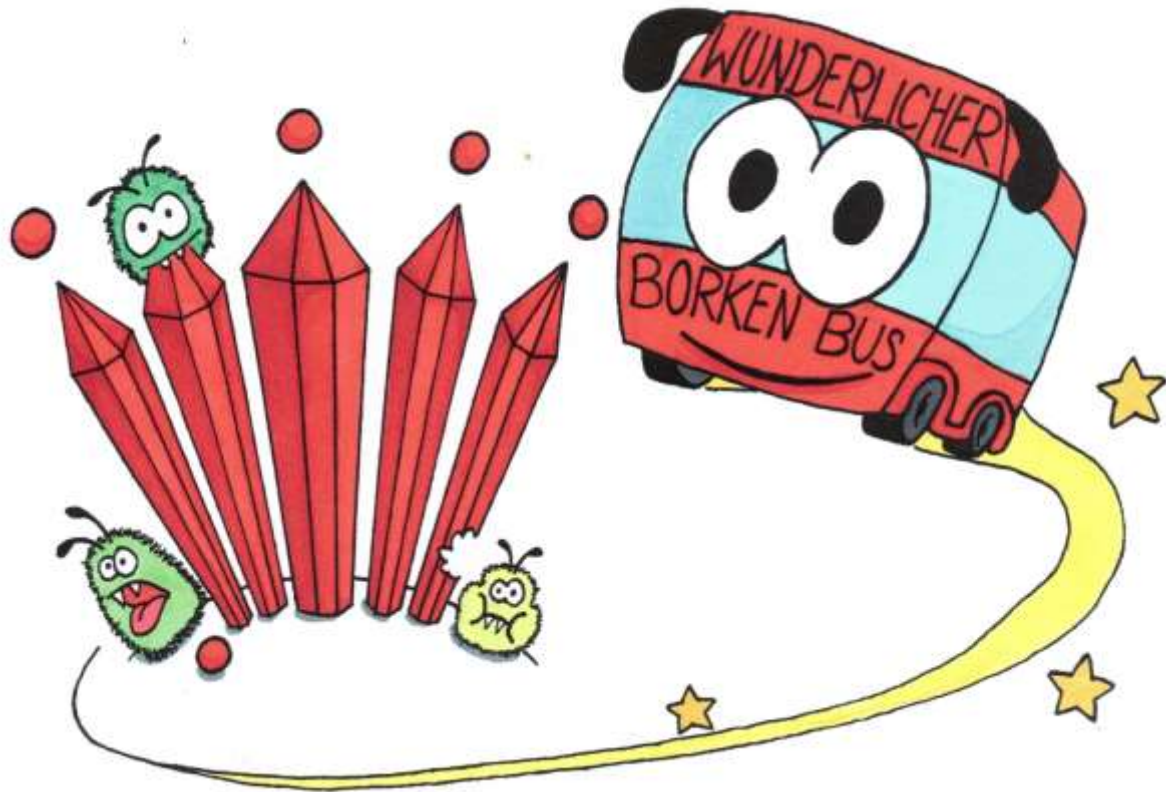


Wunderlicher Borken Bus

-Ein weihnachtlich-fröhliches Spiel- und Bastelangebot für Klein und Groß-



In Borken, einer Kleinstadt etwas südlich vom Nordpol gelegen, laufen die Weihnachtsvorbereitungen wiederum auf Hochtouren. Doch beim Entstauben der ersten Deko-Kiste kommt ein kleines, fusseliges Monster zum Vorschein...

Oh Schreck! Ein Muffel! Plötzlich fliegen Kugeln und Girlanden wild durch die Gegend. Aus allen Kisten springen die Muffel und treiben ihren Schabernack. Die ganze Stadt scheint befallen zu sein! Und die Muffel tun alles, um das Weihnachtsfest zu sabotieren...

Um das Fest zu retten, wird erneut der wunderliche Borken Bus um Hilfe gerufen. Doch diesmal müssen alle helfen, auch die Großen! Und so geht es wieder täglich auf neue, kreative Reisen, um selbst dem schlimmsten Muffel zu beweisen, wie schön Weihnachten, das Fest der Liebe, doch sein kann.

Uhrzeit\Datum	28.11. – 03.12.23	06.12. – 09.12.23	12.12. – 16.12.23	19.12. – 22.12.22
Dienstag 16:00 – 18:00	<u>Basteln für jedes Alter:</u> „Das Muffel-ABC“ In jedem steckt ab und zu ein Muffel: Wie sehen sie aus und wie werden sie Freunde?		<u>Basteln ab 6 Jahre:</u> „Oh Tannenbaum“ Dankbarkeit: Wunderliche Weihnachtsbäume selbst gestalten	<u>Basteln ab 6 Jahre:</u> „Lichtblicke“ Zum Thema Hoffnung und Optimismus verschiedene Lichter selber machen
Mittwoch 16:00 – 18:00	<u>Basteln ab 7 Jahre:</u> „Schutzengel“ Gemeinsam Kunst erschaffen: Stärken bündeln und Flügel basteln	<u>Basteln ab 7 Jahre:</u> „Sich eine Scheibe abschneiden“ Durch Holz die eigenen Stärken zum Vorschein bringen	<u>Basteln ab 7 Jahre</u> „Der Dominoeffekt“ Ein weihnachtliches Dominospiel selber gestalten	<u>Basteln ab 10 Jahre:</u> „Oh Tannenbaum“ Dankbarkeit: Wunderliche Weihnachtsbäume selbst gestalten
Donnerstag Kurs I: 16:00 – 18:00	<u>Basteln ab 6 Jahre:</u> „Für mehr Liebe“ Liebevollen Weihnachtskarten selbst gestalten	<u>Basteln ab 7 Jahre:</u> „Weihnachtskugeln“ „the random act of kindness“ und unsere Verbundenheit	<u>Basteln ab 7 Jahre:</u> „richtig Abstempeln“ Lernen, wie man richtig etikettiert und Stempel selber basteln	<u>Spielerischer Workshop ab 6 Jahre:</u> „Gestärkt durch den Winter“ Alles rund um (positive) Emotionen
Donnerstag Kurs II: 19:00 – 20:30 -> <u>speziell für Erwachsene</u>	<u>Workshop für Erwachsene:</u> „Happy wintertime“ Gefühle unter der Lupe! Jetzt spricht die Wissenschaft!	<u>Workshop für Erwachsene:</u> „Happy wintertime“ Was hat eigentlich Dankbarkeit mit Glück zu tun?	<u>Workshop für Erwachsene:</u> „Happy wintertime“ Was ist der <i>random act of kindness</i> und warum ist das so wichtig?	<u>Workshop für Erwachsene:</u> „Happy wintertime“ Mindset, Hoffnung, Sprache: Fokus!
Freitag 16:00 – 18:00	<u>Offenes Angebot für jedes Alter:</u> „hop in – hop out“ Passend zum Borkener Weihnachtsmarkt geänderte	<u>Basteln ab 10 Jahre:</u> „Alles, was Spaß macht“ Was brauche ich, um glücklich zu sein?	<u>Basteln ab 6 Jahre:</u> „Es muss mehr gespielt werden!“ Ein weihnachtliches Angenspiel selber machen	<u>Basteln ab 8 Jahre:</u> „Die rosa-rote Weihnachtsbrille“ Perspektivwechsel durch bunte Brillen
Samstag 10:00 – 18:00	Öffnungszeiten: Freitag: *16:00 – 20:00 Uhr* Samstag und Sonntag: *12:00 – 20:00 Uhr*	<u>Offenes Angebot für jedes Alter</u> „hop in – hop out“	<u>Offenes Angebot für jedes Alter</u> „hop in – hop out“	

