig neue Chancen, sind aber auch schwer einzuschätzen. Welche Berufe wird es in zehn Jahren nicht mehr geben, welche Talente werden

nicht mehr gebraucht? Dazu kommen immer neue politische und globale Schreckensnachrichten (das allerdings war in meiner Jugend nicht anders, damals waren es saurer Regen, Tschernobyl, der Irak-Krieg ...) und die Folgen der Pandemie. Viele Jugendliche leiden unter den Auswirkungen der Lockdowns, hatten in einer ohnehin sensiblen und instabilen Lebensphase wenig Gelegenheit, Freundschaften aufzubauen, fühlten sich eingesperrt und mussten mit der Angst vor einer potenziell tödlichen Erkrankung umgehen. Wen wundert es, dass psychische Erkrankungen so stark zugenommen haben, dass wir den Bedarf kaum noch bedienen können?

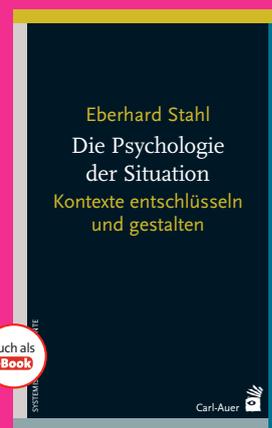
Ich finde unsere Jugendlichen toll! Sie machen sich Gedanken über die Zukunft und die Welt, in der sie leben wollen. Sie möchten mitreden und mitgestalten. Viele von ihnen haben ihre seelische Gesundheit im Blick und ganz eigene Vorstellungen von ihrem Leben, statt brav dem Vorbild ihrer Eltern hinterherzulaufen. Sie wissen, dass Geld nicht alles ist. Und dann kommt mir andererseits der Gedanke, dass man immer öfter von der „Verrohung unserer Kinder“ liest, die auf Schulhöfen mit Waffen aufeinander losgehen. Auch hier sind das einfach zwei Seiten einer Medaille. Wir sind aufgerufen, nicht über „die Jugend“ zu schimpfen, sondern den jungen Menschen zu helfen, sich selbst, ihre Emotionen und ihre Talente kennenzulernen. Sie verdienen unsere Zuwendung und unseren Respekt. Wer um seinen eigenen Wert weiß, findet seinen Platz in der Gesellschaft und sein „Warum“. Die Autor:innen dieser Ausgabe zeigen dies an vielen eindrucksvollen Beispielen.

Herzlichst Ihre

Silke Scheit

Vielfalt verstehen

Systemische Horizonte |
Fachbücher für jede:n bei Carl-Auer



Mit einem Vorwort

von Friedemann Schulz von Thun

451 Seiten, Kt, 2024 · 59,00 €

ISBN: 978-3-8497-0520-6

„Eberhard Stahls Buch lässt sich sowohl mit alltagspraktischer wie mit professioneller Brille lesen. Nach eigener Erfahrung scheint es mir in jedem Fall unvermeidlich, dass Sie nach der Lektüre klüger sind als vorher – und womöglich ein interessanteres Leben vor sich haben.“

Friedemann Schulz von Thun



Graphic Novel

Aus dem Englischen

von Weronika M. Jakubowska

40 Seiten, Kt, 2024 · 22,00 €

ISBN: 978-3-8497-0528-2

Teddy Goetz und Sophie Standing erklären einfühlsam und ideenreich komplexe Themen wie Transidentität und Geschlechtsidentität. Sie zeigen den Unterschied zwischen Geschlecht und Gender auf und betonen die Rolle von Biologie und Sozialisation bei der Identitätsbildung.



Carl-Auer Verlag

Auf carl-auer.de bestellt –
deutschlandweit portofrei geliefert!

