



# Beeinflussung der Psyche & unser Handeln

Céline Lanzl & Merle Lehmann-Korn  
designing exit strategies

Wir haben uns in den letzten Wochen mit dem dem Thema Psychohygiene beschäftigt, dabei fanden wir besonders die Beeinflussung der Psyche und das daraus resultierende Handeln interessant.

## Inhalt

- Beeinflussung der Psyche
- Vorstellung ausgewählter Studien und Tests
- Erklärungsmodell warum die Psyche erkrankt
- Zusammenhang Körper und Geist
- Psychohygiene
- Methoden zum Umgang, Vorstellung ACT

Buchempfehlungen, Gruppenfrage -  
Diskussionsrunde

Zum Start, die Psyche allgemeiner, wodurch werden wir beeinflusst? - Warum handeln wir so, wie wir handeln? Es folgen ein paar Studien und Test, die wir besonders spannend fanden. Das Ende bildet die Psychohygiene - Was beeinflusst die Psyche und wie kann man sie gesund halten? Dabei gehen wir dann noch genauer auf die Akzeptanz- & Commitment-Therapie ein.

## Psyche

altgriech. - Seele  
ist die Gesamtheit menschlichen Fühlens, Empfindens und Denkens

Psyche- was ist das genau?

Psyche ist altgriechisch und bedeutet Seele, ursprünglich auch Hauch und Atem.

Die Psyche umfasst die höheren Funktionen des Gehirns, also das Denken, Emotionen und auch Wechselwirkungen zwischen beidem. Psyche meint auch die durch Denken und Emotionen beeinflussten Handlungsanweisungen, also wie du dich verhältst.

Erfahrungen prägen dich z.B., einige nimmst du bewusst wahr andere nicht - die Psyche ist die Gesamtheit des Bewusstem und Unbewussten. Sie wird im Gegensatz zum Körper gesehen. Die ist die Gesamtheit des menschlichen Fühlens, Empfindens und Denkens. Sie ist das, was dazu führt wie du handelst.



## 01 Beeinflussung der Psyche

Wir starten mit einem Überblick zur Beeinflussung der Psyche, das ist natürlich ein sehr komplexes Thema, also werden wir es nur grob anreißen können. Uns war es aber wichtig das mit rein zu nehmen, da es essentiell sozusagen der "Grundbaustein" des Themas ist.

## Beeinflussung der Psyche

positiv	unbewusst
bewusst	negativ

Die Beeinflussung kann sowohl positiv, als auch negativ sein und bewusst oder unbewusst erfolgen. Allerdings läuft das meiste unbewusst ab...

## Gehirn

99%  
unbewusst

1%  
bewusst

Über 99% der psychischen Abläufe sind nämlich unbewusst - Forscher schätzen, dass sogar weniger als 0,1% uns wirklich parallel bewusst ist.

11.000.000

Sinneseindrücke pro Sekunde

Pro Sekunde werden ca. 11 Mio. Sinneseindrücke in unserem Gehirn verarbeitet, nur etwa 40 davon werden von uns bewusst wahrgenommen, der Rest läuft unbewusst ab. Das ist super interessant, wenn man mal bedenkt,

7 Sekunden



dass wir beispielsweise innerhalb von nur 7 Sekunden entscheiden, ob wir eine Person, der wir zum ersten Mal begegnen, mögen oder nicht. Oft hat man "nur so ein Gefühl", aber das meiste basiert auf unbewusst wahrgenommenen Sinneseindrücken. Optische Reize, Geruch/Duft, Körperhaltung usw. der anderen Person, aber auch ob sie z.b.: unseren Komfort-Abstand einhält.

Der Umgang mit anderen Menschen ist enorm wichtig für unsere Psyche und kann sie sowohl positiv, als auch negativ beeinflussen.. je nachdem was wir für Erfahrungen machen. Dabei spielt auch der Aspekts des Vergleichs und der Anpassung eine große Rolle.



Ein Experiment was zeigt, wie menschen sich anpassen und dem Gruppendruck unterliegen ist dieses Fahrstuhl- Experiment aus 1962. Der Sozialpsychologe Solomon Asch zeigte in seinem Aufzug-Experiment, dass der Gruppendruck im Fahrstuhl so groß ist, dass wir Menschen uns automatisch gezwungen fühlen, in dieselbe Richtung zu schauen. Wir möchten uns partout konform verhalten.

### social media - Beeinflussung IG



So auch auf Social Media.

