



Spotlight: Seelische Gesundheit – Was tut uns gut? Was belastet uns?

Kreisjugendring Nordfriesland · 29.01.2026

Referentin: Najomi Eberhardt

HERZLICH WILLKOMMEN

Programm des Tages

- 1. Begrüßung und Vorstellung 16.30 – 16.35 Uhr
- 2. Wie funktioniert seel. Gesundheit? 16.35 – 16.55 Uhr
- 3. Workshop: Stressoren & Ressourcen 16.55 – 17.00 Uhr
- 4. Drei Strategien für seel. Gesundheit 17.00 – 17.15 Uhr
- 5. Wie helfe ich dann anderen? 17.15 – 17.20 Uhr
- 6. Mini-Übung „Positiv-Check“ 17.20 – 17.25 Uhr
- 7. Abrundung und Feedback 17.25 – 17.30 Uhr



Ziel des Ganzen

- Sensibilisierung für das Thema seelische Gesundheit.
- Vermittlung von neurologischem Grundlagenwissen.
- Erkennen von Ressourcen und Strategien zur Förderung des eigenen Wohlbefindens.

Was ist seelische Gesundheit?

- Seelische Gesundheit = Gefühle, Gedanken und Verhalten im Gleichgewicht.
- **Beeinflusst, wie wir:**
 - mit Stress umgehen
 - Beziehungen gestalten
 - Entscheidungen treffen
- **Kurz:** Sich wohlfühlen und Herausforderungen meistern können.

Körperliche versus seelische Gesundheit

	Körperliche Gesundheit	Seelische Gesundheit
Was wird gemessen	Fitness, Krankheiten	Gefühle, Gedanken, Wohlbefinden
Beispiele	Herz, Lunge, Muskeln	Stimmung, Selbstwert, Stressbewältigung
Einflussfaktoren	Ernährung, Sport	Soziale Kontakte, Schlaf, Stress, Selbstfürsorge

- Körperliche Krankheit erkennen wir schnell.
- Aber was passiert in unserem Kopf, wenn wir uns nicht gut fühlen?

Was sind Botenstoffe?

- Botenstoffe (Neurotransmitter) sind chemische „Boten“ im Gehirn.
- Sie werden von Nervenzellen freigesetzt, um Signale an andere Nervenzellen weiterzugeben.
- **Botenstoffe, die unser Wohlbefinden beeinflussen:**
 - Dopamin → Belohnung, Motivation, Freude
 - Serotonin → Zufriedenheit, innere Ruhe
 - Endorphine → Glücksgefühle, Schmerzlinderung
- **Botenstoffe bei Stress:**
 - Cortisol → Stressreaktion, Anspannung
 - Adrenalin → Alarmbereitschaft, Herzklopfen

Was sind Rezeptoren?

- Rezeptoren sind wie Schlüssel-Schloss-Systeme auf den Nervenzellen.
- Nur wenn der passende „Botenstoff“ den passenden „Rezeptor“ trifft, wird das Signal weitergegeben.
- **Beispiel:** Dopamin dockt an Dopamin-Rezeptoren → Signal „Ich fühle mich belohnt“ wird gesendet.



Wie werde ich dann glücklich?

- Wenn positive Erfahrungen passieren (Sport, Freunde treffen, Lachen, Erfolg), schütten Nervenzellen passende Botenstoffe aus.
- Diese Botenstoffe binden an die Rezeptoren, das Signal wird weitergeleitet → wir fühlen uns glücklich, zufrieden, motiviert.
- Fehlen solche Erlebnisse, werden weniger Botenstoffe ausgeschüttet → Stimmung sinkt, Motivation sinkt, wir fühlen uns müde oder traurig.

Stress im Kopf – echt oder nur gedacht?

- Das Gehirn unterscheidet nicht zwischen realem und gedachtem Stress.
- Es reagiert auf gedachten Stress genauso wie auf realen Stress.
- **Real:** Ein Säbelzahn tiger taucht plötzlich auf → Flucht- oder Kampfreaktion aktiviert (Herz schlägt schneller, Adrenalin wird ausgeschüttet, Muskeln werden angespannt).
- **Gedacht:** Du denkst an eine Prüfung/ Streit mit Freund oder Freundin → gleiche körperliche Stressreaktion (Herzklopfen, Schwitzen, Nervosität).
- Das Gehirn „weiß“ nicht, dass die Gefahr nur im Kopf ist.
- **Austauschfrage:** Gruselfilme oder Egoshooter zur Entspannung?

Macht Social Media dann glücklich?

