

Podcasts – unsere Empfehlungen

Von digitalen Medien über illegale Substanzen und Gesundheitsförderung bis zu Sexualität: Diese Liste enthält ausgewählte, von unseren Expert:innen geprüfte Podcasts zu Themen aus den Bereichen Gesundheitsförderung, Prävention und Sexualpädagogik sowie Sucht.

Inhalt

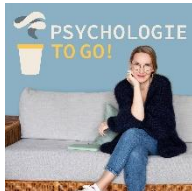
Alkohol	2
Chancengleichheit	3
Depression, Suizid, Tod	3
Digitale Medien.....	4
Ernährung, Bewegung.....	7
Essstörungen	8
Gesundheitsförderung	9
Gewalt, Mobbing	12
Glücksspiel.....	13
Illegale Suchtmittel	13
Konsum, Geld.....	14
Lebenskompetenzen	15
Sexualität	19
Stress.....	21
Sucht.....	21
Tabak	22
Weitere Themen.....	23

Alkohol



«Warum wir uns unser Alkoholproblem so lange nicht eingestehen – mit Daniel Schreiber», Ohne Alkohol mit Nathalie

In dieser Episode gehen Daniel Schreiber und ich der Frage nach, warum es uns so lange gelingt, unser Alkoholproblem zu leugnen. Daniel Schreibers Buch „Nüchtern“ haben wir zur Ausleihe in unseren Zentren.



«Ohne Alkohol – Interview mit Nathalie Stüben», Psychologie to go

Nathalie Stüben beschreibt in diesem Podcast von Psychologie to go, wie sich der Alkohol in ihr Leben reingefressen hat, und wie sie ihn wieder losgeworden ist. Seit 2016 trinkt sie keinen Alkohol mehr, und hilft heute mit ihrem Podcast «Ohne Alkohol mit Nathalie» und ihren Onlineprogrammen Menschen, die abstinent werden möchten.



«Alkohol: Trinken wir noch, oder saufen wir schon?», SRF Input

Am Weihnachtsapéro, beim Essen mit den Liebsten oder am Feierabend: Warum trinken wir bei jeder Gelegenheit? Input-Redaktorin Reena Thelly fragt sich, ob wir es wirklich im Griff haben mit dem Alkohol.



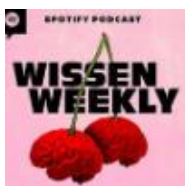
«Abstinenz und kontrollierter Konsum», SuchtTalk Suchtprävention Aargau

Dry January - Die weltweite Bewegung: Ein Monat ohne Alkohol. Mach mit bei der Challenge.



«Alkohol am Arbeitsplatz», Unser Talent für Sucht

Ist Alkohol am Arbeitsplatz ein „besonderes“ Problem? Der Psychologe Jürgen Behrendt greift diese und ähnliche Fragen in seinem Podcast auf.



«Haben wir alle ein Alkoholproblem?», Wissen Weekly

Alkohol kann Spass machen. Stimmt. Aber kann es sein, dass wir alle Alkohol ein bisschen unterschätzen? Sieben Millionen Menschen in Deutschland trinken so viel Alkohol, dass sie damit ihre Gesundheit gefährden. Sieben Millionen! Wissen Weekly darüber, wann Abhängigkeit anfängt, welcher Konsum noch grünen Bereich liegt und was Alkohol mit dem Belohnungszentrum im Gehirn zu tun hat.



«Alkohol am Arbeitsplatz: Allzeit bereit – und ständig breit», Clever&Smart

Alkohol und Drogen? Im Club gängig, am Arbeitsplatz eher schwierig. Cliff und Marcel schauen aus HR-Perspektive auf Sucht und Exzess.



«Der Kampf gegen die Sucht – mit Alkoholismus leben lernen (mit Mimi Fiedler)», So bin ich eben! Mit Stefanie Stahl und Lukas Klaschinski

Die ehemalige Tatort-Schauspielerin und Autorin Mimi Fiedler ist zu Gast. Sie spricht mit uns ganz offen, ehrlich und direkt über ihre Alkoholsucht. Diese begann bei ihr bereits als Minderjährige und hat sie Jahrzehnte begleitet. Auch während ihrer Zeit vor der Kamera war Alkohol ihr ständiger heimlicher Begleiter, der ihr Leben ununterbrochen geprägt hat. Mittlerweile hat Mimi es geschafft, trocken zu werden, doch was bleibt? Was sie dazu geführt hat, kein Glas mehr in die Hand zu nehmen und welche Faktoren Menschen zum Alkoholismus bringen können, darüber reden wir mit ihr



«Meine toxische Beziehung mit Alkohol - und wie ich aus ihr ausstieg», Maria Brehmer

In meiner ersten Podcast-Folge lasse ich gleich mal die Hosen runter. Ich nehme dich mit in die 10 Phasen meiner toxischen Beziehung mit Alkohol – von der Verliebtheits-Phase über das «Loch» bis zum endgültigen Schlussstrich. Du erfährst, durch welche Downs ich mich gekämpft und über welche Hochs ich mich getragen habe. Du erfährst, wie meine Entscheidung, ein Leben ohne Alkohol zu starten, reifen musste. Und was ausschlaggebend dafür war, dass diese Entscheidung reifen konnte.