IN DIESEM HEFT

03 | 2024

TITEL

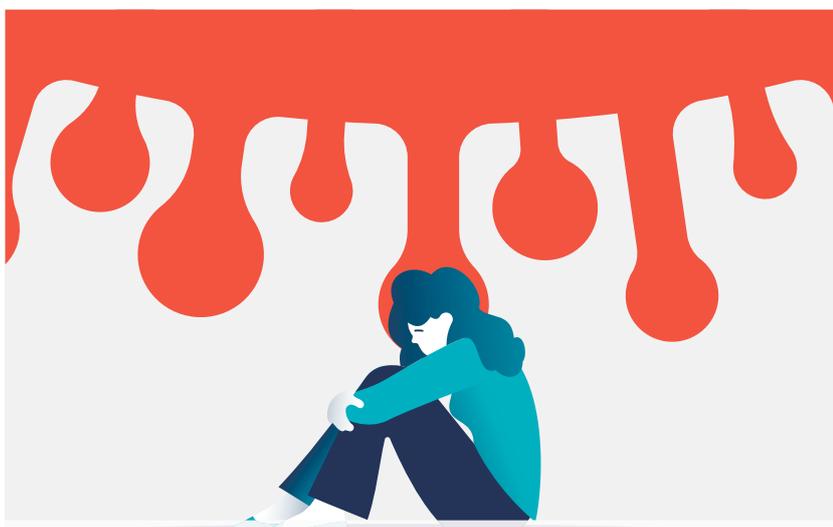
- 8 Erwachsene als sichere Stütze**
Selbstverletzung bei Jugendlichen.
VON ADAM JANUSZEWSKI
- 12 Be your change**
Jugendliche und junge Erwachsene als Peer-Coaches. VON ELLEN ORBKE UND LENA K. WITTLAND
- 16 Stark ins Leben starten**
Wie Resilienzcoaching bei Kindern und Jugendlichen die mentale Gesundheit fördern kann. VON UTE EILERT
- 22 Der Kampf mit dem Drachen**
Arbeit mit Archetypen und der Heldenreise.
VON CHRISTIANE VALERIE ELFERT UND FALK KNÖPFEL
- 26 Ermutigung – eine (beraterische) Herausforderung**
Jugendliche beim Erwachsenwerden begleiten.
VON ANJA BÖDI, BERNADETTE BRUCKNER
UND SABINE FELGITSCH
- 30 Kinder in Krisenzeiten stark machen**
Vom Vagusnerv und seinem „Kumpel Atmung“, dem oxykinetischen Training und Rocktaschenmomenten. VON SIMONE VIVIANE PLECHINGER
- 34 Der blinde Fleck der Pandemie**
Die Auswirkungen von Corona auf Kinder und Jugendliche. VON ROSI VERNACI
- 38 „Ich bin doch so viel mehr!“**
Kreative Techniken zum Ausgleich von Stärken und Schwächen. VON TONIA SCHÜLLER
- 44 Auf Augenhöhe**
Gesunde, respektvolle Kommunikation mit Jugendlichen. VON LISA HOLTMEIER
- 46 Auf der Suche nach dem Traumjob**
Warum der Weg junger Menschen ins Arbeitsleben nicht immer geradlinig verlaufen muss. VON MARK PRÉVOTEAU
- 50 Wenn alle Türen offenstehen**
Zukunft gestalten zwischen Selbstverwirklichung und Erwartungsdruck. VON TANJA KLUSSMANN



8 Erwachsene als sichere Stütze



30 Kinder in Krisenzeiten stark machen



34 Der blinde Fleck der Pandemie



46 Auf der Suche nach dem Traumjob



72 Gut aufgestellt, für das was kommt



80 Zeitgewahrsein ist Selbstgewahrsein

54 Welchen Weg im Leben gehen?

Erfahrungen mit der Quarterlife Crisis.

VON REBECCA VAN DER LINDE

58 „Und dann bin ich einfach völlig lost!“

Wie Jugendliche und junge Erwachsene von (pferdegestützten) Coachings profitieren.