Aus einer Studie von JAMA Psychiatry mit 6600 Jugendlichen aus den USA geht aber hervor, dass Jugendliche, die mehr als drei Stunden am Tag mit Social Media verbringen, anfälliger für Angststörungen und Depressionen sind. Bei einer anderen Umfrage im Vereinigten Königreich gaben 61 % der Mädchen zwischen 11 und 21 Jahren an, sie hätten das Gefühl, „perfekt“ aussehen zu müssen (Girl's Attitudes Survey).

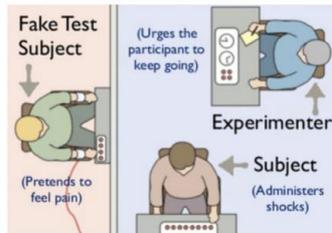
Auf Instagram ist die Beeinflussung besonders groß. Instagram wurde wiederholt zur schlechtesten App für die Psyche junger Menschen gewählt – aufgrund der unrealistischen Darstellung von Schönheit und Erfolg, begünstigt von bezahlten Influencern, aber genauso von der Mehrheit der Nutzer, die anderen gegenüber ihr „bestes Ich“ präsentieren wollen.

Auf IG urteilen wir basierend auf Bildern über andere, entscheiden, wem wir folgen, nicht mehr folgen, liken, ignorieren, wir haben uns auch angewöhnt, uns selbst von außen zu beurteilen. Wirken wir erfolgreich? Sozial? Attraktiv? Verdienen wir ein „Gefällt mir“? Wir identifizieren die Aspekte, die sich am besten verkaufen lassen, und preisen sie in sozialen Netzwerken. Sich selbst so zu sehen, wie andere uns sehen, und sich so zu beurteilen, wie andere uns beurteilen, wird auch als Selbstobjektivierung bezeichnet. Selbstobjektivierung kommt von Objektivierung, wenn der Wert als Individuum ausschließlich auf dem Körper basiert. Wenn uns bewusst ist, dass unser Wert auf unserem physischen Körper basiert, setzen wir uns der Überwachung anderer aus. Andere sehen uns an, um auszumachen, was wir wert sind. Mit der Zeit verinnerlichen wir diese Erfahrung, dann überwachen wir uns selbst und achten konstant darauf, dass wir so ‚wertvoll‘ wie möglich erscheinen. Das passt perfekt zum Social-Media-Konzept, zu der Idee, nur eine Version von sich zu präsentieren.“

Social Media vermittelt eine enge Sichtweise davon, was ein erfolgreiches Leben darstellt.

Immerhin verfassen immer mehr Influencer Posts und Artikel, in denen sie den Schleier ihres „perfekten“ Lebens lüften. Und damit wird einem die Beeinflussung der Psyche durch Social Media hoffentlich bewusster.

## Milgram-Experiment



Bei dem Milgram Experiment wird die autoritäre, äußere Beeinflussung sehr bewusst wahrgenommen. Dieses Experiment ist erstmals 1961 von dem Psychologen Stanley Milgram durchgeführt worden. Ethisch ist es sehr kritisch zu betrachten und würde heute so auf keinen Fall mehr durchgeführt werden, da es traumatisierend für die Versuchspersonen ist .

Beim Milgram Experiment, wird die Bereitschaft durchschnittlicher Personen getestet, autoritären Anweisungen auch dann Folge zu leisten, wenn sie in direktem Widerspruch zu ihrem Gewissen stehen. Das Milgram-Experiment sollte ursprünglich dazu dienen, Verbrechen aus der Zeit des Nationalsozialismus sozialpsychologisch zu erklären. Dazu sollte die „Germans-are-different“-These geprüft werden, die davon ausging, dass die Deutschen einen besonders obrigkeitshörigen Charakter haben. Was widerlegt wurde. Der ganze Ablauf des Experiments ist wie ein Theaterstück inszeniert, bei dem alle außer dem Probanden/Subject eingeweiht sind.

Der Versuch besteht darin, dass der „Lehrer“/Subject dem „Schüler“/Schauspieler bei Fehlern in der Zusammensetzung von Wortpaaren jeweils einen elektrischen Schlag versetzt. Dabei wurde die Spannung nach jedem Fehler um 15 Volt erhöht. In Wirklichkeit erlebte der Schauspieler keine elektrischen Schläge, für die Versuchsperson sah dies aber so aus. Sie wurde immer wieder angeleitet mit dem Versuch und den folgenden Stromschlägen fortzufahren.

