



FÜRSTENBERG
INSTITUT

Winter-Wellness

*Impulse für einen inspirierten und
kraftvollen Start in das neue Jahr*

**Winterkampagne
Wellbeing Q1/2024**



Von wegen Winterblues

*Ein Blick auf die lichtvollen Seiten der
dunklen Jahreszeit:
Strategien gegen den Winter-Blues*

**Online-Vortrag
17.01.2024**

Katja Jaronski





FÜRSTENBERG
INSTITUT

Ihre heutige Referentin:



Katja Jaronski

Beraterin Mental & Corporate Health

Psychologin, Trainerin, Positive Coaching,
Stärken und Potentialentfaltung, Mindfulness,
Wellbeing at Work

Kurzes Check-in

www.menti.com

4532 8759



*Ihre aktuelle Winterstimmung
- als GIF*

Inhalte

- Einstieg ins Thema: Stimmungs-check-in
- Gründe für den Winterblues
- Wetterlagen im Winter und das „innere Wetter“ beeinflussen – Wetterphänomene und Praxistipps zum Umgang damit
- Zum Abschluss: Ihre Intention

Evidenzbasierte Hinweise & Praxistipps



Der Winterblues



Interaktion aus physiologischen/biologischen und psychologischen Faktoren:

- Lichtmangel und Vitamin D-Mangel
- Veränderte Melatoninproduktion
- Biologische Uhr und zirkadianer Rhythmus
- Serotoninmangel
- Temperatureffekte
- Geringere körperliche Aktivität
- Soziale Isolation





Schneefall



Entschleunigung

- Gegenwärtigkeit üben
- Bewusste Pausen (Spaziergang, Teezeit, bewusstes „Nichtstun“) & Pausengestaltung im Job
- Digitale Auszeiten
- Bewusstes Essen
- Momente in der Natur
- Kreativität und Hobbies
- Singletasking und Single-Screening
- Bewusstes Entspannen
- Eine Priorität setzen
- Achtsame Kommunikation



Neuschnee

Leichtigkeit & Spaß



- umfangreiche Evidenzen dafür, dass „**play**“ und „**playfulness**“ positiv mit mentalem Wohlbefinden zusammenhängen. Einige evidenzbasierte Erkenntnisse:
- *Stressabbau, Kreativität, soz. Verbindungen, Emotionsregulation, Resilienz, pos. Emotionen, allgemeine Lebensqualität, pos. Lebenseinstellung, Angstbewältigung*



Winterhimmel



Das Besondere sehen und bestaunen

- wissenschaftliche Evidenzen dafür, dass das Erleben von "**awe**" (staunen über das Besondere) mit verschiedenen Aspekten des mentalen Wohlbefindens in Verbindung stehen kann. Einige Erkenntnisse aus empirischen Studien:
- *Reduktion von Stress, Achtsamkeit, Lebenszufriedenheit, Dankbarkeit, soz. Verbundenheit, pos. zwischenmenschliche Beziehungen, psych. Gesundheit, Selbsttranszendenz*



Nebel

Unsicherheiten und Zweifeln begegnen

Gute Gründe, die eigenen Werte zu kennen:

- **Essenz dessen, wer man ist** und wofür man steht
- helfen dabei, den eigenen **Standpunkt** zu vertreten und für sich **einzustehen**
- tragen zur persönlichen **Entwicklung** bei
- **Richtschnur** in schwierigen Situationen und bei Entscheidungen
- Bahnen den Weg zu einem (sinn-) **erfüllten** Leben
- dienen als **Kompass** und **Anker**
- helfen, Krisen zu **überwinden**
- Sorgen für **Stabilität** (begleiten uns ein Leben lang)



Praxistipp



Auseinandersetzung mit Werten



Kennen Sie Ihre Werte?

Die entscheidenden Werte eines Menschen
(wirtschaftspsychologie-aktuell.de)

Prompts fürs Journaling



- Welche **Momente** in meinem Leben haben sich besonders erfüllend angefühlt? Welche Werte wurden in diesen Momenten deutlich?
- Was sind meine langfristigen **Ziele** und **Träume**? Wie spiegeln sich meine wichtigsten Werte in diesen Zielen wider?
- In welchen Situationen fühle ich mich authentisch und **im Einklang** mit mir selbst? Welche Werte sind in diesen Momenten präsent?
- Welche Menschen **bewundere** ich und warum? Welche Werte verkörpern diese Menschen, die mir wichtig sind?
- Was sind meine größten **Überzeugungen** über das Leben und die Welt? Welche Werte liegen diesen Überzeugungen zugrunde?
- Welche **Aktivitäten** oder Tätigkeiten machen mich besonders glücklich? Wie können meine Werte in diese Aktivitäten integriert werden?
- Welche **Herausforderungen** oder Entscheidungen in meinem Leben haben mich dazu gebracht, meine Werte zu überdenken oder zu klären?
- Wie reagiere ich auf **Stress** oder **schwierige Zeiten**? Welche Werte helfen mir, durch Herausforderungen zu navigieren?