VON KATHRIN SCHÜTZ

62 Werte im deutschen Schulsystem

Was bedeutet Bildung und welche Rolle spielen Werte? VON JOSEFINE SCHUBERT

66 Teenager sind großartig!

Was wären wir ohne sie? VON CLAUDIA RIXECKER

70 Kompass zur Selbstfindung

Wie Emotionen Jugendlichen helfen, ihren Weg nach vorne zu finden.

VON MIKEE ARCADIO UND MAXIMILIAN FRIEDLE

THEMEN UND PRAXIS

72 Gut aufgestellt, für das was kommt

Wie Aufstellungsarbeit wirkt und was sie bewegen kann. VON DANIEL KNABL

76 Drei auf einen Streich!

Warum NLP das „iPhone des Coachings“ ist.

VON ADRIAN SCHWEIZER

COACHINGIMPULSE

80 Zeitgewahrsein ist Selbstgewahrsein

Oder: Wofür nutze ich mein Leben?

VON GUDRUN HENNE

86 Sparringspartner im kreativen Prozess

KI-unterstütztes Brainstorming liefert zusätzliche Lösungsimpulse. VON GERT SCHILLING

90 Gemeinsam los!

Wie sich Coach:innen und Coachees gegenseitig in ihren Prozessen begleiten. VON JELENA DASCHER

92 Die eigenen Stärken stärken

Stärken auffüllen, regeln und spiegeln.

VON FRANK FUHRMANN

SERVICE

01 Editorial	98 Trainerprofile
04 Whiteboard	98 Seminarangebote
06 News	100 Vorschau
96 Bücher	100 Impressum

ERHASCHT //



Sven Mandel / CC-BY-SA-4.0

„Eigentlich mache ich Musik als Selbst-Therapie. Wenn mir etwas auf der Seele brennt, dann wird das verarbeitet, ob es nun ein gebrochenes Herz ist oder der Frust, weil man weggesperrt ist.“

Daniel Wirtz, prisma 26.02.2024



„Nicht nur Tun macht müde, sondern auch Fühlen und in Alarmbereitschaft sein. Nicht nur Beine, die rennen, sondern auch Gedanken.“

@Mymonk.de



„Mir hat mal jemand versucht zu erklären, wie es ist als Erwachsene ADHS zu haben. Ich fasse es mal so zusammen: Du willst die Spülmaschine ausräumen und musst aufpassen, dass du nicht die ganze Wohnung tapezierst.“

Frau Kopf @kopfyvonne

„Wenn jemand in eine Halle kommt und dort von der Bühne aus 800 Leuten erzählt, wie sie ihr Leben verbessern sollen, dann ist das alles, aber kein Coaching.“

Alexander Brungs, Deutscher Coaching Verband (DCV), rnd 15.04.2024

INTERVIEW //



© Markus Jaeger

Stress nachhaltig bearbeiten

Cora Besser-Siegmund hat gemeinsam mit ihrem Mann Harry Siegmund im Jahr 2001 die wingwave-Methode für effektives Kurzzeitcoaching ins Leben gerufen. Im März wurde in den Niederlanden der zehntausendste Teilnehmer ausgebildet. Wir blicken auf Anfänge und Zukunft der Methode. <https://wingwave.com>

■ Wie funktioniert wingwave und wofür wird es eingesetzt?

Die wingwave-Methode ist ein Leistungs- und Emotions-Coaching, das in wenigen Sitzungen zum Abbau von Leistungsstress und zur Steigerung von Kreativität, Mentalfitness und Konfliktstabilität führt. Erreicht wird dieser Ressourcen-Effekt durch alternierende bilaterale Stimulation: abwechselnde Links-Rechts-Reize durch Augenbewegungen, Töne oder Klopftechniken. Laut Gehirnforschung löst dies stresslindernde Reaktionen in verschiedenen Gehirnarealen aus. Mit dem Myostatiktest als gut beforschtes Muskelfeedback-Instrument bestimmen Coach und Coachee zunächst sehr sorgfältig die genauen Schlüsselwörter und -sätze für das Thema und überprüfen mit diesem „Kompass“ die Wirksamkeit der Intervention.