- Social Media & Gehirn → schnelle, aber kurzfristige Glücksstoffe.
- „Der kleine Dopamin-Kick“.
- Likes, Kommentare, Nachrichten → Dopamin wird ausgeschüttet.
- Kurzfristige Motivation / Freude/ „Kitzeln“ am Rezeptor.
- Zu viel davon → Rezeptoren gewöhnen sich daran, bilden sich zurück, schützen sich vor Überreizung (Downregulation).
- **Folge:** Wir brauchen immer mehr kleine „Kicks“, um uns gut zu fühlen.

Wie werde ich dann wirklich glücklich?

- Freunde, Sport, Hobbys → Dopamin, Serotonin, Endorphine.
- Reale Erlebnisse aktivieren Rezeptoren stärker und nachhaltiger.
- Wir fühlen uns länger motiviert, zufrieden und energiegeladen.
- Virtuelle Belohnungen, Gedanken oder nur Vorstellungen reichen oft nicht aus – Rezeptoren reagieren stärker auf echte, sinnliche Erfahrungen (sehen, hören, fühlen).
- **Tipp:** Abwechslung zwischen Social Media und realen Erlebnissen.

Zusammenfassung

- Prüfungen, Termindruck, Hausaufgaben, Handy → Stress, Überforderung, Leistungsdruck, keine echten positiven Erlebnisse → schlechte Laune, müde, schnell gereizt, „Downregulation“.
- Sport, Freunde treffen, lachen, Musik → Soziale Kontakte, Bewegung, Selbstfürsorge, Dopamin & Endorphine → gute Stimmung, Energie, Motivation.
- **Merksatz:** Stress kann allein durch Gedanken entstehen, für echtes Wohlbefinden sind reale Erlebnisse nötig.

Workshop im Plenum zu den Fragen

- Was stresst uns im Alltag - was belastet unsere seelische Gesundheit? Im Privaten? Im Beruflichen?
- Konflikte in Freundschaften, Partnerschaft, Familie.
- Prüfung, Leistungsdruck, hohes Aufgabenpensum.
- Was hilft uns, seelisch gesund zu bleiben?
- Schlaf, Bewegung, Pausen, soziale Kontakte, Hobbys, Haustiere, (Selbst-)Gespräche.

Strategie 1: Stressoren reduzieren

Unser aller „Aushalte“-Fass:

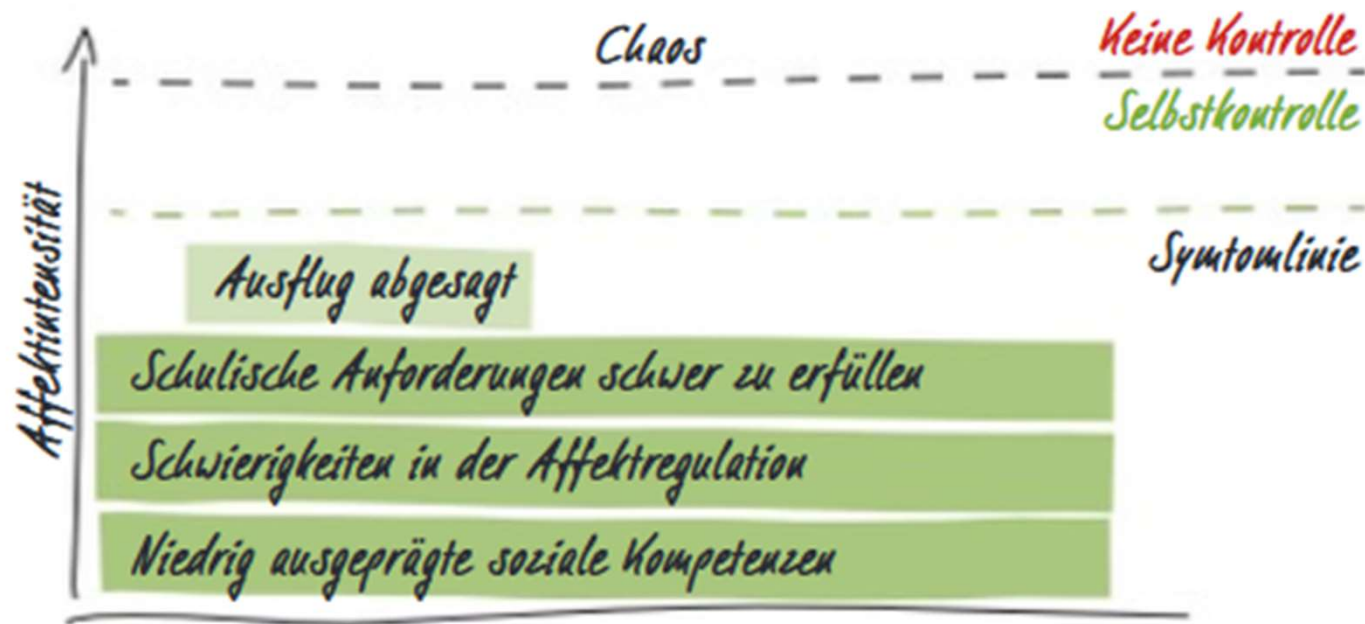


Abb.: Eigene Darstellung auf Grundlage des Vulnerabilitäts-Stress-Modell

Notfall-Koffer gegen Stress:



