

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





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







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

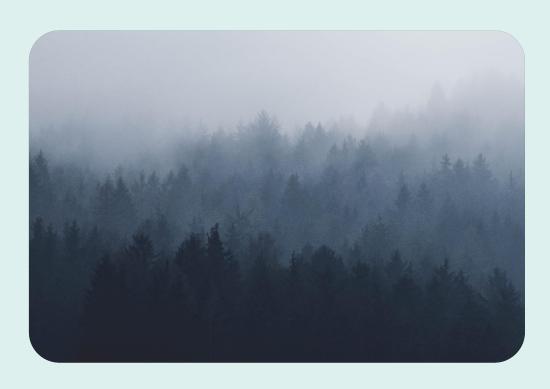






Nebel





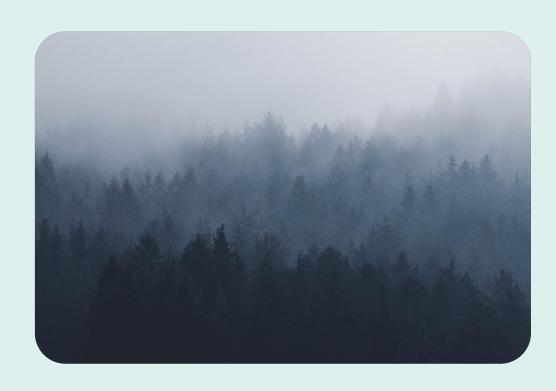
Unsicherheiten und Zweifeln begegnen

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)







Auseinandersetzung mit Werten

Kennen Sie Ihre Werte?

<u>Die entscheidenden Werte eines Menschen</u> (wirtschaftspsychologie-aktuell.de)

Auseinandersetzung mit Werten



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?

Auseinandersetzung mit Werten



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







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

Workshop "Winterleicht" am 29.Februar 2024, 10-12 Uhr

Tipp

Workshop zum emotionalen Aufräumen und das Befreien von altem Ballast:

Für einen Start ins neue Jahr ohne Altlasten



Ihre Intention:

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



Zum Abschluss

www.menti.com 4532 8759







Q&A

Zeit für Ihre Fragen



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.