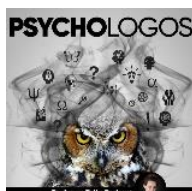
Chancengleichheit



«Armut und (psychische) Gesundheit», Jung und Freudlos

Ob Armut krank machen kann und wo es im System hakt. Jung und Freudlos ist euer Podcast aus der Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie der Universitätsklinik Freiburg. Das Projekt wird vom Ministerium für Wissenschaft, Forschung und Kunst Baden-Württemberg unterstützt und ist Teil der Lehre in der Psychiatrie.

Depression, Suizid, Tod



«Suizidalität bei Kindern und Jugendlichen», Psychologos

Die psychische Gesundheit der Kinder und Jugendlichen hat sich seit Beginn der Corona-Pandemie zunehmend verschlechtert. Nach verlässlichen Studien fühlt sich jede/r dritte Jugendliche psychisch angeschlagen. So hat auch die Suizidrate seit 2020 um 15% zugenommen. Jeder elfte junge Erwachsene hat bereits einmal versucht, sich das Leben zu nehmen.

In diesem Podcast nimmt Kinder- und Jugendpsychiaterin Dr. med. Dagmar Pauli zur traurigen Thematik und angespannten Lage Stellung und gibt Ratschläge zum Thema Suizidalität bei Kindern und Jugendlichen.



«Wie Stimmung und Verhalten sich verändern», WDR 5 Innenwelt

Zu einer Depression gehören oft Antriebslosigkeit oder gedrückte Stimmung. Aber auch kognitive Begleitscheinungen können auftreten. Neuropsychologe Thomas Beblo vom Uni-Klinikum Bethel erklärt, welche Symptome auftreten und was dagegen helfen kann.



«Suizidalität - Warnzeichen und Handlungsmöglichkeiten», Psychologie to go

Suizidalität: Mehr als 10'000 Menschen nehmen sich in Deutschland jedes Jahr das Leben. Lasst uns dazu beitragen, dass das Thema ins Zentrum der gesellschaftlichen Aufmerksamkeit rückt! Risikofaktoren: Depression, Schizophrenie, Suchterkrankung, Hoffnungslosigkeit, Sinnlosigkeitserleben, sozialer Rückzug / Isolation, existenzbedrohliche Umstände (Krankheit, Schulden, Arbeitslosigkeit) akuter emotionaler Stress (Trennung, Kündigung), Achtung: Suizide werden in 8 von 10 Fällen angekündigt. Je konkreter die Pläne, desto alarmierender!



«Tod und Sterben Verstehen, fühlen, glücklich sein», der Achtsamkeitspodcast

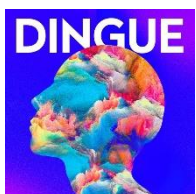
Wir alle haben eins gemeinsam: Irgendwann sterben wir! Doch was macht, diese Gewissheit über den eigenen Tod mit uns? In dieser Podcast Folge gehen Sinja und Boris diesem Thema philosophisch und wissenschaftlich auf den Grund und bieten dir verschiedene Hilfestellungen im Umgang mit dem eigenen Tod.

Digitale Medien



«Kinder in der digitalen Welt: Einfach mal machen lassen?», Any Working Mom

Michael In Albon ist Medienschutzbeauftragter und Vater – DER Experte in Sachen digitale Medien für Kinder. Ab welchem Alter sind digitale Medien erlaubt? Sind Ballerspiele generell gefährlich? Wie handhabt man den Umgang mit Social Media und Cybermobbing? Und wie sollen wir damit umgehen, dass laut Studie 44% aller Jugendlichen online ungewollt mit sexuellen Inhalten in Berührung kommen? Mit Andrea Jansen spricht Michael In Albon über die Gefahren, aber auch die Chancen, die die digitale Welt bieten kann.



«Addiction aux jeux vidéo, quand le besoin remplace l'envie», DINGUE, RTS

A partir de ses 15 ans, Yvan se met à passer beaucoup de temps devant son ordinateur. Les jeux vidéo ont, par moments, occupé une très grande partie de ses journées, et cette addiction n'a pas été sans conséquences sur ses études et sa santé. Sophia Achab, psychiatre aux Hôpitaux Universitaires de Genève (HUG), explique à partir de quand il faut s'inquiéter et parle de son expérience dans la prise en charge de cette addiction.