■ Kannst Du ein wenig aus der Entstehungszeit von wingwave berichten?

Wir hatten die Augenbewegungs-Interventionen bereits in den 1980er-Jahren am Rande unserer NLP-Ausbildung kennengelernt. Nach dem Abschluss unseres Psychologie-Studiums haben mein Mann und ich als klinische Psychologen in der Schmerztherapie gearbeitet und dabei fundierte Erfahrungen mit traumatisierten Menschen gesammelt: viele Schmerzpatient:innen sind Unfallopfer. In den 1990er Jahren tauchte in Therapiekreisen die Augenbewegungs-Methode EMDR auf. Wir absolvierten die Ausbildung bei der Begründerin Francine Shapiro und waren verblüfft über die schnelle, stresslindernde und anhaltende Wirkung bei unseren Schmerz- und Trauma-Patient:innen. Damals hatten wir uns ein weiteres Standbein als Coaches und Lehrcoaches aufgebaut. Wir hatten sofort die Idee, EMDR auch für Themen wie Potenzialentfaltung, Auftrittssicherheit und Karriereziele einzusetzen. Wenn schon klinische Themen derartig gut bearbeitet werden können, ist es sinnvoll, ein derart wirksames Verfahren auch psychisch gesunden Menschen für eine ressourcenvolle Lebensgestaltung anzubieten.

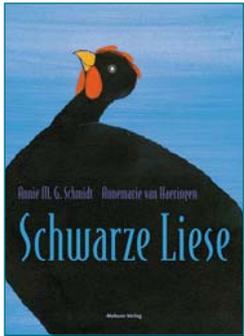
■ Gibt es ein Erfolgserlebnis, das sich Dir ganz besonders eingeprägt hat?

Da fällt mir der Triumph der Deutschen Handballmannschaft bei der WM 2007 ein. Damals wurden mehrere Mannschafts-Mitglieder von dem Sportdozenten und Handballtrainer Günter Klein wegen Blockaden mit wingwave gecoacht. Weiterhin freut mich, dass Schulkinder nach einem wingwave-Coaching wieder gern zur Schule gehen und sich ihre Konzentrationsfähigkeit verbessert.

■ Was plant Ihr für die Zukunft?

wingwave bewährt sich auch als systemischer Coaching-Ansatz – wenn beispielsweise Teams, Paare und Familien in ein Coaching kommen. Hier wollen wir gern weiter forschen. Insgesamt gibt es schon über 20 Forschungsarbeiten mit mehr als 30 signifikanten Interventions-Effekten – bei einigen Arbeiten zeigten sich gleich mehrere positive Ergebnisse.

KOPFSACHE



Auch Hühner haben Depressionen

Annie M.G. Schmidt widmet sich in ihrem Bilderbuch „Schwarze Liese“ dem Thema Depression. Die renommierte Kinderbuchautorin aus den Niederlanden erzählt die Geschichte der schwarzen Henne Liese, die sich nichts sehnlicher wünscht, als etwas Besonderes zu sein. Würde sie doch ein aufregendes, buntes Federkleid haben! Eines Tages verkündet sie ganz stolz: „Ich bin ein schwarzes Huhn, hurra, und ich hab schwarze Tüpfel!“.

Trotz ihrer Bemühungen, die anderen Hühner von ihrer Einzigartigkeit zu überzeugen, will einfach keines sie ernst nehmen. Und so gerät die Schwarze Liese in ihre erste depressive Krise. Ob und wie sie dort wieder herauskommt, wird hier nicht verraten.

Die zugleich einfühlsame und erfrischende Geschichte wird durch liebevoll gezeichnete Illustrationen zum Leben erweckt und kleidet das Thema Depressionen in ein kindgerechtes Gewand. Trotz der niederländischen Erstveröffentlichung im Jahr 1987 zeugt das Buch von einer unangefochtenen Zeitlosigkeit, ist das Thema – ob es nun Menschen oder Hühner betrifft – relevanter denn je.

