pressemeldung.com
Ihre Pressemitteilungen online

PRESSEMITTEILUNG
Tuesday, 4 August 2026 - 13:55

Neuer Podcast „Spür dein Glück“: Dr. Christina Zech macht Glücksforschung alltagstauglich

Veröffentlicht von: office@coretify.com

Dr. Christina Zech zeigt in ihrem Podcast „Spür dein Glück – Der Good Life Podcast für Körper, Herz und Seele“, wie Erkenntnisse aus Glücksforschung und Positiver Psychologie helfen können, die eigene Lebensqualität zu steigern. Mit persönlichen Erfahrungen, Experteninterviews und praxisnahen Impulsen macht sie Glück als erlernbare Fähigkeit für den Alltag zugänglich.

Glücklich zu sein wünschen sich die meisten Menschen – doch oft stehen Stress, Selbstzweifel oder alte Gewohnheiten im Weg. Mit ihrem Podcast **„Spür dein Glück – Der Good Life Podcast für Körper, Herz und Seele“** zeigt Dr. Christina Zech, wie sich wissenschaftliche Erkenntnisse über Glück in konkrete Schritte für den Alltag übersetzen lassen.

Der Podcast verbindet Forschung, persönliche Erfahrungen und praxisnahe Coaching-Impulse. Im Mittelpunkt steht die Überzeugung, dass Glück keine angeborene Eigenschaft

ist, sondern eine Fähigkeit, die sich bewusst entwickeln lässt. Die Hörerinnen und Hörer erhalten Denkanstösse und Werkzeuge, um ihre Lebensqualität nachhaltig zu verbessern und wieder mehr Verbindung zu sich selbst aufzubauen.

Jede Episode widmet sich einem Thema, das viele Menschen beschäftigt. Dazu gehören Selbstliebe, Resilienz, mentale Gesundheit, emotionale Heilung, Motivation, Glaubenssätze und die Frage, wie ein erfülltes Leben gelingen kann. Dr. Christina Zech erklärt komplexe Zusammenhänge verständlich und zeigt auf, wie kleine Veränderungen langfristig grosse Wirkung entfalten können.

Neben Solo-Folgen bereichern renommierte Gäste den Podcast mit ihrem Fachwissen. Zu ihnen gehören unter anderem Professor Dr. Andreas M. Krafft von der Universität St. Gallen, der seit vielen Jahren zu Hoffnung und positiven Zukunftsperspektiven forscht, die Journalistin Bianca Kriel von *Good News*, Glückslehrerin Lucia Miggiano, Traumatherapeutin Dr. Katharina Drexler, Pfarrer Tillmann Luther sowie Ernst Fritz-Schubert, Initiator des Schulfachs Glück.

Auch persönliche Erfahrungen haben ihren Platz. Christina Zech berichtet offen über prägende Erlebnisse aus ihrem eigenen Leben und zeigt, wie sie daraus Kraft und neue Perspektiven gewonnen hat. Damit möchte sie Menschen ermutigen, Herausforderungen nicht als Sackgasse, sondern als Chance für persönliches Wachstum zu verstehen.

Mit **„Spür dein Glück“** richtet sich Dr. Christina Zech an alle, die ihre mentale Stärke fördern, bewusster leben und ihre Lebensqualität aktiv gestalten möchten. Wissenschaftliche Erkenntnisse, inspirierende Gespräche und konkrete Alltagstipps machen den Podcast zu einer wertvollen Begleitung für Menschen, die sich persönlich

weiterentwickeln möchten.

Der Podcast ist auf allen gängigen Podcast-Plattformen verfügbar. Auf Spotify erscheinen die Folgen zusätzlich als Video-Podcast.

Weitere Informationen und alle Folgen:
https://christinazech.com/podcast-psychologie/

Pressekontakt

Pressekontakt

Dr. Christina Zech
CH-Visp
christinazech.com

Schlagwörter:

Schlagwörter
Glück lernen
Glücksforschung
Glückscoach
Positive Psychologie
Lebensqualität
mentale Gesundheit
Resilienz
Selbstliebe
Persönlichkeitsentwicklung
Podcast
Spür dein Glück
Dr. Christina Zech
Good Life Podcast

© 2026
pressemeldung.com
Alle Rechte vorbehalten

Original-Artikel:
https://pressemeldung.com/pressemeldung/2026/08/neuer-podcast-spur-dein-gluck-dr-christina-zech-macht-glucksforschung

Besuchen Sie **pressemeldung.com** für weitere Pressemitteilungen