«Social Media und Drogen – Wie beeinflussen Insta, Tiktok & Co. unseren Konsum?», Nachtschatten – Der Podcast über Drogen und Nachtleben

Trinkwettbewerbe, die in Reels mit Follower:innen geteilt werden, witzige Memes über Drogengebrauch oder den Kater nach dem letzten Saufabend, die Story einer Freundin, die mit einer Flasche Wein die Bestie tröstet – welchen Einfluss haben Drogen- und Alkohol-Reels auf TikTok und Co. auf unser Konsumverhalten? Wie hoch ist das Suchtpotenzial von Social Media? Wir haben uns eine Fachfrau aus der Schweiz eingeladen: Anja Lapčević ist Vorstands- und Gründungsmitglied von Conscious Influence Hub – einer Initiative, die Influencer:innen inspirieren und sensibilisieren möchte.



«Gaming Disorder», Jung und Freudlos

In dieser Folge ist Dr. Daniel Illy, Facharzt für Psychiatrie und Psychotherapie und Facharzt für Kinder- und Jugendpsychiatrie und -psychotherapie, zu Gast bei Jung und Freudlos. Er spricht über sein Spezialthema: Internet Gaming Disorder oder zu Deutsch (Internet-)Videospielabhängigkeit. Wann wird Zocken zur Erkrankung? Wer ist davon betroffen? Wie kann man das behandeln? Und, sind eigentlich alle Videospiele schlecht?



«Umgang mit digitalen Medien - Was Eltern für und mit Kindern lernen können», Ganz schön Familie

Seinen Kindern keine digitalen Medien zur Verfügung zu stellen, sieht Professor Friederike Siller vom Institut für Medienpädagogik der TH Köln als «vertane Chance». Doch blendet sie dabei nicht aus, dass zuerst eine grosse Informationslücke geschlossen werden muss - die Vorbereitung der Kinder auf die digitale Welt. Wo Schulen nur geringe Lösungen anbieten, sind die Eltern gefragt.

Welche Einflüsse haben Medien auf Erziehungs-, Sozialisations- und Bildungsprozesse sowie auf die Kommunikationskultur der Gesellschaft? Dies zu beleuchten ist die zentrale Aufgabe von Prof. Dr. Friederike Siller am Institut für Medienforschung und Medienpädagogik (IMM). Sie entwickelt Modelle und Konzepte für die medienpädagogische Praxis an der Fakultät für Angewandte Sozialwissenschaften.

In der heutigen Gesellschaft kommt der Medienpädagogik eine besondere Bedeutung zu, da Medien heute ein selbstverständlicher Bestandteil der Alltagskultur und Lebenswelt von Menschen sind. Die Aufgabe der Medienpädagogik besteht darin, Menschen zu unterstützen, Medien aktiv, kritisch und kreativ für Lern-, Bildungs- und Arbeitsprozesse zu nutzen, Möglichkeiten zur Verbesserung der gesellschaftlichen Teilhabe aufzuzeigen und zu erproben sowie medienpolitisch wachsam zu sein und Veränderungsprozesse anzustossen.



«Teenagerliebe – Schoolcrime, wenn das Smartphone zur Waffe wird», Schoolcrime, Stadtmedienzentrum Stuttgart

«...Lang dauert es nicht und die Bilder tauchen auf einzelnen Smartphones jeder Klassenstufe auf. Silvie ist das unglaublich peinlich. Schliesslich waren die Bilder nur für Mike gedacht. Niemals hätte sie sich so anderen Personen zeigen wollen. Sie ist zutiefst verunsichert und traut sich in den Pausen nicht mehr auf den Schulhof. Bestimmt haben sie nun alle nackt gesehen...» In der ersten Folge geht es um die Themen #Sexting und #Sharegewalt.



«Videospiele – wenn sich Vorurteile hartknäckig halten», SRF Input

Sie machen aggressiv oder süchtig, sind reine Zeitverschwendung und Verblödung – so die gängigen Vorurteile, wenn es um Videospiele geht. Dabei bietet kein anderes Medium so viel Abwechslung und Interaktion wie das Gaming. «Input» räumt auf mit den Vorurteilen.



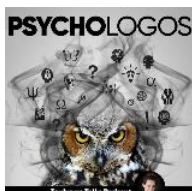
«Sharenting: Das sagen Jugendliche zu ihren Kinderfotos im Netz», SRF Input

Oft sind es Eltern, die Kinderfotos auf Social Media posten – sogenanntes Sharenting. Von einem 13-jährigen Kind kursieren Schätzungen zufolge durchschnittlich 1300 Bilder im Internet. Was halten eigentlich die Kinder selbst davon?



«Wie machen Smartphone und Co süchtig?», SWR 2

Die sogenannte Smartphone-Sucht betrifft viele Handynutzende. Aktuelle Forschungen zeigen, was man dagegen tun kann. Nadine Zeller im Science Talk mit dem Psychologen Christian Montag.



