pressemeldung.com
Ihre Pressemitteilungen online

PRESSEMITTEILUNG
Tuesday, 17 November 2026 - 12:04

Innere Balance in unruhigen Zeiten: Vier neue Folgen von «Spür dein Glück»

Ort:	Ort Bern, Schweiz
Veröffentlicht von:	office@coretify.com

Glückscoach Dr. Christina Zech über Resilienz, einen bewussten Umgang mit dem Smartphone, den Mut zum Sowohl-als-auch und die Frage, wie Begegnung trotz unterschiedlicher Meinungen gelingt.

Bern, 17. November 2026 – Krisen, Dauerinformation, politische Spannungen: Viele Menschen erleben ihren Alltag als unruhig. Der Good-Life-Podcast «Spür dein Glück» von Glückscoach Dr. Christina Zech widmet sich in vier aktuellen Folgen der Frage, wie wir in solchen Zeiten innerlich stabil und im Kontakt mit anderen bleiben: durch bewusste Wahrnehmung dessen, was in uns und um uns herum geschieht.

Resilienz: Gefühle wahrnehmen, Boden finden. In der Folge «Resilienz: 5 Schritte, mit denen du in Krisen wieder Boden unter den Füssen findest» beschreibt Zech fünf Schritte: wahrnehmen, verstehen, annehmen, dankbar sein sowie lernen und handeln. «Resilienz

bedeutet nicht, dass dich nichts mehr erschüttert», so Zech.

Digital Detox: Aufmerksamkeit zurückgewinnen. Digital Detox heisst dabei nicht, das Smartphone wegzuwerfen. Es geht um Selbstbestimmung: Benachrichtigungen reduzieren, Inhalte bewusst auswählen, eigene Regeln für Handy und Erreichbarkeit festlegen und das Internet als Werkzeug nutzen. «Nicht das Smartphone sollte entscheiden, wann du reagierst – sondern du», sagt Zech.

Wohlbefinden: Gegensätze verbinden. Die neueste Folge erklärt, warum das Gehirn bevorzugt nach Gefahren sucht, was Emotional Diversity mit Wohlbefinden zu tun hat und warum man nicht zwischen Engagement und Erholung wählen muss. «Glück bedeutet nicht, permanent auf einem Hochgefühl zu sein. Es bedeutet, auch in einem unvollkommenen Leben immer wieder Momente der Zufriedenheit, der Ruhe und der Freude zu finden.»

Wiedervereinigung: Begegnung trotz Unterschieden. Im Gespräch mit der Leipziger Schriftstellerin Kathrin Wildenberger, die sich in ihren Romanen mit der Wendezeit beschäftigt, geht es um unterschiedliche Erfahrungen nach 1989, darum, warum Demokratie mehr ist als Wahlen, und darum, wie Menschen sich begegnen können, die politisch sehr verschieden denken. «Verständigung bedeutet nicht unbedingt, dass wir am Ende derselben Meinung sind. Vielleicht beginnt sie schon dort, wo wir die Unterschiede aushalten und den anderen trotzdem als Menschen sehen», so Zech. Zur Folge: https://christinazech.com/wiedervereinigung/

Die vier Folgen richten sich an Menschen, die sich für Sinn und Glück im Alltag interessieren und Anregungen suchen, wie sie in bewegten Zeiten bei sich selbst und im Gespräch mit

anderen bleiben können.

Service:

Alle Folgen sind auf Spotify, Apple Podcasts und auf der Website abrufbar.

Über Dr. Christina Zech:

Dr. Christina Zech ist Autorin und Glückscoach. Sie begleitet Menschen dabei, ihr Glück bewusst zu gestalten, für mehr Lebensfreude, innere Klarheit und Zufriedenheit im Alltag.

Pressekontakt

Pressekontakt

Coretify GmbH, Elsa Kroner, CH-3937 Baltschieder, news.service@coretify.com

Schlagwörter:

Schlagwörter
Resilienz
Digital Detox
Wohlbefinden
Wiedervereinigung
Podcast
Glück
Spür dein Glück
Zufriedenheit

© 2026 pressemeldung.com
Alle Rechte vorbehalten

Original-Artikel:
https://pressemeldung.com/pressemeldung/2026/11/innere-balance-unruhigen-zeiten-vier-neue-folgen-spur-dein-gluck

Besuchen Sie pressemeldung.com für weitere Pressemitteilungen