Webansicht / Webview

Inhalte:

- Auditorium Netzwerk Vortrag: Alfried Längle
- Wissensnugget aus der Forschung: Weihnachtsrituale
- Powernapping-Modul: BusinessNap "Abgrenzung – Wenn Dinge einfach abprallen"
- Neue Podcastfolge: Emotionale Aufrichtigkeit

Frohe und resiliente Weihnachten!

Hallo Max!

Weihnachten gilt als Fest der Liebe, der Nähe und des Zusammenseins. Und gleichzeitig erleben viele von uns genau hier ein Spannungsfeld: zwischen dem Wunsch nach Verbundenheit und dem Bedürfnis nach Ruhe, Rückzug und klaren Grenzen.

Familientreffen, Erwartungen, alte Rollen – all das kann wärmen, aber auch belasten. Resilienz zeigt sich an den Feiertagen deshalb weniger im „Durchhalten“, sondern in der Balance zwischen Nähe und Abgrenzung.

Resilient handeln heißt:

- Nähe zuzulassen, wo sie nährt
- Grenzen zu setzen, wo sie schützen
- und sich selbst dabei nicht aus dem Blick zu verlieren

Vielleicht ist Resilienz an Weihnachten genau das: sich erlauben, nicht alles mitzumachen – und trotzdem verbunden zu bleiben. Ein kurzer Spaziergang, ein ehrliches Nein, ein bewusstes Ja. Kleine Entscheidungen, die große Wirkung haben.

Wir wünschen Ihnen frohe, warme und resiliente Feiertage –
mit Momenten der Nähe, die guttun, und genug Raum für sich selbst.

Viel Freude mit unseren Resilienz-Impulsen,

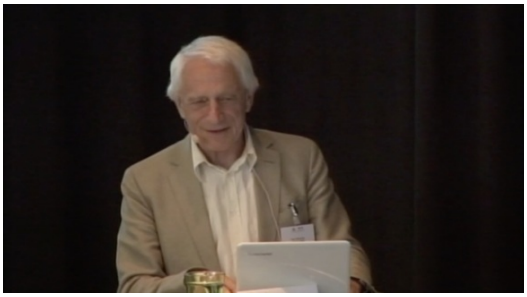
Sebastian Mauritz

... und das Team der Resilienz Initiative

Möge die Resilienz mit Ihnen sein!

Ein Geschenk vom Auditorium Netzwerk

Für die Abonnent:innen des ResilienzLetters bietet **Auditorium Netzwerk** in Kooperation mit der Resilienz Akademie Göttingen und der Resilienz Initiative wöchentlich einen Vortrag **kostenfrei** zugänglich an. Sehen Sie Vorträge von Koryphäen in Fachgebieten rund um mentale Gesundheit und Resilienz und erweitern Sie Ihren Horizont. Der Link ist jeweils eine Woche gültig. Viel Freude beim Genießen!



Alfried Längle – Probleme mit dem Grenzen ziehen?

Zur existentiellen Bedeutung von Faulheit, Verweigerung und Aufschieben? Der Mensch ist vielleicht doch weiser, als er weiß? Aber er ist zumeist auch fordernder, als er sein sollte. Das charakterisiert sein Dasein, das zwischen Potential und Einengung oszilliert. - Wie kann er lernen, zwischen diesen Möglichkeiten sich selbst zu leben?

Jetzt ansehen

Wissensnugget aus der Forschung: **Weihnachtsrituale** – Nähe-Booster oder Stressfalle?

Weihnachten soll verbinden – und wird doch oft zur Belastungsprobe. Eine Studie zeigt: Nicht das Fest an sich macht uns stabiler, sondern wie stimmig sich unsere Rituale anfühlen und wie gut wir Konflikte klein halten.

Was wollten die Forschenden herausfinden?
Die Forschenden Páez und Kolleg:innen wollten prüfen, ob Weihnachts- und Neujahrsrituale (z. B. gemeinsame Festessen) tatsächlich automatisch „gut tun“ – oder ob der entscheidende Hebel eher darin liegt, wie zufrieden wir mit diesen Ritualen sind und wie viel Konflikt dabei entsteht. Außerdem interessierte sie, ob Rituale eher positive Gefühle verstärken oder eher soziale Verbundenheit (Support, weniger Einsamkeit) fördern.