«Gamen – Gaming Disorder – Onlinesucht», Psychologos

Gamen ist oft eine Ausweichstrategie. Erfährt man im realen Alltag zu wenig Selbstwirksamkeit, Wertschätzung und Anerkennung, lockt die digitale Spielwelt. Die Produzenten von Videospielen wissen, wie die Belohnungszentren im Hirn aktiviert werden und macht sich dessen zu Nutze, um die Kundschaft an sich zu binden. Viele Eltern kämpfen mit ihren Kindern, um einen gesunden Umgang mit digitaler Zerstreuung. 8.5% der 12-19-jährigen haben einen problematischen Konsum von Games und Internet. Spielsüchtig sind 1-2%. Kinder- und Jugendpsychiaterin Dagmar Pauli weiss aus eigener Erfahrung, dass «Gamen» das Familienklima belasten kann.



«Digitalisierung – Ein Thema in Kita und Familie», Auf die ersten Jahre kommt es an

Die digitalen Medien sind fester Bestandteil unseres Alltags und als Erneuerung nicht mehr wegzudenken. Gleichzeitig stehen Familien und Fachkräfte vor einer großen Herausforderung die Kinder in dieser Schnelllebigkeit und Mediatisierung zu begleiten.

In dieser Podcast Folge werden wir uns die Vor- und Nachteile der Digitalisierung ansehen und erhalten Einblicke in diverse Forschungsergebnisse zum Thema.

Dabei wird den Fragen nachgegangen: «Was ist unter dem Begriff der Mediatisierung zu verstehen? Welche Entwicklung nimmt diese in den pädagogischen Einrichtungen ein? Welche Auswirkungen hat der Medienkonsum in der frühen Kindheit und wie können Fachkräfte Kinder und Familien begleiten?»


Allegra



«Was macht Social Media mit meiner Psyche», Stefan Caduff?

Das Streben nach digitaler Anerkennung oder der Druck, ständig online zu sein: Soziale Netzwerke können Stress und Ängste auslösen – insbesondere bei Jugendlichen. In dieser Folge erklärt

Medienpsychologe Stefan Caduff die Auswirkungen von Social Media auf unsere mentale Gesundheit und zeigt Wege auf, wie wir die digitale Welt bewusst und gesund nutzen können.

Ernährung, Bewegung



«Wenn Fitness das Leben bestimmt», SRF Input

«Ich wollte gewinnen, egal was es kostet.» Die Bodybuilderin Stefanie Camenisch kennt die dunklen Seiten des Sports: Binge Eating, Stimmungsschwankungen und Stimmbruch. Heute hat sie ein entspannteres Verhältnis zum Kraftsport und ihrem Körper. An diesen Punkt zu gelangen, war nicht einfach. «Input»-Redaktorin Anna Kreidler spricht auch mit Stefanies Schwester Silvana, die sie auf dem Weg begleitet hat und mit einem Experten über die ungesunden Aspekte von übermässiger Fitness. Dabei setzt sie sich auch mit ihrer eigenen Gym-Vergangenheit auseinander.



«Abnehmen beginnt im Kopf – Warum Diäten nicht funktionieren»,

So bin ich eben! Mit Stefanie Stahl und Lukas Klaschinski

Viele haben sie ausprobiert und mindestens genauso viele kämpfen schon seit Jahren mit ihnen: Diäten. Jojo-Effekt, unkontrolliertes Hungergefühl und emotionales Überessen sind nur einige Probleme, die Diäthaltende nur zu gut kennen. Doch welche psychologischen Mechanismen stecken hinter dem Diätenwahn? Steffi und Lukas haben Nuria Pape-Hoffmann zu Gast. Sie ist Ernährungsberaterin, Buchautorin und Achtsamkeitscoach. Nuria hat selbst ihre Erfahrungen mit fast jeder erdenklichen Diät gemacht und hat erkannt, dass bei den meisten Menschen hinter dem Struggle mit der Figur noch etwas anderes steckt.



Warum ist Essen so ein dominantes Thema? – mal ehrlich

Essen ist ein komplexes Thema, es verunsichert und stresst uns. Wir haben ganz viele Vorstellungen im Kopf und von aussen prasseln ständig Infos auf uns herein: gesund oder ungesund, erlaubt oder verboten, essenziell oder problematisch. So wird unser Verhältnis zu Ernährung immer verkrampfter, der Genuss rückt in den Hintergrund, der Leidensdruck steigt. Das ist das Fachgebiet von Ernährungs- und Medienpsychologin Ronia Schiftan. Zusammen mit ihrer Schwester, der Psycho- und Sexualtherapeutin Dania Schiftan, spricht sie über die

Herausforderungen rund ums Thema Essen. Die beiden zeigen auf, dass unsere Struggles total normal sind und wie sich das Verhältnis zum Essen etwas entspannen kann.