Schlaf – Tankstelle für die Seele

- Im Schlaf erholt sich das Gehirn und „räumt auf“ – Gedanken und Erlebnisse werden sortiert.
- Botenstoffe (z. B. Serotonin, Dopamin) werden neu gebildet → Grundlage für gute Stimmung.
- Das Stresshormon Cortisol sinkt – der Körper kann sich entspannen.
- Schlafmangel = mehr Reizbarkeit, weniger Konzentration, schlechtere Laune, Cortisol bleibt hoch, Körper bleibt im „Alarmmodus“.
- **Merksatz:** Wer gut schläft, tankt Glücksstoffe – wer zu wenig schläft, füttert den Stress.

Abends eine Stunde mehr Schlaf oder Social Media?

- Social Media fühlt sich oft besser an als Schlaf – aber nur kurz.
- Denn: Diese Wirkung ist kurz und oberflächlich.
- Sie stört sogar den Schlaf (blaues Licht, Aufregung, Vergleiche).
- Ergebnis: Müdes Gehirn, weniger echte Erholung.
- **Warum es trotzdem so verlockend ist:**
- Social Media: Fast Food für das Gehirn: Schnell, lecker, aber kein Nährwert.
- Schlaf ist wie gesundes Essen: nicht immer aufregend, aber das Beste für Körper, Geist und Seele.

Warum unsere Perspektive entscheidend ist

- **Problemorientierung:** „*Was ist alles schiefgelaufen?*“
- Blick zurück: Ursachen, Fehler, Schuld.
- Fokus auf Hindernisse und Defizite.
- Gefahr: Man „*steckt fest*“ im Problem.
- **Lösungsorientierung:** „*Was ist möglich – und was geht jetzt?*“
- Blick nach vorn: Chancen, Ressourcen, nächste Schritte.
- Fokus auf Stärken, Ideen und Handlungsfähigkeit.
- Ziel: Veränderung gestalten statt Probleme beklagen.

Strategie 3: Die Wichtigkeit der Perspektive

Was Aufmerksamkeit erhält, das erhält Energie. –

Und was Energie erhält, das wächst. (Appreciative Inquiry)



Warum wir oft nur das sehen, was **nicht** funktioniert

- **Kultur der Fehlervermeidung:**
 - In Deutschland liegt der Fokus häufig auf Fehlern und Mängeln.
 - Schon in Schule und Ausbildung wird Kritik oft stärker betont als Lob.
- **Problemfokus in Alltag und Arbeit:**
 - Menschen achten stärker auf Risiken, Defizite und Hindernisse.
 - „Was schiefgehen könnte“ wird automatisch priorisiert.
- **Folgen für Motivation und Kreativität:**
 - Energie wird auf Probleme gebunden statt auf Lösungen.
- **Lebenszufriedenheit: Platz 17 von 22 Ländern.**
 - Quelle: <https://www.welt.de/gesundheit/article256039938/So-gluecklich-sind-die-Deutschen-im-Vergleich-mit-anderen-Nationen.html>

Fallbeispiel: Stress vor der Prüfung

- Mia und Leon haben morgen eine wichtige Matheprüfung. Beide hatten viel vor in den letzten Tagen und somit nicht gelernt.
- **Mia:** „Ich schaffe das nie! Ich habe zu wenig gelernt, alles wird schiefgehen. Ich bin schlecht in Mathe. Meine Eltern sagen das auch.“
- Fokus auf Probleme, Sorgen, Ängste, Schuldgefühle.
- **Leon:** „Okay, ich habe noch ein paar Stunden. Ich kann die wichtigsten Aufgaben wiederholen. Dann kann ich mein Bestes geben.“
- Fokus auf konkrete Lösungen, Handlungsmöglichkeiten und Motivation.
- **Nachweislich:** Bessere Ergebnisse in der Lösungsorientierung.

Lösungsorientierung in Aktion

- Das Gehirn reagiert auf negative Gedanken wie auf Erlebnisse.
- Wenn wir ständig Probleme sehen („Das schaffe ich nie“, „Alles ist zu viel“), wertet das Gehirn das als Bedrohung.
 - Stresshormone wie Cortisol und Adrenalin werden ausgeschüttet.
 - Folge: Anspannung, Grübeln, Erschöpfung.
- Wenn wir dagegen lösungsorientiert denken („Wie kann ich das schaffen?“, „Was klappt schon gut?“),
 - interpretiert das Gehirn die Situation als bewältigbar.
 - Grundlage für die Ausschüttung von positiven Botenstoffen.