Inhalt

28.11.2023 – Das Muffel-ABC.....	4
29.11.2023 – Schutzengel	5
30.11.2023 – Für mehr Liebe.....	6
30.11.2023 – Happy wintertime – Teil I.....	7
01.12. – 03.12.2023 – hop in – hop out.....	8
06.12.2023 – Sich eine Scheibe abschneiden.....	9
07.12.2023 – Weihnachtskugeln	10
07.12.2023 – Happy wintertime – Teil II.....	11
08.12.2023 – Alles, was Spaß macht.....	12
09.12.2023 – hop in – hop out	13
12.12.2023 – Oh Tannenbaum	14
13.12.2023 – Der Dominoeffekt	15
14.12.2023 – richtig Abstempeln.....	16
14.12.2023 – Happy wintertime – Teil III.....	17
15.12.2023 – Es muss mehr gespielt werden!.....	18
16.12.2023 – hop in – hop out	19
19.12.2023 – Lichtblicke.....	20
20.12.2023 – Oh Tannenbaum	21
21.12.2023 – Gestärkt durch den Winter	22
21.12.2023 – Happy wintertime – Teil IV.....	23
22.12.2023 – Die rosa-rote Brille.....	24

28.11.2023 – Das Muffel-ABC

In jedem steckt ab und zu ein Muffel: Wie sehen sie aus und wie werden sie Freunde?

Am ersten Tag der Mission lernen Kinder die Muffel kennen. Was ist ein Muffel eigentlich und was macht ihn aus?

Weihnachten ist, was wir selbst draus machen! Das „Muffel-ABC“ beginnt mit einem kleinen Workshop rund um Gefühle und Emotionen und soll Kindern helfen die Perspektive zu ändern und sich in andere und dessen schlechte Laune hineinzusetzen. Anschließend werden kleine Muffel gebastelt. Diese sind nicht nur niedlich anzusehen, sie sollen den Kindern zudem zukünftig helfen, achtsamer mit ihren Emotionen umzugehen.

In der Positiven Psychologie spielen positive Emotionen eine wichtige Rolle. Emotionen bestimmen nicht nur unser Verhalten, sondern auch unsere Gesundheit. Hierzu gibt es immer mehr wissenschaftliche Studien und fundiertes Fachwissen. Wenn ein Mensch seine Emotionen bewusst wahrnimmt und versteht, warum sie auftreten, kann er auch sein Verhalten bewusster steuern und selbst etwas für seine Gesundheit tun.

Ein Mensch hat positive und negative Emotionen und beide benötigen Raum und Akzeptanz. Manchmal ist man einfach schlecht drauf. Das kann die verschiedensten Gründe haben und ist völlig okay. Es geht darum, dieses zu verstehen und sich selbst (und anderen) den Gefallen zu tun, schnell aus diesem negativen Zustand herauszukommen. Denn negative Gefühle haben negative Auswirkungen auf unser Immunsystem und unsere Gesundheit. Zudem kann man andere mit seiner Laune anstecken. Da menschliche Beziehungen Wechselwirkungen sind, haben wir immer Einfluss aufeinander. Es geht also darum, zu begreifen, woher die schlechte Laune kommt und ob man darin wirklich verharren möchte.

Was hat das jetzt mit Weihnachten zu tun?

Man kann das Weihnachtsfest aus verschiedenen Blickwinkeln sehen. Die einen sagen: „Es ist das Fest der Liebe und Nächstenliebe“. Andere sagen: „Es ist die Krone des Kapitalismus und es geht nur um Geschenke und Geldausgeben“.

Alles im Leben ist Ansichtssache und kann aus verschiedenen Perspektiven betrachtet werden. In meinen Augen ist Weihnachten das Fest der Nächstenliebe. Familien und Freunde kommen zusammen und verbringen Zeit miteinander. Es geht darum, die gegenseitige Zuneigung und Wertschätzung zu bekunden. Anderen zeigen, dass sie einem wichtig sind und dass man sie gern hat. Für einander einstehen und zusammenhalten. Diese Wertschätzung ist aus psychologischer Sicht sehr wichtig und sinnvoll. Leider fehlen uns manchmal die richtigen Worte und fällt es uns einfacher unsere Gefühle mit materiellen Dingen auszudrücken, wodurch der Druck des Geschenkekaufens ins Spiel kommt. Manche Menschen versuchen ihre Gefühle auf eine Waagschale zu legen und diese mit materiellem Gewicht (Geschenk) abzumessen. Manche Menschen fahren diesen Weg ganz gut. Es stört sie nicht. Manche Menschen jedoch haben angefangen Weihnachten zu hassen, meist wegen des kapitalistischen Konzepts dahinter. Der Geschenkedruck treibt sie in den Wahnsinn. Sie sind gestresst und bekommen schlechte Laune; wo Stress und schlechte Laune doch so schädlich sind!

Basteln ab 7 Jahre:

29.11.2023 – Schutzengel

Gemeinsam Kunst erschaffen: Stärken bündeln und Flügel basteln

Das Kennenlernen, Fördern und Wertschätzen von persönlichen Stärken und positiven Eigenschaften ist Kern des Happiness Trainings und gleichzeitig auch ein Weg zu mehr Wohlbefinden, Selbstwirksamkeit und einem positiven Selbstbild. Die persönlichen Stärken sind die Ausgangsbasis für authentisches Handeln und eigener Selbstverwirklichung. Sich auf diese zu fokussieren, bereitet bereits kurzzeitig Freude. Sie bewusst und dann noch in erweiterten Kontexten einzusetzen, stärkt langfristig das eigene Wohlbefinden (Seligman, Steen, Park & Peterson 2005).

Gesellschaftlich wird das Thema noch oft mit dem Sprichwort „Eigenlob stinkt“ abgetan und stehen Schwächen und Defizite meist im Mittelpunkt. Deswegen wollen wir uns im Kurs „Schutzengel haben Flügel“ ausschließlich auf unsere Stärken fokussieren und daraus gemeinsam ein kunstvolles Bild schaffen. Hierfür nutze ich gerne folgende Metapher:

Probleme und Schwächen sind schwer und ziehen uns leicht nach unten. Eine Schwäche/ ein Problem kann als Stein gesehen werden. Steine sind unterschiedlich groß und schwer und jeder trägt sie anders mit sich rum. Im Umgang mit diesen Steinen geht es darum, wie stark man ist und welche Last man fähig ist zu tragen. Werden es zu viele Steine und wird das Gewicht zu schwer, geht man unter.