Und, kleiner Fun Fact: Es ist gar nicht mal so unwahrscheinlich, dass Sie vielleicht ein Exemplar des Buches im Hofladen ihres Vertrauens entdecken!

Xenia Jörn ◀

► Annie M.G. Schmidt, Annemarie van Haeringen: Schwarze Liese.
Mabuse-Verlag 2024. | 16,00 €

BAUCHSACHE

Bitte ~~nicht~~ stören: Meine Tasse, deine Tasse

„Karin versucht, durch ihre Großzügigkeit die Eigenverantwortung von Jan zu fördern. Dabei ist Grenzen setzen in seinem Alter ganz wichtig. Sie sieht das einfach falsch!“ Mein Klient ist nicht einverstanden damit, dass seine Frau dem gemeinsamen Sohn (in seinen Augen) zu viele Freiräume gewährt. Er nimmt einen Schluck aus der Kaffeetasse und schaut mich, auf Zustimmung wartend, an. „Bitte zeichnen Sie doch mal auf dieses leere Blatt Papier eine Kaffeetasse“ fordere ich ihn auf. Ruckzuck hat er die Tasse gemalt. Frontaler Blick darauf, Henkel rechts, nach unten etwas verjüngt. „Nun bin ich dran.“ Ich male einen einfachen Kreis aufs Papier. Das wars. „Was ist das?“ frage ich den Klienten. „Ein Kreis“ kommt die spontane Antwort. „Ja, oder eine Kaffeetasse von unten. Wer von uns beiden hat nun eine richtige Kaffeetasse gemalt? Und wer von Ihnen beiden hat wirklich recht, Sie oder Karin?“ Eine spannende Unterhaltung setzt sich fort.

Horst Lempart ◀

Horst Lempart nutzt hier als „Persönlichkeitsstörer“ eine sogenannte Impact-Technik. Er ist Coach, Trainer, Supervisor und Autor in Koblenz. 2019 erschien bei Junfermann sein Buch „52 agile Seminarmethoden“.



© Alea Horst

KRAFTSTOFF



© Carmen Yasmin Hoffmann

Auftanken mit
Karin Kiesele

Einfach mal offline

Als ich neulich bemerkte, dass ich mein Mobiltelefon zuhause vergessen hatte, stieg schlagartig die Angst etwas zu verpassen, in mir hoch. Meine Neugier und mein Kommunikationsbedürfnis sind im Normalfall relativ hoch und über mein Handy leicht mit „Wisch & Klick“ zu befriedigen.

Was mache ich heute nur, wenn ich unzufrieden oder gar gelangweilt bin? Mit dem Handy „belohne“ ich mich dann oft mit einem kurzen Ausflug durch die stets versammelte App-Gemeinde.

„Ein wenig nackt und ungeschützt“ hätte ich wohl spontan auf die Frage geantwortet, wie es mir mit der Aussicht geht, den ganzen Tag von meiner Bubble getrennt zu sein. Doch zu meiner Überraschung wuchs im Laufe des Tages das Gefühl, endlich wieder frei zu sein.

Während der Arbeit war eigentlich alles wie immer – bis auf kurze „davor-doch-was-Momente“. Der größte Effekt stellte sich zu meiner Überraschung gegen Feierabend ein. Ohne mein Handy fühlte ich mich entschleunigt und wie im Urlaub. Ich beschloss, mich in ein Gartenlokal zu setzen und die Sonne zu genießen.