Der biologische Kreislauf

- Positive Gedanken → Erfolgserlebnisse → Glücksbotenstoffe → mehr Motivation → noch mehr positive Gedanken.
- So entsteht eine aufbauende Spirale, die langfristig zu psychischer Stabilität, Gesundheit und Wohlbefinden führt.
- Umgekehrt: Problemdenken → Stresshormone → Anspannung → weniger Antrieb → mehr negatives Denken.

Fünf gute Nachrichten

- 1. „Lösungsdenken“ ist trainierbar.
- 2. Wir entscheiden in jedem Moment unsere Perspektive.
- 3. Das Gehirn passt sich an häufige Denkmuster an (Neuroplastizität).
- 4. Wer regelmäßig lösungsorientiert denkt, stärkt die neuronalen Verbindungen, die mit positiven Botenstoffen verknüpft sind.
- 5. Mit der Zeit reagiert das Hirn automatisch gelassener auf Stress.
- **Merksatz:** Wer nach Lösungen sucht, gibt dem Gehirn den Auftrag, Glücksstoffe zu produzieren.

Funfact: Die meisten Sorgen treten gar nicht ein

- Studien und psychologische Untersuchungen zeigen:
- 80–90 % von dem, worüber wir uns Sorgen machen, passiert nie.
- Von den übrigen 10–20 % gilt:
- Ein Teil lässt sich bewältigen,
- ein Teil ist weniger schlimm als gedacht,
- nur ein sehr kleiner Anteil ist wirklich so belastend wie befürchtet.
- **Merksatz:** Bewusster Perspektivwechsel erhöht die Lebensqualität.

Zusammenfassung

- Seelische Gesundheit ist genauso wichtig wie körperliche Gesundheit – und kann aktiv gefördert werden!
- Reduzierung von Stressoren und ausreichend Schlaf sind wichtige Faktoren für unser Wohlbefinden.
- Unser Gehirn unterscheidet nicht zwischen realem und gedachtem Stress.
- Eine lösungsorientierte Perspektive kann entscheidend zu unserer seelischen Gesundheit beitragen. – Wir entscheiden die Perspektive!
- Wir brauchen reale Erlebnisse, um uns glücklich und zufrieden zu fühlen.

Wie helfe ich anderen, denen es nicht gut geht?

- Zuhören statt bewerten: Ernst nehmen, was die andere Person fühlt.
- Nicht sofort Lösungen suchen, Signal: Ich höre dir zu. Du bist nicht allein.
- Stress verstehen helfen & erklären: Gedanken können Stress auslösen.
- Gemeinsam schauen: Was belastet gerade?
- Lösungsorientiert unterstützen: Kleine, machbare Schritte überlegen.
- Fokus auf das, was schon hilft oder gut tut.
- Zu echten Erlebnissen ermutigen: Dinge, die Glücksbotsstoffe fördern.
- Hilfe holen ist Stärke: Vertrauensperson, Schulsozialarbeit, Beratung.
- Merksatz: „Ich kann Probleme nicht für andere lösen, aber ich kann helfen, Hoffnung zu aktivieren.“

Prävention vor Intervention

- Warum Komplimente so viel bewirken:
- Lob und Anerkennung schüttet Glücksbotenstoffe aus.
- Stresshormone sinken, wir fühlen uns sicherer und ruhiger.
- Frage: Wann hat dir zuletzt jemand etwas Liebes gesagt?
- Frage: Wann hast du zuletzt jemandem etwas Liebes gesagt?
- Beispiel: Eine Minute Wertschätzung
- Übung to go: Jeden Tag zwei Leuten etwas Liebes sagen.
- **Merksatz:** Ein Kompliment dauert nur Sekunden, kann aber viel bewirken.

60-Sekunden-Positiv-Check

- **Start:** Kurz hinsetzen, Schultern locker, 3 tiefe Atemzüge.
- **60 Sekunden Challenge:** Denke dir in Gedanken 3 kleine Dinge, die gerade gut laufen oder auf die du stolz bist (z. B. „Ich habe heute gelacht“, „Ich habe etwas gelernt“, „Ich habe jemandem geholfen“).
- **Frage:** Gibt es jemanden, der keine drei Dinge gefunden hat?
- **Abschluss:** Arme ausstrecken, tief ein und ausatmen - bereit für die nächste Aufgabe.

Bitte bewertet die Veranstaltung unter:



Vielen Dank für heute!