Nun kommen die Stärken ins Spiel. Jede Stärke ist wie eine Feder, leicht und unbeschwert. Eine einzelne Feder mag nichts gegen einen Stein aussetzen können. Bündelt man jedoch die Federn zu Flügeln, helfen sie einem die Last der Steine zu tragen.

Jede Feder steht für eine Stärke und darf individuell gestaltet werden. Am Ende werden aus den Stärken-Federn der teilnehmenden Kinder/ BorkenerInnen Engelflügel gemacht und ausgestellt.

„Gemeinsam sind wir stark!“ so sollen BorkenerInnen motiviert und inspiriert werden nach ihren eigenen Stärken Ausschau zu halten.

Basteln ab 6 Jahre:

30.11.2023 – Für mehr Liebe

Liebevolle Weihnachtskarten selbst gestalten

Dieser Kurs steht im Zeichen der Dankbarkeit. In der Positiven Psychologie hat die Dankbarkeit einen besonderen Stellenwert:

Dankbarkeit ist ein Gefühl, das aus dem Erleben von Fülle entsteht. Sie ist eng mit einer achtsamen Wahrnehmung, aber auch dem Sinnerleben verwandt und stellt zudem eine Charakterstärke dar. Dankbarkeit kann sich auf diverse Bereiche richten, sowohl auf Lebensumstände als auch auf andere Personen, die Natur, eine höhere Macht oder auf die eigene Person (vgl. hierzu Wood, Froh & Geraghty 2010).

Individuelles Wohlbefinden und Dankbarkeit sind eng miteinander verknüpft, wobei Dankbarkeit unser Wohlbefinden nachweislich stärken kann und als Stärke äußerst eng mit Wohlbefinden verknüpft ist (im Gegensatz zu vielen anderen Stärken). Außerdem kann sich das eigene Dankbarkeitserleben günstig auf unser zwischenmenschliches Verhalten auswirken. So steht die eigene empfundene Dankbarkeit z.B. mit einem höheren zwischenmenschlichen Vertrauen, Aufmerksamkeit und Respekt dem anderen gegenüber in Zusammenhang. Außerdem wird Dankbarkeit als „prosoziale Emotion“ eingestuft. Das heißt, dass sowohl das „Zurückgeben“ an die Person, für die man Dankbarkeit empfindet, als auch das „Weitergeben“ an andere Personen wahrscheinlicher wird, wodurch eine positive Kette aus Geben und Dankbarsein entstehen kann. Daher steht die Dankbarkeit auch in engem Kontakt zur Verbundenheit (Emmons & McCullough 2003; Storm & Storm 1987).

In diesem Sinne sollen passend zur Weihnachtszeit liebevolle Weihnachtskarten gebastelt werden. Lasst uns auf kreative Weise Danke zueinander sagen.

Workshop für Erwachsene:

30.11.2023 – Happy wintertime – Teil I

Gefühle unter der Lupe! Jetzt spricht die Wissenschaft!

In diesem Jahr findet eine Workshop-Reihe speziell für Erwachsene statt, denn die Themen, die den Kindern nähergebracht werden, sind nicht nur für Kinder wichtig. Glück geht jeden etwas an!

Jeder der vier Teile behandelt ein anderes Thema und ist in sich abgeschlossen. Es ist also möglich, nur einen der Workshoptage zu besuchen. Grundsätzlich sind alle Themen wichtig für das eigene Wohlempfinden und werden alle interessierten BorkenerInnen eingeladen, sich nach einem fachlich fundierten, aber anschaulich und kreativ dargestellten Input mit individuellen Fragen ins offene Gespräch einzubringen.

Happy wintertime – Teil I

Gefühle unter der Lupe! Jetzt spricht die Wissenschaft!

Die Positive Psychologie kennt diverse Theorien und Methoden. Im ersten Teil der Workshop-Reihe dreht sich alles um Gefühle und Emotionen und was diese eigentlich genau in unserem Körper alles anstellen.

Weitere Workshops aus der Reihe:

Workshop für Erwachsene am 07.12.2023:

Happy wintertime – Teil II

Was hat eigentlich Dankbarkeit mit Glück zu tun?

Dankbarkeit ist vieles, aber was genau und warum ist sie so wichtig? Im zweiten Teil der Workshop-Reihe dreht sich alles um die Dankbarkeit: als Emotion, als Wert und als Stärke. Wieder einmal gibt es wissenschaftlichen Input und es werden praktische Übungen angeleitet und erklärt.

Workshop für Erwachsene am 14.12.2023:

Happy wintertime – Teil III

Was ist der *random act of kindness* und warum ist das so wichtig?

Wir Menschen sind alle mit einander verbunden, ob wir es wollen, oder nicht. Wir beeinflussen uns gegenseitig, ob bewusst, oder unbewusst. Im dritten Teil der Workshop-Reihe dreht sich alles um unsere Verbundenheit und wieso Selbstliebe der erste Schritt zu einem liebevollen Miteinander ist.

Workshop für Erwachsene am 21.12.2023:

Happy wintertime – Teil IV

Mindset, Hoffnung, Sprache: Fokus!

Jeder Mensch betrachtet die Wirklichkeit von einer anderen Perspektive. Durch unsere Sinne nehmen wir die Welt wahr. Unsere Wahrnehmung ist jedoch geprägt von ganz unterschiedlichen Erfahrungen und so entwickeln wir im Laufe des Lebens verschiedene Filter, durch die wir die Welt analysieren. Im letzten Teil der Workshop-Reihe dreht sich deswegen alles um unseren Fokus und was wir tun können und diesen zu verändern.

Offenes Angebot für jedes Alter:

01.12. – 03.12.2023 – hop in – hop out

Der Reiseplan des Wunderlichen Borken Busses bietet am Wochenende ein freies „hop in – hop out“ an. Das heißt, dass jeder ein- und aussteigen kann, wann er es möchte. Ob Klein oder Groß, der Fahrplan hat für jeden etwas dabei. Steigt ein und bleibt, so lange ihr möchtet. Passend zum Borkener Weihnachtsmarkt und jeden Samstag lädt der Wunderliche Borken Bus Weihnachtsbegeisterte Menschen ein, sich kreativ auszuleben. Und wer mehr über die Mission „Wunderliche Weihnacht“ wissen möchte, ist herzlich eingeladen mit Eva ins Gespräch zu kommen. Da an diesen Tagen keine Sitzplätze reserviert werden können, kann es unter Umständen sein, dass es zu Wartezeiten kommt. Habt in diesem Falle bitte Verständnis und kommt einfach nach einem kurzen Spaziergang durch die Borkener Innenstadt noch einmal vorbei.