Essstörungen



«Pro-Ana 1/3: Gewicht verlieren, Zugehörigkeit finden», Das Netz
Pro-Ana ist eine Bewegung, die Anorexie, also Magersucht, verharmlost und verherrlicht. Die 20-jährige Sina* ist aktives Mitglied einer Pro-Ana-Gruppe – jeden Tag protokolliert sie dort, wie viel sie isst und tauscht sich mit anderen aus, wie man am besten abnimmt. Dabei gerät sie immer tiefer in die Magersucht. Wir wollen herausfinden, was in diesen Gruppen vor sich geht, und schleusen uns verdeckt in Pro-Ana-Chats ein. Dabei treffen wir auch auf «Coaches», die ein eigenes Interesse daran haben, Betroffene weiter in die Krankheit zu treiben. Wieso diese Gruppendynamik so gefährlich ist, erklärt uns die Psychotherapeutin Verena Müller. (*Name geändert)



«Pro-Ana 2/3: Chat mit Coaches»: Wieso andere in die Magersucht treiben?, Das Netz

Selbsternannte Pro-Ana-Coaches suchen online den Kontakt zu Personen, die an Magersucht leiden und Unterstützung beim Abnehmen suchen. Hilfe bieten diese «Coaches» allerdings nicht an – jedenfalls nicht diejenigen, die uns in der Recherche begegnen. Wir chatten verdeckt mit zwei Coaches und sprechen mit Lara*. Sie ist 13 oder 14, als sie selbst Kontakt zu Coaches hat, die von ihr unter anderem Fotos in Unterwäsche verlangen. Heute ist sie 22 Jahre alt und leidet immer noch an Anorexie. Wir wollen verstehen, wieso man magersüchtige Personen tiefer in die Krankheit treiben möchte und reden mit dem forensischen Psychologen Jérôme Endrass, der uns Einblick in die Psyche der Coaches gibt. (*Name geändert)



«Pro-Ana 3/3: Sterben oder gesund werden – Ausstieg aus der Pro-Ana-Bewegung», Das Netz

Wir outen uns im Chat als Journalistinnen und konfrontieren die selbsternannten «Coaches» mit ihrem Verhalten. Im Gespräch mit Fachpersonen wird klar, dass es in Bezug auf Pro-Ana und die Coaches eine Wissenslücke gibt. Darüber sprechen wir auch mit der Psychotherapeutin Barbara Widmer. Sie zeigt auf, was sich in Therapien und der Forschung ändern muss. Ausserdem wollen wir erfahren, wie man den Ausstieg aus Pro-Ana-Gruppen schafft. Helena* ist 25, sie wurde in frühen Jugendjahren anorektisch und war in mehreren Pro-Ana-Chats aktiv. Bis heute spürt sie die Nachwirkungen der Krankheit – aber sie hat gelernt, mit ihr umzugehen. (*Name geändert)



«Essstörungen: Ich habe Angst, die Anorexie zu verlieren», SRF

Input

Bei Essstörungen stehen meist junge Frauen und Mädchen im Fokus. Auch bei Andrea Graf hat die Krankheit mit 16 Jahren begonnen – und prägt bis heute das Leben der 60-Jährigen. Mehr als einmal ist sie am Tod vorbeigeschrammt, fünf bis zehn Prozent der Betroffenen überleben die Krankheit nicht. «Die Anorexie gehört zu meiner Identität, das ist ein grosses Problem», sagt Andrea über ihre lebenslange Essstörung, denn «ohne Anorexie wäre ich ein jämmerliches nichts.» Input zeigt, wie scheinbar widersprüchlich und anstrengend Andreas (Über)leben mit Anorexie ist - eine Krankheit, die zu Unrecht bagatellisiert wird.



Essstörungen - Ursachen und Therapie, Das Wissen

Essstörungen wie Anorexie, Bulimie oder die Binge-Eating-Störung kommen seit Corona häufiger vor als früher. Neben klassischen Psychotherapien zeigen auch neue verhaltenstherapeutische Ansätze Erfolge. Julia Nestlen im Gespräch mit der Psychologin Katrin Giel

Gesundheitsförderung



«Emotionales Essen – Oder wieso wir mit dem Kopf anstatt dem Bauch essen», Beziehungskosmos

In dieser Folge der Beziehungspodcasts «Beziehungskosmos» besprechen Journalistin Sabine Meyer und Psychotherapeutin Felizitas Ambauen, wie es zu diesen starren Glaubenssätzen in Bezug auf das Essen kommt, welche autoritären Stimmen da am Werk sind und auch, warum es unerlässlich ist, sich dem eigenen inneren Kind zuzuwenden, um sein Essverhalten zu verändern.



«Achtsamkeit – Oder wie Pausen machen wirklich geht», Beziehungskosmos

In dieser Folge der Beziehungspodcasts «Beziehungskosmos» besprechen Journalistin Sabine Meyer und Psychotherapeutin Felizitas Ambauen warum es sich lohnt, Achtsamkeitsübungen in den Alltag einzubauen und warum es wichtig ist, seine Pausen gut zu planen.