Keiner der Probanden weigerte sich direkt mitzumachen, nur ein knappes Drittel ging nicht bis zur höchsten Stromschlagstufe.

Ein Beispiel für die unbewusste Beeinflussung der Psyche ist (unbewusstes) Nachahmen. - Die Tendenz, das Verhalten anderer Menschen nachzuahmen, ist tiefer in uns verankert, als wir zumeist glauben. Schon Babys im Alter von gerade mal 12-21 Tagen imitieren intuitiv Grimassen ihrer Eltern (z.B. Zunge rausstrecken, Kussmuss, weit geöffneten Mund) Studie Meltzoff & Moore 1977.

Aber wie lernen Kinder sich zu verhalten? - Dieses Experiment zeigt wie Kinder durch Nachahmung lernen, hier unerwünschtes Verhalten. Dieses Experiment heißt Bobo-Doll Experiment, es zeigt wie durch Beobachten und Modell-Lernen Aggressionen entstehen und wie die Psyche beeinflusst wird. Es ist von dem Psychologen Albert Bandura

## Bodo-Doll-Experiment



## Marshmallow-Experiment



Wie wir uns verhalten wird also schon in früher Kindheit beeinflusst, das belegt auch das Marshmallow-Experiment, hierbei geht es um Impulskontrolle. Kindern wird ein Marshmallow gegeben und ihnen wird gesagt, wenn sie warten bekommen sie einen Zweiten. Die Entwicklung der Kinder wurde über Jahre beobachtet und es hat sich ergeben, dass wenn das Kind schon seine Impulse kontrollieren konnte und als Kind schon warten konnte, es später erfolgreicher war und eine Reihe positiver Eigenschaften im späteren Leben besaß. Also die Persönlichkeit, aber natürlich auch Erfahrungen beeinflussen das Handeln.

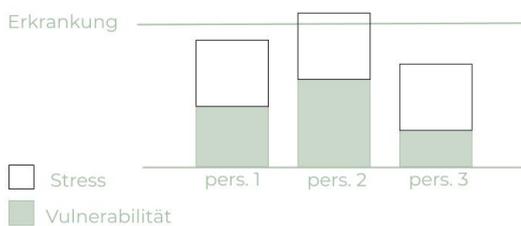


## 03 Psychische Erkrankungen

Erklärungsmodell  
Psychosomatik

Kommen wir zu psychischen Erkrankungen.  
Es folgt ein Modell, das erklärt warum Menschen psychisch krank werden, wie z.B. Depressionen bekommen.

### Vulnerabilitäts-Stress Modell



Das hier ist das Vulnerabilitäts-Stress Modell. Es nimmt an, dass je nach Ausprägung von Anfälligkeit und Belastung eine kritische Grenze überschritten werden kann. Es gibt für eine Erkrankung also keine eindeutige Ursache, sondern eine Wechselwirkung verschiedener Faktoren.

Diese Faktoren werden nach dem Modell in 2 Kategorien eingeteilt:

1. die Vulnerabilität, Anfälligkeit, Verletzlichkeit. Die Psyche wird auch beeinflusst durch genetische Faktoren, wie durch Botenstoffsysteme im Gehirn (Adrenalin), die auch durcheinander geraten können (Schilddrüsen-Erkrankung). Familiäre Faktoren gehören zur Kategorie Vulnerabilität (wie aufgewachsen, nett/traumatisch/ Verlusterlebnisse). Was bin ich für ein Mensch, was hab ich für Einstellungen gelernt, hab ich ein geringes Selbstwertgefühl, hohe Anforderungen an mich? Neigen andere Menschen in meiner Familie zu Depressionen?
2. Die zweite Kategorie ist die akute Belastung, Stress, wobei akut nicht nur den Moment meint. Dazu gehört neue Arbeit, Umzug, Heirat, Verlust, körperl. Erkrankungen (Corona), keine positiven Erfahrungen, keine sozialen Kontakte.

So kann beispielsweise ein Mensch mit hoher Vulnerabilität schon bei relativ geringer Belastung krank werden. Umgekehrt kann ein Mensch mit niedriger Vulnerabilität vergleichsweise hohe Belastungen ertragen, ohne depressiv zu werden. Dieses Modell erklärt unter anderem, warum bei hoher Belastung wie z.B. Verlust eines geliebten Menschen nicht alle Menschen im klinischen Sinne depressiv werden.

## Psychosomatik

die wechselseitige Beeinflussung von Psyche und Körper. Es gibt psychosomatische Störungsformen.