Freitag, den 01.12.2023:

16:00 – 20:00 Uhr

Samstag, den 02.12.2023 und Sonntag, den 03.12.2023:

12:00 – 20:00 Uhr

Samstag, den 09.12.2023 und 16.12.2023:

10:00 – 18:00 Uhr

Basteln ab 7 Jahre:

06.12.2023 – Sich eine Scheibe abschneiden

Durch Holz die eigenen Stärken zum Vorschein bringen

Das Kennenlernen, Fördern und Wertschätzen von persönlichen Stärken und positiven Eigenschaften ist Kern des Happiness Trainings und gleichzeitig auch ein Weg zu mehr Wohlbefinden, Selbstwirksamkeit und einem positiven Selbstbild. Die persönlichen Stärken sind die Ausgangsbasis für authentisches Handeln und eigener Selbstverwirklichung. Dabei bereitet es bereits kurzzeitig Freude, sich auf sie zu besinnen. Sie bewusst und in erweiterten Kontexten einzusetzen, stärkt langfristig das eigene Wohlbefinden.

Gesellschaftlich wird das Thema noch oft mit dem Sprichwort „Eigenlob stinkt“ abgetan und stehen Schwächen und Defizite meist im Mittelpunkt. Bereits im letzten Jahr hat der Wunderliche Borken Bus deshalb Kinder animiert, nach ihren Stärken zu suchen und sich kreativ damit auseinander zu setzen. Unter dem Motto: „Sich eine Scheibe abschneiden“ ist daraus ein Adventskalender entstanden. Kunst mit Tiefgang:

Man kann sich die menschliche Persönlichkeit wie einen Garten vorstellen. Ich kann selbst entscheiden, welche Pflanzen und Bäume ich in meinen Garten pflanze und von welchen Früchten ich mich schließlich nähre. Basierend auf dem Konzept von Martin Seligman „Tugenden in Aktion“ ist diese kleine Metapher entstanden. Ich kann selbst entscheiden, welche Bäume (Tugenden) ich in meinem Garten (Persönlichkeit) pflanze und welche Früchte (Stärken) ich ernte.

Martin Seligman unterscheidet 6 Tugenden und teilt diesen 24 Stärken zu. Er sagt, dass Menschen zwischen 3 und 7 sogenannte Signaturstärken haben. Das heißt, dass diese Stärken die Persönlichkeit besonders prägen. Es wird betont, dass die Auflistung der Stärken beliebig ergänzbar ist. Wenn man seine eigenen Stärken kennt, kann das in vielen Situationen sehr hilfreich sein, denn sie sind auch vergleichbar mit den persönlichen Normen und Werten (Peterson, Seligman 2004).

Meine persönliche Top 1 Stärke ist zum Beispiel Freundlichkeit. Es liegt nahe, dass ich mich in Situationen, in denen Menschen unfreundlich sind, besonders unwohl fühle.

An diesem Tag werden also wieder Holzscheiben kreativ gestaltet. Kinder werden eingeladen ihre Stärken kunstvoll auf Holz zu bringen. Anschließend werden diese präsentiert. Braucht ihr etwas Mut, Humor oder Kreativität? Kein Problem, schneidet euch eine Scheibe ab! – Dieses Jahr zum Mitnehmen!

Um die jeweiligen, individuell besonders bedeutsamen Stärken nach Seligman zu ermitteln, besteht die Möglichkeit eine frei zugängliche Online-Befragung durchzuführen. Diese enthält insgesamt 240 Aussagen, zu denen man anhand einer fünfstufigen Antwortskala Angaben machen kann. Am Ende erhält man ein individualisiertes Feedback zu den eigenen Charakterstärken:

www.persoenlichkeisstaerken.ch

Basteln ab 7 Jahre:

07.12.2023 – Weihnachtskugeln

„the random act of kindness“ und unsere Verbundenheit

Die glücklichsten Menschen haben eins gemein: sie haben positive, enge und unterstützende Beziehungen (Studie von Diener und Seligman, 2002). Verbundenheit, Zugehörigkeit, Austausch und Unterstützung mit und von vertrauten Menschen ist eines der elementarsten Grundbedürfnisse, das kulturübergreifend vorhanden ist. Es beeinflusst unser Handeln stark, oft auch ohne, dass wir uns dessen bewusst sind. Qualitativ hochwertige Beziehungen bilden also eine Grundvoraussetzung für ein hohes und stabiles Wohlbefinden (Baumeister & Leary 1995).

Gefühle von Unverbundenheit, Abgetrenntheit oder auch Einsamkeit ziehen hingegen viele psychische Beschwerden und Erkrankungen nach sich. Möchte man Wohlbefinden stärken, ist es oft notwendig, auch das Gefühl von Verbundenheit und Zugehörigkeit zu stärken (Hawkley & Cacioppo 2013; Putnam 2000).

„The random act of kindness“ heißt übersetzt: „die zufällige Tat der Freundlichkeit“. Aber was bedeutet das? Durch Studien wurde belegt, dass es wahrscheinlicher ist, dass jemand einer anderen Person etwas Gutes tut, wenn ihm zuvor selbst etwas Gutes widerfahren ist. Findet eine Person z.B. zufällig Geld, ist es wahrscheinlicher, dass sie im nächsten Moment jemand anderem, der gerade hingefallen ist, hilft, die fallengelassenen Bücher wieder aufzuheben. Diese zufällige Gute Tat kann aber auch provoziert werden. So ist nicht nur das Finden von Geld ein Auslöser für eine folgende Gute Tat. Grundsätzlich motiviert alles Positive Menschen auch etwas Positives zu tun. So kann auch ein erhaltener Gefallen oder ein Kompliment Menschen dazu bewegen anderen auch etwas Gutes zu tun. Ja, manchmal hilf einem Menschen selbst ein einfaches aber überaus freundliches: „guten Morgen“. Wie ein Schneeballeffekt können so gute Taten entstehen. Und im besten Fall entsteht ein Kreislauf aus Nettigkeiten.

Deswegen soll das Gefühl der Verbundenheit mit Aktivitäten des Wunderlichen Borken Busses gestärkt werden. Passend zur Weihnachtszeit gestalten wir wieder Weihnachtskugeln mit herzlichen Briefen, die zum einen die Verbundenheit stärken und zum anderen für mehr Positivität und vielleicht sogar zu random acts of kindness beisteuern.

Workshop für Erwachsene:

07.12.2023 – Happy wintertime – Teil II

Was hat eigentlich Dankbarkeit mit Glück zu tun?

In diesem Jahr findet eine Workshop-Reihe speziell für Erwachsene statt, denn die Themen, die den Kindern nähergebracht werden, sind nicht nur für Kinder wichtig. Glück geht jeden etwas an!

Jeder der vier Teile behandelt ein anderes Thema und ist in sich abgeschlossen. Es ist also möglich, nur einen der Workshoptage zu besuchen. Grundsätzlich sind alle Themen wichtig für das eigene Wohlempfinden und werden alle interessierten BorkenerInnen eingeladen, sich nach einem fachlich fundierten, aber anschaulich und kreativ dargestellten Input mit individuellen Fragen ins offene Gespräch einzubringen.

Workshop für Erwachsene:

Happy wintertime – Teil II

Was hat eigentlich Dankbarkeit mit Glück zu tun?