Während ich die Augen geschlossen hielt, erinnerte ich mich an die Botschaft eines Kneipers, die auf allen Social Media-Kanälen viel Zuspruch erhielt. Vor seinem Restaurant hatte er eine Tafel aufgestellt: „Hier kein WLAN. Redet miteinander. Tut so, als wäre es 1995!“

Nach einem lustigen Schlagabtausch mit der Kellnerin gehe ich nach Hause und finde dort mein Handy vor. Voll geladen hängt es am Kabel. „Bestimmt habe ich etwas verpasst“, schießt mir durch den Kopf. Doch dann lasse ich es einfach dort liegen. Ich möchte meiner Seele noch einen weiteren Moment der Gesundheit gönnen, bevor ich mich wieder gefangen nehmen lasse.

www.karin-kiesele.de



PSYCHISCHE GESUNDHEIT

Aufwachsen im Chaos

Jugendliche, die ein chaotisches Zuhause erleben, zeigen laut einer Studie in Psychological Science häufiger psychische Gesundheitsprobleme im frühen Erwachsenenalter. Die Untersuchung von Psychologieprofessorin Sophie von Stumm an der University of York basierte auf Daten von über 4.700 Zwillingen, die in den 1990er Jahren geboren wurden. Diese Jugendlichen, die ihren Haushalt als unstrukturiert, unorganisiert oder hektisch empfanden, hatten erhöhte Raten von Angstzuständen, Depressionen und problematischem Verhalten. „Manche Haushalte sind chaotischer als andere: Es läuft immer ein Fernseher oder ein Radio, jeden Tag kommen und gehen andere Leute, und es gibt keine Routinen wie regelmäßige Schlafens- oder Essenszeiten“, erklärte von Stumm.

Die Studie ergab, dass Jugendliche unterschiedliche Wahrnehmungen über die Haushaltsatmosphäre haben können, selbst innerhalb desselben Geschwisterpaares. Diese Unterschiede in der Wahrnehmung waren unabhängig von Geschlechterunterschieden. Mit 23 Jahren zeigten diejenigen, die das Chaos im Haushalt als größer empfanden, höhere Werte für psychische Probleme, einschließlich Depressionen und Angstzuständen.

Von Stumm betonte die Bedeutung dieser Erkenntnisse für mögliche Interventionen, um die Wahrnehmung des häuslichen Umfelds zu verändern und damit die psychische Gesundheit von Jugendlichen zu verbessern. Sie spekulierte auch über die möglichen Ursachen dieser Zusammenhänge, wie erhöhte Sensibilität gegenüber häuslichem Chaos durch frühe negative Ereignisse. Weitere Forschung ist erforderlich, um spezifische Ereignisse zu identifizieren, die langfristige Auswirkungen auf die psychische Gesundheit haben könnten.

► Quelle: Psychological Science, 2024; DOI: 10.1177/09567976241242105

GESELLSCHAFT

Eltern: Mehr Stress als Glück

Laut einer forsa-Umfrage im Auftrag der KKH Kaufmännische Krankenkasse fühlen sich 62 % der Eltern gestresst, fast 70 % sind erschöpft oder ausgebrannt, fast 40 % hatten depressive Episoden. Doch was setzt Eltern so enorm unter Druck? An erster Stelle stehen gesellschaftliche Themen wie die politische Lage, Klimawandel und Teuerung. Weitere große Stressfaktoren sind die Erziehung und Betreuung der Kinder (48 Prozent), die Arbeitsbelastung im Haushalt (46 Prozent) und die Angst um die Zukunft des Nachwuchses (44 Prozent). Das Leben in einer dauerbeschleunigten, digitalisierten Gesellschaft birgt zusätzliches Stresspotenzial. Eltern müssen ihre Kinder im Umgang mit Internet, Social Media & Co. begleiten. Und mit der Digitalisierung kamen auch ständige Erreichbarkeit und verschwimmende Grenzen zwischen Privat- und Berufsleben hinzu.

Berufstätige Eltern in den Dreißigern und Vierzigern sind besonders belastet, weil sie sich gleichzeitig alles abverlangen: Sie wollen Karriere machen, und zusätzlich ihre Kinder perfekt erziehen. Einerseits vermitteln Gesellschaft und soziale Medien solche Ideale. Andererseits spielen übernommene Wertevorstellungen eine Rolle.