Prompts fürs Journaling



- Welche **Beziehungen** in meinem Leben sind mir am wichtigsten? Welche Werte spielen in diesen Beziehungen eine Schlüsselrolle?
- Was möchte ich in der Welt bewirken oder hinterlassen? Wie spiegeln sich meine zentralen Werte in meinem **Beitrag** zur Welt wider?
- In welchen Bereichen meines Lebens spüre ich Unzufriedenheit oder **Ungleichgewicht**? Wie können meine Werte dazu beitragen, diese Bereiche zu verbessern?
- Welche **Entscheidungen** habe ich in der Vergangenheit getroffen, die im Einklang mit meinen Werten standen? Wie haben diese Entscheidungen mein Leben beeinflusst?
- Welche Aktivitäten oder **Gewohnheiten** reflektieren meine zentralen Werte – welche passen nicht dazu? Wie kann ich mein Leben anpassen, um mehr in Einklang mit meinen Werten zu leben?
- Wie würden andere Menschen meine zentralen Werte beschreiben, basierend auf meinen Handlungen und meinem **Verhalten**?
- Was sind meine Kernwerte im **beruflichen Kontext**? Wie können diese Werte meine beruflichen Entscheidungen und Handlungen beeinflussen?



Wintersonne „Kaiserwetter“

Drei gute Dinge



- Wirksamkeitsstudien: Signifikante Steigerung des **emotionalen Wohlbefindens**, Verringerung depressiver Symptome
- **Langzeitwirkung**: langfristige Praxis: anhaltende Verbesserung des Wohlbefindens
- Reduktion der Negativitätsverzerrung: Verringerung der Neigung zur Fokussierung auf Negatives, Entwicklung einer **optimistischeren Sichtweise**
- Förderung von **Dankbarkeit**
- Anwendung in verschiedenen Zielgruppen überprüft



Drei gute Dinge: Der positive Tagesrückblick

- Nehmen Sie sich am Ende eines Tages einen Moment Zeit, um den (Arbeits-) Tag Revue passieren zu lassen.
- Konzentrieren Sie sich auf die **positiven** Erlebnisse: Reflektieren Sie, was an dem Tag gut war und machen Sie sich eine kurze Notiz.
- Je konkreter Sie werden, desto mehr Einblicke gewinnen Sie Tag für Tag in Ihre **Kraftgeber** und **Energiequellen**.
 - Was hat sich heute **gut** angefühlt?
 - Was genau daran?
 - Welchen **Anteil** hatte ich daran?



Klirrende Kälte und Eis



”

*If the world is cold, make
it your business to build
fires.*

Horace Traubel



A little good goes a long way – random acts of kindness

- Das Ausführen wohlwollender Handlungen erhöht das Wohlbefinden **sowohl bei den Sendern** als auch bei den **Empfängern** - wobei Sender deren positive **Wirkung** auf die Empfänger systematisch **unterschätzen**.
- Kumar, A., & Epley, N. (2023). A little good goes an unexpectedly long way: Underestimating the positive impact of kindness on recipients. *Journal of Experimental Psychology*



Praxistipp



Wärme in die Welt bringen - Winterlicher Wärmeaustausch

- Random acts of kindness
- Kleine Gesten der Freundlichkeit und Großzügigkeit
- Emotionale Wärme in zwischenmenschlichen Beziehungen



Verschneite Wege

Den eigenen Weg freischaufeln

Sich von Ballast befreien – den Weg freiräumen



Tipp

**Workshop „Winterleicht“
am 29. Februar 2024, 10-12 Uhr**

Workshop zum emotionalen Aufräumen und das
Befreien von altem Ballast:
Für einen Start ins neue Jahr ohne Altlasten



Zum Abschluss

www.menti.com

4532 8759



Ihre Intention:

Was nehmen Sie sich vor, um dem Winterblues etwas entgegenzusetzen?

Q&A



Zeit für Ihre Fragen



FÜRSTENBERG
INSTITUT

**Herzlichen Dank für
Ihre Teilnahme und
für Ihr Feedback!**



<https://www.menti.com/al1yjq53zbtg>

Bitte QR-Code scannen oder Link öffnen, um
an der kurzen und absolut anonymen
Umfrage teilzunehmen.