Dankbarkeit ist vieles, aber was genau und warum ist sie so wichtig? Im zweiten Teil der Workshop-Reihe dreht sich alles um die Dankbarkeit: als Emotion, als Wert und als Stärke. Wieder einmal gibt es wissenschaftlichen Input und es werden praktische Übungen angeleitet und erklärt.

Weitere Termine aus der Reihe:

Workshop für Erwachsene am 30.12.2023:

Happy wintertime – Teil I

Gefühle unter der Lupe! Jetzt spricht die Wissenschaft!

Die Positive Psychologie kennt diverse Theorien und Methoden. Im ersten Teil der Workshop-Reihe dreht sich alles um Gefühle und Emotionen und was diese eigentlich genau in unserem Körper alles anstellen.

Workshop für Erwachsene am 07.12.2023:

Happy wintertime – Teil III

Was ist der *random act of kindness* und warum ist das so wichtig?

Wir Menschen sind alle mit einander verbunden, ob wir es wollen, oder nicht. Wir beeinflussen uns gegenseitig, ob bewusst, oder unbewusst. Im dritten Teil der Workshop-Reihe dreht sich alles um unsere Verbundenheit und wieso Selbstliebe der erste Schritt zu einem liebevollen Miteinander ist.

Workshop für Erwachsene am 14.12.2023:

Happy wintertime – Teil IV

Mindset, Hoffnung, Sprache: Fokus!

Jeder Mensch betrachtet die Wirklichkeit von einer anderen Perspektive. Durch unsere Sinne nehmen wir die Welt wahr. Unsere Wahrnehmung ist jedoch geprägt von ganz unterschiedlichen Erfahrungen und so entwickeln wir im Laufe des Lebens verschiedene Filter, durch die wir die Welt analysieren. Im letzten Teil der Workshop-Reihe dreht sich deswegen alles um unseren Fokus und was wir tun können und diesen zu verändern.

Basteln ab 10 Jahre:

08.12.2023 – Alles, was Spaß macht

Was brauche ich, um glücklich zu sein?

Jeder Mensch ist anders, hat andere Stärken und Interessen. Deswegen kann Glück auch ganz unterschiedliche Ursachen haben. Was macht dich eigentlich glücklich? Was brauchst du, um glücklich zu sein?

Das Happiness Training kennt viele Antwortmöglichkeiten auf diese Fragen, doch ist Glück am Ende ganz individuell. An diesem Tag setzen wir uns gemeinsam mit der Frage nach dem Glück auseinander; wie sieht Glück aus und was brauch ich dafür? Um die persönlichen Antworten nicht zu vergessen, werden ganz individuelle „positive Anker“ gebastelt: Ein kreativ gestalteter Gegenstand, der uns an etwas Positives erinnert und uns dadurch gute Laune bereitet. Quasi wie ein tolles Urlaubsfoto, das man plötzlich wieder findet, und man sofort in den guten Erinnerungen schwelgt und sich wohl fühlt.

Danach gibt es Raum für individuelle Wünsche, denn die Devise heute lautet: „Was brauche ich um glücklich zu sein?“

Offenes Angebot für jedes Alter:

09.12.2023 – hop in – hop out

Der Reiseplan des Wunderlichen Borken Busses bietet am Wochenende ein freies „hop in – hop out“ an. Das heißt, dass jeder ein- und aussteigen kann, wann er es möchte. Ob Klein oder Groß, der Fahrplan hat für jeden etwas dabei. Steigt ein und bleibt, so lange ihr möchtet. Passend zum Borkener Weihnachtsmarkt und jeden Samstag lädt der Wunderliche Borken Bus Weihnachtsbegeisterte Menschen ein, sich kreativ auszuleben. Und wer mehr über die Mission „Wunderliche Weihnacht“ wissen möchte, ist herzlich eingeladen mit Eva ins Gespräch zu kommen. Da an diesen Tagen keine Sitzplätze reserviert werden können, kann es unter Umständen sein, dass es zu Wartezeiten kommt. Habt in diesem Falle bitte Verständnis und kommt einfach nach einem kurzen Spaziergang durch die Borkener Innenstadt noch einmal vorbei.

Alle „hop in – hop out“-Termine:

Freitag, den 01.12.2023:

16:00 – 20:00 Uhr

Samstag, den 02.12.2023 und Sonntag, den 03.12.2023:

12:00 – 20:00 Uhr

Samstag, den 09.12.2023 und 16.12.2023:

10:00 – 18:00 Uhr

Basteln ab 6 Jahre:

12.12.2023 – Oh Tannenbaum

Dankbarkeit: Wunderliche Weihnachtsbäume selbst gestalten

An diesem Tag werden Tannenbäume gebastelt, die nicht nur schön anzusehen sind, sondern auch als kleine Dankbarkeitsübung dienen, um sich kurzfristig gut zu fühlen und langfristig den Fokus mehr auf die positiven Dinge im Leben zu richten.

Dankbarkeit kann unser Wohlbefinden nachweislich stärken und ist als Stärke äußerst eng mit Wohlbefinden verknüpft (im Gegensatz zu vielen anderen Stärken) (Emmons & McCullough 2003). Dankbarkeit lässt uns Dinge wertschätzen. Wenn ich z.B. dankbar für eine gute Tat eines Freundes bin, fühle ich mich gut, schätze den Wert der Tat, aber auch den Wert des Freundes. Offensichtlich fühle ich mich in dieser Situation ganz anders, als würde ich mich über ein unangemessenes Verhalten aufregen.

Vielleicht habt ihr schon einmal von einem Dankbarkeitstagebuch gehört, oder der Aufgabe „3 gute Dinge am Abend“. Wenn man sich abends Zeit nimmt, über Dinge nachzudenken, für die man besonders dankbar ist, kommt man mit einem wohligen Gefühl zur Ruhe. Man denkt an alle guten Dinge des Tages und entscheidet sich für die besten drei Dinge, die passiert sind. So kommt man einerseits kurzzeitig in ein positives Gefühl, das einem beim Einschlafen hilft. Andererseits lernt man dadurch langfristig, sich mehr auf die positiven Dinge im Leben zu konzentrieren und vielleicht Kleinigkeiten viel eher wertzuschätzen, als sie für selbstverständlich zu halten.

Basteln ab 7 Jahre:

13.12.2023 – Der Dominoeffekt

Ein weihnachtliches Dominospiel selber gestalten

„The random act of kindness“ heißt übersetzt: „die zufällige Tat der Freundlichkeit“. Aber was bedeutet das? Durch Studien wurde belegt, dass es wahrscheinlicher ist, dass jemand einer anderen Person etwas Gutes tut, wenn ihm zuvor selbst etwas Gutes widerfahren ist. Findet eine Person z.B. zufällig Geld, ist es wahrscheinlicher, dass sie im nächsten Moment jemand anderem, der gerade hingefallen ist, hilft, die fallengelassenen Bücher wieder aufzuheben. Diese zufällige Gute Tat kann aber auch provoziert werden. So ist nicht nur das Finden von Geld ein Auslöser für eine folgende Gute Tat. Grundsätzlich motiviert alles Positive Menschen auch etwas Positives zu tun. So kann auch ein erhaltener Gefallen oder ein Kompliment Menschen dazu bewegen anderen auch etwas Gutes zu tun. Ja, manchmal hilf einem Menschen selbst ein einfaches aber überaus freundliches: „guten Morgen“. Wie ein Dominoeffekt können so gute Taten entstehen. Und im besten Fall entsteht ein Kreislauf aus Nettigkeiten.