Alleinerziehende spüren diese Belastungen noch stärker. „Der große Anstieg ist ein Warnsignal. Wir müssen diese Entwicklung sehr ernst nehmen“, betont Dr. Aileen Könitz, Expertin für psychiatrische Fragen bei der KKH. Es kann hilfreich sein, das eigene Netzwerk zu beleuchten. So können etwa Aufgaben mit anderen Eltern oder Großeltern geteilt werden. „Wichtig ist auch, die eigenen Ansprüche herunterzufahren und weniger perfektionistisch zu denken“, rät Könitz. Burnout-Prävention sei entscheidend, Betroffene sollten ihre Bedürfnisse ernst nehmen und Unterstützung suchen.

► Quelle: KKH.de



WELTGLÜCKSBERICHT

Zufriedene Finnen

Zum siebten Mal in Folge ist Finnland das Land mit der glücklichsten Bevölkerung der Erde. Das geht aus dem jüngsten Weltglücksbericht hervor, der den Zeitraum 2021 bis 2023 betrachtet und subjektive Einschätzungen des eigenen Lebens der Bevölkerung bewertet. Die Spitzenplätze nehmen erneut Länder aus dem Norden ein: Auf Finnland folgen Dänemark, Island und Schweden. Deutschland rutschte von Platz 16 auf Platz 24. Auch die USA fielen auf Platz 23 zurück. Insgesamt umfasst das Ranking 143 Länder, Afghanistan ist das unglücklichste Land.

Warum die Finnen so zufrieden sind, wird im Bericht nicht näher erläutert. Es wurden jedoch Schlüsselfaktoren wie soziale Unterstützung, Einkommen, Freiheit und die Abwesenheit von Korruption identifiziert.

► <https://worldhappiness.report/>

ERNÄHRUNG

Gesundes gegen Stress und Angst

Die Einhaltung einer mediterranen Diät steht in umgekehrtem Zusammenhang mit Angst- und Stresssymptomen, jedoch nicht mit Depressionen. Lisa Allcock von der University of the Sunshine Coast in Australien untersuchte 294 Erwachsene (60 Jahre und älter). Sie fand heraus, dass eine Mittelmeerdiät mit Früchten, Gemüse, Nüssen und ein geringer Konsum von gesüßten Getränken sich positiv auf Angst- und Stresssymptome auswirkte – unabhängig von weiteren körperlichen Faktoren. Es wurde kein Zusammenhang zwischen der Diät und depressiven Symptomen festgestellt.

Dr. Evangeline Mantzioris von der University of South Australia betonte, dass diese Ernährung eine relativ einfache Änderung des Lebensstils darstellt, die das Wohlbefinden signifikant verbessern kann.

► <https://doi.org/10.3390/nu16030366>

PODCAST-TIPP

Geiler coachen

Neuro-Coach Tanja Klein gibt in diesem Podcast ihre Erfahrung aus über 4.000 Stunden Coaching weiter. In jeder Folge verrät sie gemeinsam mit spannenden Coach-Kolleg:innen die besten Interventionen. Unterhaltsam erzählt sie aus ihrem eigenen Erfahrungsschatz und beleuchtet Themen wie EMDR, Trauma, Ängste, Scham, Sexualität ... und oftmals ist auch ein Blick über den Tellerrand oder etwas für den Alltag dabei (Angst vorm Zahnarzt überwinden ...).

15,7

Prozent aller Schulkinder in Deutschland sind von Mobbing betroffen. Fast jedes sechste Schulkind hat somit Mobbing-Erfahrungen gemacht. Das ist das Ergebnis einer Umfrage der Techniker Krankenkasse (TK). Jede:r Zehnte (10,1 Prozent) mobbte schon selbst Andere.

Für Mobbingopfer hat das oft gesundheitliche Auswirkungen. Viele leiden demnach unter Kopf- und Bauchschmerzen bis hin zu Angstzuständen und Depressionen. Die Folgen spüren viele auch noch Jahre später.

► Quelle: www.aerzteblatt.de





ERWACHSENE ALS SICHERE STÜTZE

Selbstverletzung bei Jugendlichen –
Kampf um Aufmerksamkeit oder ein Hilfeschrei?