Der Körper und Geist beeinflussen sich wechselseitig, das kennt man ja vielleicht auch bei sich selbst. Psychosomatik nennt man die Beeinflussung von Körper und Geist.

Die Psychosomatik ist eine Störungsform, dabei gibt es für bestimmte körperliche Beschwerden, keine nachweisbaren organischen Ursachen, deswegen wird psychischen Prozessen eine größere Bedeutung zugeschrieben. Die Ursache körperlicher Beschwerden ist psychisch und kann z.B. mit Psycho-Therapien behandelt werden.

Deswegen ist es auch wichtig Selbstfürsorge zu leisten, wie Psychohygiene zu betreiben.



## 04 Psycho- hygiene

allgemein

Um seine Psyche gesund zu halten und pflegen zu können, ist es natürlich wichtig sich bewusst zu machen wovon diese überhaupt beeinflusst wird.

Also um sich vor negativen Folgen wie z.B.: psychosomatischen Beschwerden zu schützen, muss man wissen, wovon die Psyche alles beeinflusst werden kann, im Folgenden ist es aber genauso wichtig sich mit der Psychohygiene als weitere Maßnahme auseinander zu setzen - uns war es wichtig jetzt nochmal konkret auf unser ursprüngliches Thema "Psychohygiene" einzugehen. Da wir der Meinung sind, dass es alle betrifft und man viel zu wenig darüber spricht hier noch ein kleiner Exkurs:

# Psychohygiene

die Wissenschaft, die sich mit der Pflege des Geistes beschäftigt

Psychohygiene beschreibt die Wissenschaft, die sich mit der Pflege des Geistes beschäftigt mit dem Ziel eine starke/gesunde Psyche zu erlangen.

## Die 3 Faktoren der Psychohygiene

### Erhaltung

Erhaltung mentaler Stärke und einer gesunden Psyche

### Prävention

Schutz vor zukünftigen psychischen Problemen

### Heilung

Heilung bereits bestehender psychischer Erkrankungen

Dabei beschäftigt sie sich im Wesentlichen mit diesen 3 Bereichen: Erhaltung, Prävention & Heilung. Bei der Erhaltung geht es darum einen mental starken, ausgeglichenen und belastbaren Geist zu wahren. Die Prävention soll vor Problemen in der Zukunft schützen, also praktisch Probleme erst gar nicht zu Problemen werden lassen bzw. einen guten Umgang lehren. Und die Heilung konzentriert sich auf bereits bestehende psychische Erkrankungen und Belastungen.



## 05 Methoden zum Umgang

Hier ein kleiner Einblick in die Methoden der Psychohygiene, zum Umgang von Stress und negativen Gedanken.

# Resilienz

psychische Widerstandskraft

Ein Wort, das man im Zusammenhang zur Psychohygiene oft hört, ist "Resilienz". Sie beschreibt psychische Widerstandskraft oder die Fähigkeit schwierige Lebenssituationen ohne anhaltende Beeinträchtigung zu überstehen. Um seine Resilienz zu stärken und seine Psychohygiene zu verbessern, gibt es einige Maßnahmen und Methoden - von denen wir ein paar kurz auf der nächsten Folie vorstellen möchten.

## wichtige Punkte bei der Psychohygiene

Entspannung	Aufschreiben	Selbstliebe
Balance	Kontakte	Bewegung

Eigentlich sind die meisten Punkte nichts großartig neues, wir haben sie vollständigshalber aber mit rein gepackt: Man versucht durch folgende Aspekte die Psyche positiv zu beeinflussen und zu pflegen