Mit diesem Gedanken wird passend zur Weihnachtszeit ein Dominospiel selbst gestaltet.

14.12.2023 – richtig Abstempeln

Stempel selber basteln und lernen, wie man richtig etikettiert

Im Volksmund kennen wir das Sprichwort vermutlich alle: „Jemanden abstempeln“. Auf Grund eines Vorkommnisses geben wir einer Person ein Etikett, ein Label, dass die Person so leicht nicht mehr loswird. Wenn eine Person z.B. etwas Tollpatschiges tut, wird er mit „der Schussel“ abgestempelt. Schlimmere Stempel sind z.B. „der Assi“, „das ADHS-Kind“ oder gar Schimpfwörter. Aber auch Äußerlichkeiten werden gern als Etikett benutzt: „die Dicke“, „der Kleine“, etc.

Kognitiv hilft uns das Etikettieren von Personen, diese in Schubladen einzusortieren, was uns die Wahrnehmung der Welt erleichtert. Durch das schnelle Einsortieren in Schubladen sind wir in der Lage Eindrücke schneller zu verarbeiten. Neue Ereignisse werden mit bereits bekannten Erfahrungen verglichen und entsprechend schnell ad acta gelegt. Grundsätzlich neigen wir leider dazu in Situation das Schlechte als erstes zu sehen. Schon in der Schule lernen wir, dass wir auf Fehler achten müssen. Unbewusst übernehmen wir dieses Verhalten oft im Alltag und es scheint viel leichter zu sein, fünf Schwächen einer Person zu identifizieren, als eine Stärke zu benennen. Doch Sprache ist ein gewichtiges Mittel. Es beeinflusst unser Denken und Handeln direkt, ob wir uns dessen bewusst sind, oder nicht.

Für das eigene Wohlempfinden ist ein positiver Fokus auf die Welt ungemein wichtig. Deswegen geht es in diesem Angebot darum, seine eigenen Stärken zu benennen und sich mit positiven Etiketten auseinander zu setzen. „Der Kluge“, „die Sportliche“, „der Fröhliche“ und „die Kreative“ sind Etiketten, die auf Stärken basieren und ein positives Bild erwecken. Wie möchtet ihr abgestempelt werden?

Nach einem kleinen Workshop und eigener Etikettierung werden dann passend zu Weihnachten festliche Stempel selbst gemacht.

Workshop für Erwachsene:

14.12.2023 – Happy wintertime – Teil III

Was ist der *random act of kindness* und warum ist das so wichtig?

In diesem Jahr findet eine Workshop-Reihe speziell für Erwachsene statt, denn die Themen, die den Kindern nähergebracht werden, sind nicht nur für Kinder wichtig. Glück geht jeden etwas an!

Jeder der vier Teile behandelt ein anderes Thema und ist in sich abgeschlossen. Es ist also möglich, nur einen der Workshoptage zu besuchen. Grundsätzlich sind alle Themen wichtig für das eigene Wohlempfinden und werden alle interessierten BorkenerInnen eingeladen, sich nach einem fachlich fundierten, aber anschaulich und kreativ dargestellten Input mit individuellen Fragen ins offene Gespräch einzubringen.

Workshop für Erwachsene am 14.12.2023:

Happy wintertime – Teil III

Was ist der *random act of kindness* und warum ist das so wichtig?

Wir Menschen sind alle mit einander verbunden, ob wir es wollen, oder nicht. Wir beeinflussen uns gegenseitig, ob bewusst, oder unbewusst. Im dritten Teil der Workshop-Reihe dreht sich alles um unsere Verbundenheit und wieso Selbstliebe der erste Schritt zu einem liebevollen Miteinander ist.

Weitere Workshops aus der Reihe:

Workshop für Erwachsene am 21.12.2023:

Happy wintertime – Teil I

Gefühle unter der Lupe! Jetzt spricht die Wissenschaft!

Die Positive Psychologie kennt diverse Theorien und Methoden. Im ersten Teil der Workshop-Reihe dreht sich alles um Gefühle und Emotionen und was diese eigentlich genau in unserem Körper alles anstellen.

Workshop für Erwachsene am 07.12.2023:

Happy wintertime – Teil II

Was hat eigentlich Dankbarkeit mit Glück zu tun?

Dankbarkeit ist vieles, aber was genau und warum ist sie so wichtig? Im zweiten Teil der Workshop-Reihe dreht sich alles um die Dankbarkeit: als Emotion, als Wert und als Stärke. Wieder einmal gibt es wissenschaftlichen Input und es werden praktische Übungen angeleitet und erklärt.

Workshop für Erwachsene am 21.12.2023:

Happy wintertime – Teil IV

Mindset, Hoffnung, Sprache: Fokus!

Jeder Mensch betrachtet die Wirklichkeit von einer anderen Perspektive. Durch unsere Sinne nehmen wir die Welt wahr. Unsere Wahrnehmung ist jedoch geprägt von ganz unterschiedlichen Erfahrungen und so entwickeln wir im Laufe des Lebens verschiedene Filter, durch die wir die Welt analysieren. Im Letzten Teil der Workshop-Reihe dreht sich deswegen alles um unseren Fokus und was wir tun können und diesen zu verändern.

Basteln ab 6 Jahre:

15.12.2023 – Es muss mehr gespielt werden!

Ein weihnachtliches Angelspiel selber machen

Jeder kennt es, das Angelspiel, bei dem mit Hilfe von Magneten Fische (oder Enten) geangelt werden. Nun ja, was hat das jetzt mit Weihnachten zu tun? Rein gar nichts! Weder Fische noch Enten gehören geangelt! Für Kinder ist es jedoch ein gutes Spiel um die motorischen Fähigkeiten weiter auszubauen. Und seien wir mal ehrlich, Dinge angeln macht ja auch Spaß! Deswegen werden Kinder heute eingeladen ihr eigenes Angelspiel zu basteln. Passend zur Weihnachtszeit lassen wir die Fische in Ruhe und konzentrieren uns auf alles, was wir zur Weihnachtszeit brauchen: Weihnachtskugeln, Tannenbäume, Engel, Geschenke und alles was die Augen sonst noch funkeln lässt.