«Gesunde Trauer, pathologische Trauer und ein Abschied», Jung und Freudlos

Mit den neuen Diagnoseklassifikationen ICD-11 wird die pathologische Trauer in den Rang einer psychischen Störung gehoben. Wir sprechen darüber, was eine gesunde Trauer von prolongierter oder pathologischer Trauer unterscheidet, was Gründe und Risiken für komplizierte Trauer sind, was dabei im Hirn passiert und welche Ansätze es gibt, um Betroffene zu unterstützen.



«Wie geht's? Wunderwaffe Spazieren», SRF Input

Bewegung bringt Ideen zum Fließen. Dass Gehen gesund ist, ist bekannt. Die Input-Folge zu diesem Thema geht der Frage nach, wie Gehen und Denken zusammenhängen und das Potential des Gehens noch bewusster genutzt werden kann.



«Spleens, Ticks, Marotten - Nicht nur ok, sondern sogar gesund», SRF Input

Mariels Geschirrspüler muss immer gleich eingeräumt sein. Beatrice errechnet im Stau die Quersummen von Nummernschildern. Anna hat dauernd Angst, den Herd nicht ausgeschaltet zu haben. Nicht nur die «Input»-Redaktorinnen, alle Menschen haben Spleens. Warum und was sagen sie über uns aus?

Fanny Jimenez ist Wissenschaftsjournalistin und die wohl einzige Spleen-Expertin im deutschsprachigen Raum. Sie analysiert die Spleens der «Input»-Redaktion und erklärt, warum auch die absurdesten Spleens nicht so irrational sind, wie sie auf den ersten Blick und vor allem für alle anderen scheinen.



«Ängste | Warum sie uns einholen und was uns prägt», Die Lösung – der Psychologie-Podcast

Angst gehört zu den Grundgefühlen, sie warnt uns vor Gefahren und schützt uns davor, zu viel Risiko einzugehen. Angst kann aber auch problematisch werden, wenn sie unser Leben kleiner werden lässt. Dabei ist es individuell, welche Situationen zum Auslöser werden. Lottes Höhenangst ist lange Zeit keine große Sache für sie, bis sie selbst Kinder bekommt und die Furcht vor Höhe und Fallen unerträglich wird. Jeder Spielplatzausflug wird zum Spießrutenlauf, wo andere Eltern sich entspannt auf der Parkbank zurücklehnen, muss sie sich mit kaltem Schweißausbruch von den wagemutigen Alleingängen ihrer Jungs abwenden. Was soll sie tun? Ihre Kinder vom Klettern und Ausprobieren abhalten? Oder sich selbst überwinden und ein unerträglich scheinendes Gefühl ertragen? Fiebi und Maren sprechen darüber, woran wir merken können, dass uns ein Gefühl Probleme bereitet und wieso wir manchmal Emotionen gar nicht oder nur überwältigend stark spüren können und welche Strategien die Angst nicht nur temporär, sondern dauerhaft verringern



«Christine Blume, Schlafexpertin: Guter Schlaf beginnt tagsüber», Focus – SRF

Schlaf ist die beste Medizin. Er hilft gegen Demenz, Krebs und Diabetes, fördert Gedächtnis und Kreativität. Aber wie? Und was ist das Geheimnis eines guten Schlafes? Yves Bossart trifft die Schlafforscherin Christine Blume zum Gespräch.

Ein Drittel unseres Lebens verbringen wir im Schlaf. Er stärkt unser Immunsystem, hilft gegen Depressionen, Demenz und Diabetes. Aber was passiert mit Geist und Körper, wenn wir schlafen? Welche Funktion haben Träume? Und was hilft gegen Schlafstörungen? Antworten auf diese Fragen hat Christine Blume, Schlafforscherin und

Schlaftherapeutin an der Universität Basel. Yves Bossart spricht mit ihr über das Rätsel des Schlafs und fragt, was guter Schlaf mit einem guten Leben zu tun hat.



«Achtsamkeit lernen und leben», WDR 5 Innenwelt – das psychologische Radio

Achtsamkeit liegt im Trend – und wird oft mit Selbstoptimierung verwechselt. Wie Achtsamkeit aus psychologischer Sicht funktioniert und wie achtsamer leben gelingen kann, erklärt Neuropsychologe Thomas Beblo vom evangelischen Klinikum Bethel.



«Selbstfürsorge ist lernbar», Angehört – der Podcast für Angehörige psychisch Erkrankter

In dieser Folge sortiere ich für dich einmal das Thema Selbstfürsorge und stelle dir Fragen, die du dir auch stellen kannst, um deinen eigenen Weg zu guter Selbstfürsorge zu finden.