- **Entspannung:** Jeder entspannt anders, eine Form kann z.B.: Meditation sein oder einfache Entspannungsübungen, Atem- und/oder autogenes Training - es reicht aber auch sich Zeit & Ruhe für sich zu nehmen und mit einer Tasse Tee ein Buch zu lesen oder so, es geht dabei mehr um eine Art Entspannung durch Entschleunigung.
- **Aufschreiben:** Es kann sehr hilfreich sein, belastende Gedanken aufzuschreiben und damit den Kopf etwas frei zu bekommen oder auch positive Gedanken, beispielsweise durch ein "Dankbarkeitstagebuch". Das klassische Tagebuch ist natürlich auch eine Option, wichtig ist aber nicht stupide runter zu schreiben, was man am Tag jetzt alles genau gemacht hat, sondern den Fokus auch auf Gedanken & Gefühle zu legen.
- **Selbstliebe:** Ein unglaublich großer Punkt bei der Erreichung von psychischer Gesundheit ist die Selbstliebe und damit verbundene Selbstakzeptanz und Selbstvertrauen.
- **Balance:** Dabei geht es grob gesagt um ein ausbalancierten Lebensstil, also so gut es geht. Denn je unausgeglichener das Leben und die Beziehungen sind, desto belastender ist der Alltag für die Psyche. Und das gilt auch für die Ausgeglichenheit im Bereich Ernährung.
- **Kontakte:** Wie wir schon auf vorherigen Folien kurz angesprochen haben, sind soziale Kontakte für die Psyche sehr wichtig.. zu wenig ist nicht gut, es gibt beispielsweise einen starken Zusammenhang von Einsamkeit und Depressionen.. (gerade jetzt in der Pandemie ein Thema, das wahrscheinlich viele Menschen betrifft) zu viel vom falschen Kontakt, kann allerdings auch schaden, denn wir definieren uns oft im Umgang und durch Vergleich mit anderen. Das ist übrigens auch ein Punkt weshalb social media gefährlich sein kann - weil man auf Plattformen wie "Instagram" dazu neigt sich ständig mit anderen zu vergleichen und das oft ins negative.
- **Bewegung:** Bewegung und Sport haben einen hohen Einfluss auf die Psyche, vor allem in der freien Natur ist es sehr wohltuend und heilsam und hilft dabei uns physisch und psychisch fit zu halten. Wichtig ist, dass man diese Punkte nicht nur einmal, sondern am besten regelmäßig in seinen Alltag integriert, damit es wirksam ist.

### 3 Schritte der Psychohygiene

#### Aufspüren

durch Achtsamkeit  
Belastungen erkennen  
& analysieren

#### Einschätzen

Gedanken einordnen &  
bewerten

#### Schützen

zusätzliche  
Präventions-  
maßnahme

Etwas konkreter zu möglichen Methoden der Stressbewältigung: (grob läuft es oft in 3 Schritten ab) Als erstes muss man sich dem Problem bewusst werden, also durch Achtsamkeit die Belastungen erkennen. Manchmal ist einem gar nicht klar, weshalb genau man sich jetzt nicht gut fühlt / man traurig ist usw. - Daher ist der erste Schritt das "Aufspüren". Den Moment erkennen in dem negative Emotionen über einen kommen und man von ihnen geleitet wird. Dazu gehört das Analysieren, also die Ursache benennen. Dabei hilft es sich selber Fragen zu stellen: Was ist der Grund für meine gedrückte Stimmung? Beispielsweise "Worüber habe ich mich heute geärgert?" (Stichwort: Selbstreflexion).

Der zweite Schritt ist die Einschätzung der Emotionen und die damit verbundenen Gedanken, man ordnet sie praktisch ein und versucht sie einigermaßen objektiv zu bewerten. Man nimmt die Antworten seiner vorher gestellten Fragen und überprüft sie anhand folgender Kriterien: War der Gedanke berechtigt/unberechtigt oder sinnvoll ?

Als dritten Schritt, den man sozusagen als Zusatzschritt betrachten kann, gibt es Präventionsmaßnahmen in Form von Fragen, die sich auf die gegensätzlichen positiven Dinge konzentrieren, also z.b.: "Was war heute schön?", "Wofür bin ich dankbar?"

Je öfter man diese Schritte durchläuft, desto bessere Ergebnisse wird man erzielen. Desto mehr macht man sich die Sinnlosigkeit mancher negativen Gedanken bewusst und lernt mit ihnen umzugehen und auch die positiven mehr wertzuschätzen.

..diese Schritte der Psychohygiene basieren auf der "Akzeptanz- & Commitment-Therapie", kurz ACT und werden dort auch noch intensiver behandelt.

ACT

Akzeptanz- & Commitment-Therapie



Das Verfahren der ACT-Therapie ist eine Weiterentwicklung der kognitiven Verhaltenstherapie. Grob gesagt verbindet sie psychologische Methoden der Stressbewältigung mit Achtsamkeitstraining und traditionellen Meditationstechniken. Das ist aber nicht mehr nur reine Psychohygiene, sondern überschreitet schon den Bereich zur richtigen Psychotherapie - das sind also auch Verfahren, die in Therapien eingesetzt werden. Manche Methoden kann man sich aber auch gut selbst antrainieren.. es geht dabei viel um innere Einstellung, eben Akzeptanz usw., psychische Flexibilität und den Umgang mit negativen Gedanken.