Wie wurde das untersucht?
Studierende der University of the Basque Country nahmen an der Studie teil, wobei das Durchschnittsalter bei ca. 22 Jahre lag. Es gab zwei Messzeitpunkte: ca. 1 Woche vor Weihnachten (Pre) und 4 Wochen später nach der Weihnachtszeit (Post).

Gemessen wurde u. a.: Positive/negative Affekte, Lebenszufriedenheit, wahrgenommene soziale Unterstützung & Einsamkeit, und im Nachgang auch emotionales Familienklima sowie Konflikte; zusätzlich: Häufigkeit der Ritualteilnahme und Zufriedenheit mit den Ritualen.

Was kam dabei raus?

- Weihnachten war im Schnitt weniger „Drama“ als das Klischee

Ritualteilnahme war sehr hoch (z. B. nahmen fast alle an zentralen Festessen teil), und Konflikte waren im Mittel eher niedrig; nur eine Minderheit berichtete starke Nervosität.

- Der große Stress-Killer bzw. Stress-Treiber ist Konflikt

Mehr erlebter Konflikt sagte mehr negative Stimmung und ein negativeres Familienklima voraus – und drückte zugleich positive Aspekte wie positive Stimmung, Lebenszufriedenheit und soziale Komponenten.

- Häufigkeit vs. Qualität: Zwei verschiedene Wirkmechanismen

Die Zufriedenheit mit den Ritualen hing besonders mit positivem Wohlbefinden (positive Stimmung, Lebenszufriedenheit, positives Familienklima) zusammen. Häufigere Teilnahme hing eher mit mehr sozialer Unterstützung / weniger Einsamkeit zusammen – also mit dem „Bindungs-/Verbundenheits-Puffer“.

Was bedeutet das für unsere Resilienz – jetzt an Weihnachten?
Resilienz heißt hier: Stress abfedern, ohne die Verbindung zu verlieren. Die Studie legt nahe: Rituale sind nicht automatisch Resilienz. Sie wirken dann stärkend, wenn sie als stimmig erlebt werden (Zufriedenheit) – und wenn Konflikte begrenzt bleiben.

Der Resilienz-Hebel ist oft nicht „noch mehr Tradition“, sondern Konfliktprävention durch Abgrenzung: klare Erwartungen, klare Rollen, klare Exit-Optionen. (Denn Konflikt war der stärkste Prädiktor für „negative Weihnachten“.)

 In der Studie nachlesen:
Páez, D., Bilbao, M. Á., Bobowik, M., Campos, M., & Basabe, N. (2011). Merry Christmas and Happy New Year! The impact of Christmas rituals on subjective well-being and family's emotional climate. International Journal of Social Psychology, 26(3), 373-386.

Powernapping mit BusinessNap – Modul 3 (von 9)

"**Abgrenzung** – Wenn Dinge einfach abprallen "

Die Feiertage stehen vor der Tür und nicht für jeden bedeutet dies eine besinnliche Zeit mit der Familie. Gerade bei Familienfesten ist eine resiliente Abgrenzung nicht nur ganz schön, sondern manchmal für die eigene mentale und seelische Gesundheit notwendig.

Wie oft bekommen wir Berge von Schuld und Psychomüll auf uns abgeladen. Mobbing ist allgegenwärtig und beeinflusst uns. Nur allzu oft wünschen wir uns ein Schutzschild, um uns gegen diese Dinge abzugrenzen. Das Modul Abgrenzung unterstützt Sie hierbei effektiv – so können alle negativen Einflüsse von Ihnen einfach abprallen.

Jetzt anhören

Rethinking: Emotionale Aufrichtigkeit – Neue Podcastfolge von Rethinking Resilience

Gerade zu Weihnachten spielen Emotionen eine große Rolle – angenehme wie unangenehme. Entscheidend ist, wie wir damit umgehen. Wie emotional aufrichtig gehen Sie durch leben? Erlauben Sie sich, alle Emotionen zu fühlen und auch auszudrücken? In dieser Folge von Rethinking Resilience sprechen Sebastian Mauritz und Ruben Langwara über emotionale Aufrichtigkeit, und wie sie uns mental und emotional gesund hält (ET: 22.12.25).

Hören Sie auf Spotify rein oder schauen Sie sich die neue Podcastfolge auf YouTube an.

Jetzt anhören

Ein Projekt der Resilienz Initiative

Sebastian Mauritz Kommunikation
Sebastian Mauritz
Angerstraße 7
37073 Gottingen
Deutschland

Hier finden Sie das
vollständige Impressum.

Copyright 2025

Abmelden / Unsubscribe