Offenes Angebot für jedes Alter:

16.12.2023 – hop in – hop out

Der Reiseplan des Wunderlichen Borken Busses bietet am Wochenende ein freies „hop in – hop out“ an. Das heißt, dass jeder ein- und aussteigen kann, wann er es möchte. Ob Klein oder Groß, der Fahrplan hat für jeden etwas dabei. Steigt ein und bleibt, so lange ihr möchtet. Passend zum Borkener Weihnachtsmarkt und jeden Samstag lädt der Wunderliche Borken Bus Weihnachtsbegeisterte Menschen ein, sich kreativ auszuleben. Und wer mehr über die Mission „Wunderliche Weihnacht“ wissen möchte, ist herzlich eingeladen mit Eva ins Gespräch zu kommen. Da an diesen Tagen keine Sitzplätze reserviert werden können, kann es unter Umständen sein, dass es zu Wartezeiten kommt. Habt in diesem Falle bitte Verständnis und kommt einfach nach einem kurzen Spaziergang durch die Borkener Innenstadt noch einmal vorbei.

Alle „hop in – hop out“-Termine:

Freitag, den 01.12.2023:

16:00 – 20:00 Uhr

Samstag, den 02.12.2023 und Sonntag, den 03.12.2023:

12:00 – 20:00 Uhr

Samstag, den 09.12.2023 und 16.12.2023:

10:00 – 18:00 Uhr

Basteln ab 6 Jahre:

19.12.2023 – Lichtblicke

Zum Thema Hoffnung und Optimismus verschiedene Lichter selber machen

In diesem Angebot werden verschiedene „immer glühende Kerzen“ gebastelt, um uns Lichtblicke in der Dunklen Jahreszeit zu schenken, sodass wir uns an den Optimismus erinnern und die Hoffnung nie verlieren:

Im Laufe des Lebens muss ein Mensch immer wieder Probleme bewältigen. Abhängig von der Art des Problems kann ein Mensch mit verschiedenen Bewältigungsstrategien an diese Herausforderungen herantreten. Nennen wir diese Probleme einmal Risikofaktoren. Und jetzt kommt die Resilienz ins Spiel.

„Resilienz“ bezeichnet das Vermögen eines Menschen, sich erfolgreich an Risikofaktoren anzupassen, die seine Funktion, Lebensfähigkeit oder Entwicklung bedrohen (Masten, 2016). Diese Anpassung kann verschiedene Formen annehmen. Diese möchte ich mit einer Baum-Analogie veranschaulichen. Passend zur Weihnachtszeit stellen wir uns eine wunderschöne Tanne vor, die umringt ist von einem kleinen Schneesturm:

1. Resistenz: Durch ihren massiven Stamm schafft es die Tanne dem Sturm Widerstand zu leisten.
2. Regeneration: Es gelingt den Ästen, die zunächst vom Wind zerzaust und verbogen wurden, nach Abklingen des Sturms wieder in ihren Ausgangszustand zurückzukehren.
3. Rekonfiguration: Nach dem Sturm ändert sich die Wuchsrichtung der Äste nachhaltig (der Baum nimmt eine neue Form an), sodass er zukünftigen Stürmen weniger Angriffsfläche bietet und diesen besser standhalten kann (Lepore & Revensons, 2006).

Und wir Menschen sind wie dieser Tannenbaum im Schneesturm. Man kann also sagen, dass Resilienz die Fähigkeit ist, trotz Herausforderungen seelisch Gesund zu bleiben.

Resilienz kann auf drei Ebenen auftreten: 1) auf individueller Ebene (Persönlichkeitsmerkmale und Stärken), 2) auf sozialer Ebene (stabile Bindung zu Familie und Freunden) und 3) auf gesellschaftlicher Ebene (gesellschaftliche Ressourcen und Normen). Und es gibt Faktoren, die die persönliche Resilienz eines Menschen fördern: Soziale Unterstützung, Selbstwirksamkeitserwartung, positive Emotionen und Hoffnung. Und um letzteres geht es bei diesem Angebot.

Studien beweisen, dass Hoffnung ein schützender Faktor im Angesicht von Krisen und Belastungen darstellt. Vorhandener Optimismus stärkt z.B. die psychische Resilienz, geht mit einer besseren Krankheitsbewältigung bei verschiedenen Krankheiten einher und mindert das Risiko von depressiven und körperlichen Symptomen wie Schmerzen, Husten oder Erschöpfung (Baer, Marcinkowski & Vieth, ohne Datum).

Basteln ab 10 Jahre:

20.12.2023 – Oh Tannenbaum

Dankbarkeit: Wunderliche Weihnachtsbäume selbst gestalten

An diesem Tag werden Tannenbäume gebastelt, die nicht nur schön anzusehen sind, sondern auch als kleine Dankbarkeitsübung dienen, um sich kurzfristig gut zu fühlen und langfristig den Fokus mehr auf die positiven Dinge im Leben zu richten.

Dankbarkeit kann unser Wohlbefinden nachweislich stärken und ist als Stärke äußerst eng mit Wohlbefinden verknüpft (im Gegensatz zu vielen anderen Stärken) (Emmons & McCullough 2003). Dankbarkeit lässt uns Dinge wertschätzen. Wenn ich z.B. dankbar für eine gute Tat eines Freundes bin, fühle ich mich gut, schätze den Wert der Tat, aber auch den Wert des Freundes. Offensichtlich fühle ich mich in dieser Situation ganz anders, als würde ich mich über ein unangemessenes Verhalten aufregen.

Vielleicht habt ihr schon einmal von einem Dankbarkeitstagebuch gehört, oder der Aufgabe „3 gute Dinge am Abend“. Wenn man sich abends Zeit nimmt, über Dinge nachzudenken, für die man besonders dankbar ist, kommt man mit einem wohligen Gefühl zur Ruhe. Man denkt an alle guten Dinge des Tages und entscheidet sich für die besten drei Dinge, die passiert sind. So kommt man einerseits kurzzeitig in ein positives Gefühl, das einem beim Einschlafen hilft. Andererseits lernt man dadurch langfristig, sich mehr auf die positiven Dinge im Leben zu konzentrieren und vielleicht Kleinigkeiten viel eher wertzuschätzen, als sie für selbstverständlich zu halten.

Spielerischer Workshop ab 6 Jahre:

21.12.2023 – Gestärkt durch den Winter

Alles rund um (positive) Emotionen

Positive Emotionen sind in vielerlei Hinsicht gesundheitsfördernd: Sie stärken unser Immunsystem, wirken Schmerzlindernd, helfen uns Krankheiten besser zu überstehen und wirken selbst dem Alterungsprozess entgegen!

Kinder lachen meist viel mehr als Erwachsene, weswegen sich Erwachsene definitiv von den Kindern eine Scheibe abschneiden können. Man könnte meinen, dass das der Grund ist, wieso Kinder ein besseres Immunsystem haben, als Erwachsene. Aber Kinder haben nicht nur positive Emotionen. Und so ist es eine wichtige Entwicklungsaufgabe von Kindern mit ihren Emotionen richtig umzugehen.

In diesem spielerischen Workshop lernen die Kinder den Unterschied zwischen Emotionen und Gefühlen, woher sie kommen und wie man damit umgehen kann.

Workshop für Erwachsene:

21.12.2023 – Happy wintertime – Teil IV

Mindset, Hoffnung, Sprache: Fokus!