## Beispiel-Methode

aus der ACT-Therapie



Eine Methode, die wir dafür gerne kurz vorstellen würden ist: negativen Gedanken durch Singen oder Nachäffen bekämpfen.. das klingt vielleicht zuerst einmal etwas albern, hat aber das Ziel diese negativen Gedanken nicht allzu ernst werden zu lassen. Mit Hilfe einer ähnlichen Vorgehensweise wie die 3 Schritte, die wir bereits vorgestellt haben, erforscht man sozusagen erstmal diesen negativen Gedanken. Dabei geht es vor allem um immer wiederkehrende negative Gedanken, die auf einer inneren Einstellung beruhen, also als Beispiel.. jemand denkt er sei nicht gut genug. Dafür hat er gedanklich sozusagen mehrere "Beweise", also vielleicht sieht er sich als "nicht gut genug" an, weil er heute bei der Arbeit einen Fehler gemacht hat. Das kann an einem anderen Tag ein anderer Grund sein, aber es führt immer zu der Annahme/Überzeugung "ich bin nicht gut genug".. wenn man sich das in Gedanken immer wieder sagt und es praktisch zu einer inneren Einstellung wird, ist das natürlich auf Dauer unglaublich belastend. Die Methode greift da ein, in dem sie diesen Gedanken zwar ernst nimmt - in dem sie ihm Aufmerksamkeit schenkt - im nächsten Zug aber entwertet und als nicht hilfreich abstempelt. Die Person in diesem Fall würde also anfangen seine negativen Gedanken laut auszusprechen, im besten Fall mit einer komisch verstellten Stimme und/oder mit Gesang. Also den Satz "ich bin nicht gut genug" dadurch ins lächerliche zu ziehen, am besten mehrmals wiederholen und man kann auch die Gründe dazu benennen, wenn man mag. Der Sinn dahinter ist, dass man diesen Gedanken nicht mehr ernst nehmen kann, wenn man ihn so albern ausspricht. Auch wenn es anfangs etwas ungewohnt ist oder man sich komisch vor- kommt, hilft es einem die negativen Gedanken nicht zu schwer werden zu lassen. Und je öfter man das praktiziert, desto mehr merkt man, dass diese negativen Gedanken einem weniger anhaben können, weil dieses "nicht Ernst- nehmen" irgendwann automatisch kommt. Das ist aber nur EIN Beispiel..manche können sich damit identifizieren und dann klappt es ganz gut, andere fühlen sich mit anderen Methoden wohler. Wer mag, probiert's aus, es gibt aber auch noch viele andere Methoden.

## Empfehlungen zum Thema



ACT

"Wer dem Glück hinterherrennt, läuft daran vorbei"



Selbstkontrolle

"Der Marshmallow-Test"



Psyche allgemein

"Gehirn & Geist" und "Psychologie Heute"

also wer sich dafür interessiert, dem können wir..

das Buch "Wer dem Glück hinterherrennt, läuft daran vorbei" empfehlen - das beschäftigt sich eben genau mit der Akzeptanz- & Commitment-Therapie und thematisiert genau diese aber auch ein paar andere Methoden. das Buch "der Marshmallow-Test".. das hatten wir schon einmal kurz in einem vorherigen Kurs erwähnt. Und auch in unserem Vortrag das Experiment grob vorgestellt.. im Buch wird das alles noch viel genauer erläutert und eben die Zusammenhänge von Belohnungsaufschub und Selbstkontrolle erklärt und wie das evtl. mit unserer Kindheit zsm hängen kann.

Wer sich für das Thema und auch allgemein Psychologie interessiert, dem können wir die Zeitschriften "Gehirn & Geist" und "Psychologie Heute" empfehlen, die beinhalten alle möglichen interessanten Artikel zu immer unterschiedlichen psychologischen Themen.

## Fragen an die Gruppe

- Wie oft unterhaltet ihr euch mit Familie/Freunden/Bekanntem über physische Belastungen/Beschwerden? Im Kontrast: Wie oft über psychische?
- Welche Methoden zur Stressbewältigung wendet ihr selber an?
- In welchen Situationen ist euch schon mal der Zusammenhang zwischen Körper & Geist bewusst aufgefallen?
- In welchen Alltagssituationen wird euch psychische Beeinflussung bewusst? bzw. wo wurde es euch im Nachhinein klar?

-> Diskussionsrunde