«Gesundheit in Gemeinden fördern», BAG, spectra podcast

Projekte im Bereich Gesundheitsförderung und Prävention in Gemeinden haben grosses Potential, die Gesundheit und die Lebensqualität ihrer Einwohnerinnen und Einwohner zu verbessern. Das Wohlbefinden und die Gesundheit der Bevölkerung kann durch sorgfältig geplante, wirksame und erfolgreich umgesetzte Präventionsprojekte verbessert werden. Wie geht man bei Präventionsprojekten am besten vor? spectra podcast will's genau wissen und spricht dazu mit dem Gesundheitsamt des Kantons Graubünden. Mit Denise Rudin, Abteilungsleiterin Gesundheitsförderung und Prävention des und Marianne Lüthi, ehemalige Programmleiterin «Gesundheitsförderung im Alter». Sie hat das Projekt «Gemeinsam handeln im Unterengadin» begleitet, welches mit dem Nationalen Preis «Gesunde Gemeinde 2020» ausgezeichnet wurde.



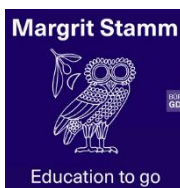
«Barbara Studer, Neurowissenschaftlerin: Dankbarkeit massiert das Gehirn», Focus – SRF

Über 41% der Arbeitnehmenden in der Schweiz fühlen sich psychisch erschöpft – so viele wie noch nie. In Focus wollen wir von Barbara Studer wissen, was unser Hirn braucht, damit wir leichter durch den Alltag kommen. Die 38-jährige Aargauerin ist auch persönlich auf das Thema Erschöpfung/Depression sensibilisiert. Ihr Vater litt an Depressionen und nahm sich das Leben. Aber auch die mentale Gesundheit der Jugendlichen liegt der 3-fachen Mutter sehr am Herzen. Barbara Studer erzählt in Focus, wie wichtig gerade bei Jugendlichen der Umgang mit Medien ist, dass die Demenzprävention bereits im Jugendalter beginnt, und wieso in Japan ausgedehnte Waldspaziergänge sogar ärztlich verschrieben werden.



«Innere Zufriedenheit und Glück finden – Tipps für ein erfüllteres Leben», Stefanie Stahls Psychologie-Podcast für alle «Normalgestörten»

Innere Zufriedenheit und das Gefühl, ein erfülltes Leben zu leben sind erstrebenswerte Ziele von wohl den meisten Menschen. Doch können uns viele Dinge dabei im Weg stehen. Sei es der Job, der einem sinnlos vorkommt oder das Gefühl, gegen eine Wand gefahren zu sein, weil man alles sich Vorgenommene im Leben bereits erreicht hat und nun nicht weiterweiss. Tatsächlich kann es hier bereits helfen, eine andere Sichtweise auf seine Situation einzunehmen und bestimmte Werte zu verfolgen. Lukas berichtet im Zuge dessen sehr intim von einer kürzlichen Nahtoderfahrung, die ihm die Augen geöffnet und einen neuen Zugang zu seinen Gefühlen ermöglicht hat.



«Gibt es ein Recht aufs Schulschwänzen?», Zu cool für die Schule? Margrit Stamm im Gespräch mit Dominic Dillier

Schwänzen ist die negativste Form schulischer Partizipation. Dessen sind sich Schulen, Eltern und die Gesellschaft immer mehr bewusst. Schulabsentismus nimmt zu, und zwar in einer bisher nicht erwarteten Form: Während Jugendliche in der Vergangenheit fast ausschliesslich verdeckt geschwänzt haben, legitimieren sie dieses Verhalten heute zunehmend aufgrund persönlicher, psychologisch bedingter Probleme. Manche sagen, Schwänzen sei eine notwendige Folge des schulischen und elterlichen Leistungsdrucks.

Gewalt, Mobbing



«Mobbing und Schule, Folge 1: Was sollen Eltern, Lehrpersonen oder Schulsozialarbeitende tun, wenn ein Kind gemobbt wird?», Sozial - zhaw

Trotz vieler Kampagnen ist Mobbing an Schweizer Schulen stark verbreitet. Je nach Statistik sind hierzulande 10 bis 15 Prozent der Kinder davon betroffen. Wann man überhaupt von Mobbing im engeren Sinn sprechen kann, was psychologisch gesehen hinter diesem Verhalten steht und warum Erwachsene in solchen Fällen besonders gut kooperieren müssen, erklärt ZHAW-Dozentin Claudia Bernasconi im Gespräch mit Regula Freuler.



«Was hilft bei Mobbing in der Schule», Norman Wolf

Die Verantwortung von Eltern und Lehrer:innen. Norman Wolf wurde in der Schule gemobbt. In seinem Buch und im Podcast erzählt er, was das mit ihm gemacht hat, welche Schäden Mobbing generell verursachen und wie Lösungen aussehen können. Die Folgen werden oft unterschätzt, so Norman: Dabei leidet jede:r sechste Jugendliche, der Mobbing erlebt, als junger Erwachsener schon unter Depressionen. «Die Stimme meiner Mobber sitzen heute noch in meinem Kopf», beschreibt Norman, anschaulich die Langzeitwirkung. Und nach all den Jahren, in

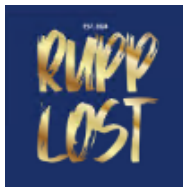
denen er an sich gearbeitet hat, sagt er: «Es wird besser ... aber sie sind noch da».