In diesem Jahr findet eine Workshop-Reihe speziell für Erwachsene statt, denn die Themen, die den Kindern nähergebracht werden, sind nicht nur für Kinder wichtig. Glück geht jeden etwas an!

Jeder der vier Teile behandelt ein anderes Thema und ist in sich abgeschlossen. Es ist also möglich, nur einen der Workshoptage zu besuchen. Grundsätzlich sind alle Themen wichtig für das eigene Wohlempfinden und werden alle interessierten BorkenerInnen eingeladen, sich nach einem fachlich fundierten, aber anschaulich und kreativ dargestellten Input mit individuellen Fragen ins offene Gespräch einzubringen.

Workshop für Erwachsene am 21.12.2023:

Happy wintertime – Teil IV

Mindset, Hoffnung, Sprache: Fokus!

Jeder Mensch betrachtet die Wirklichkeit von einer anderen Perspektive. Durch unsere Sinne nehmen wir die Welt wahr. Unsere Wahrnehmung ist jedoch geprägt von ganz unterschiedlichen Erfahrungen und so entwickeln wir im Laufe des Lebens verschiedene Filter, durch die wir die Welt analysieren. Im Letzten Teil der Workshop-Reihe dreht sich deswegen alles um unseren Fokus und was wir tun können und diesen zu verändern.

Weitere Workshops aus der Reihe:

Workshop für Erwachsene am 30.11.2023:

Happy wintertime – Teil I

Gefühle unter der Lupe! Jetzt spricht die Wissenschaft!

Die Positive Psychologie kennt diverse Theorien und Methoden. Im ersten Teil der Workshop-Reihe dreht sich alles um Gefühle und Emotionen und was diese eigentlich genau in unserem Körper alles anstellen.

Workshop für Erwachsene am 07.12.2023:

Happy wintertime – Teil II

Was hat eigentlich Dankbarkeit mit Glück zu tun?

Dankbarkeit ist vieles, aber was genau und warum ist sie so wichtig? Im zweiten Teil der Workshop-Reihe dreht sich alles um die Dankbarkeit: als Emotion, als Wert und als Stärke. Wieder einmal gibt es wissenschaftlichen Input und es werden praktische Übungen angeleitet und erklärt.

Workshop für Erwachsene am 14.12.2023:

Happy wintertime – Teil III

Was ist der *random act of kindness* und warum ist das so wichtig?

Wir Menschen sind alle mit einander verbunden, ob wir es wollen, oder nicht. Wir beeinflussen uns gegenseitig, ob bewusst, oder unbewusst. Im dritten Teil der Workshop-Reihe dreht sich alles um unsere Verbundenheit und wieso Selbstliebe der erste Schritt zu einem liebevollen Miteinander ist.

Basteln ab 8 Jahre:

22.12.2023 – Die rosa-rote Brille

Perspektivwechsel durch bunte Brillen

Jeder Mensch betrachtet die Wirklichkeit von einer anderen Perspektive. Durch unsere Sinne nehmen wir die Welt wahr. Unsere Wahrnehmung ist jedoch geprägt von ganz unterschiedlichen Erfahrungen und so entwickeln wir im Laufe des Lebens verschiedene Filter, durch die wir die Welt analysieren.

Es gibt z.B. Menschen, die Weihnachten keinen Baum haben. Vielleicht haben sie eine Katze, die ihnen einmal den Baum abgeräumt hat und alles zerstört hat. Ein anderer hatte vielleicht einmal einen Brand, weil die Lichter im Baum zu heiß wurden. Und wieder ein anderer ärgert sich vielleicht über den ganzen Dreck und die Tannennadeln im ganzen Haus. Auf der anderen Seite gibt es Menschen, die den Duft des Baumes lieben. Menschen, die es lieben den Baum zu schmücken und die wohlige Atmosphäre, die er schafft. Beim Anblick eines Weihnachtsbaumes fühlt jeder Mensch etwas anderes, geprägt durch individuelle Erfahrungen und Geschichten. Und so betrachtet jeder Mensch die Welt von einer anderen Perspektive. Jeder schaut durch eine andere Brille; bei manchen ist sie rosa-rot, bei anderen Sonnen-gelb und bei wieder anderen Nacht-blau.

Die Aktion „Die rosa-rote Brille“ startet mit einem kleinen Workshop: Was ist ein Perspektivwechsel und warum ist Empathie so wichtig? Danach werden wunderliche farbwechsel-Brillen gebastelt, durch die die Welt bunt und immer wieder anders wahrgenommen werden kann. Diese Brillen stehen als kleiner Reminder, dass jeder Mensch aus einer anderen Perspektive schaut.

Literaturliste

- Baer, F./ Marcinkowski, M. & Vieth, E. (2016): Die Psychologie des Glücks. ALH-Akademie. Deutsche Gesellschaft für Berufliche Bildung: Köln.
- Baumeister, R. F./ Leary, M. R. (1995): The need to belong: desire for interpersonal attachments and a fundamental human motivation. *Psychological bulletin*, 117(3), p. 497
- Diener, E./ Seligmann, M.E. (2002): Very happy people. *Psychological science*,13(1), pp.81-84
- Emmons, R. A./ McCullough, M. E. (2003): Counting blessings versus burdens: experimental studies of gratitude and subjective well-being in daily life, *Journal of Personality and Social Psychology*, 84, pp. 377-389
- Hawkley, L. C./Cacioppo, J. T. (2013): Loneliness and health. In *Encyclopedia of behavioral medicine* (pp. 1172-1176): Springer New York
- Kwon, D. (2023): Immunantwort. *Gesundmacher Gehirn*. Springer Nature Limited. *Nature* 614, S.613-615
- Lepore, S./ Reven son, T. (2006) Resilience and posttraumatic growth: Recovery, resistance/ reconfiguration. In: Calhoun, L./Tedschi, R. (Eds.), *The handbook of posttraumatic growth: Research and practice* (pp. 24-46). Mahwah, NJ: Erlbaum
- Masten, A. S. (2016): Resilienz: Modell, Fakten & Neurobiologie. Junfermann Verlag: Paderborn.
- Peterson, C./ Seligman, M.E. (2004): *Character strengths and virtues: A handbook and classification*, Oxford University Press
- Putnam, R.D. (2000): Bowling alone: America's declining social capital. In *Culture and politics* (pp. 223-234: Palgrave Macmillan US
- Seligman, M. E./ Steen, T. A./ Park, N./ Peterson, C. (2005): Positive psychology progress: empirical validation of interventions. *American psychologist*, 60(5), p. 410
- Storm, C./ Storm, T. (1987): A taxonomic study of the vocabulary of emotions. *Journal of Personality and Social Psychology*, 53, pp. 805-816
- Wood, A./ Froh, J./ Geraghty, A. (2010): Gratitude and well-being: A review and the orientational integration, *Clinical Psychology Review*
- Zimmermann, N: (2017): Feel good – Körperliche Faktoren des Glücks. ALH-Akademie. Deutsche Gesellschaft für Berufliche Bildung: Köln.