Glücksspiel



«Der Traum vom grossen Gewinn», Verzockt – Das System Sportwetten, Spotify & Süddeutsche Zeitung

Sportwetten sind überall. Die Wettanbieter kämpfen gerade um jeden Kunden, um jede Kundin. Sie wollen die Vormachtstellung auf diesem Milliarden-Markt. Der erst vor kurzem in Deutschland stark liberalisiert wurde. Was jahrzehntelang verboten war, ist jetzt legal. Sportwetten werden immer mehr zum Lifestyle-Produkt. Aber sie können auch süchtig machen und Existenzen zerstören. Wie ist es dazu gekommen? Wer gewinnt am Ende wirklich – und wer verliert?



«Meine Sucht zum Glücksspiel – Pascal Schmidli», Rupp Lost

Glücksspiel – wobei Fluch und Segen aufeinandertreffen. In der zweiten Folge von RUPP LOST erzählt Pascal Schmidli von seinen prägenden Erfahrungen rund um seine Sucht und dessen Auswirkungen.

Illegale Suchtmittel



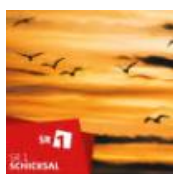
«Perspektiven eines Angehörigen», Sucht & Süchtig – ARD

In dieser Folge ist Johns Schwager Marco zu Gast. Zu zweit sprechen wir über seine Eindrücke aus der Vergangenheit, die Stigmatisierung Süchtiger durch die Gesellschaft und welchen Wert der Podcast für Marcos Leben hat. Unser lieber Hagen ist leider krank und konnte nicht am Gespräch teilnehmen. Wir wünschen ihm von Herzen gute Besserung! Wie immer hoffen wir, dass ihr etwas aus dieser Folge mitnehmen könnt.



«Kokain», Psychoaktiv

Heute sprechen wir über KOKAIN. Es wird sowohl die positive Wirkweise von Kokain, wie diese im Gehirn funktioniert, der Unterschied zwischen Crack, Freebase und Kokain, die Nebenwirkungen und die Nachweisbarkeit erklärt. Am Schluss wird auch noch auf den Mischkonsum eingegangen.



«Alkohol, Speed, Kokain – Fabian möchte nie wieder rückfällig werden», Schicksal – der SR 1-Podcast über das Leben

Fabian ist abhängig. Das sagt er selbst, obwohl er fast schon zwei Jahre ohne Drogen lebt. ‚Synanon‘ hat ihn gerettet, sagt er: Die Stiftung, die Hilfe zur Selbsthilfe ermöglicht und bei der Fabian lebt, seit er unten war, ganz ganz unten. Buchstäblich in letzter Sekunde hat er sich entschieden: Das soll es nicht gewesen sein. Dabei war sein Leben mal ganz normal. Er beendet die Schule und beginnt eine Ausbildung als

Maler und Lackierer. Die Geschichten vom schrecklichen Elternhaus oder der gefährlichen Gegend sucht man bei ihm umsonst. Nur die falschen Freunde, die waren irgendwann einfach da. Es kommt vieles zusammen für Fabian. Mit den falschen Leuten steigt sein Drogenkonsum, er verliert den Führerschein. Dann gibt es Probleme zuhause, Probleme im Job, er arbeitet nicht mehr, verkauft alles und stiehlt. Die Spirale dreht sich immer schneller. Am Ende hat er 53.000 Euro Schulden. All das nur für diesen kleinen Glücksmoment im Rausch. Dann geht es richtig bergab, Fabian versucht, sich das Leben zu nehmen – er überlebt und erkennt: Er braucht Hilfe.



«Ecstasy, Benzos und G: Sind alle nur noch drauf?», Wissen Weekly

Endlich wieder feiern. Nach über zwei Jahren Social Distancing haben wir uns das auch verdient. Für einige gehören zum Feiern, Tanzen und Party machen auch Drogen dazu. Klar, das ist illegal. Aber ist es auch gefährlich? Wie schlimm ist es, ab und zu etwas zu nehmen? Das klären wir in dieser Folge Wissen Weekly. Wir nehmen uns drei populäre Drogen vor und sprechen mit Usern und Expert:innen darüber, wann man wirklich aufpassen sollte.



«Im Rausch der Sinne - Drogen, Sex und Party. Mit Andrea Piest und Balu», Nachtschatten – Der Podcast über Drogen und Nachtleben

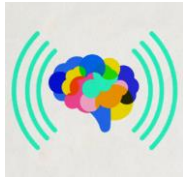
Sex unter Drogeneinfluss – sogenannter Chemsex – wird immer beliebter. Um die Lust zu steigern und länger durchzuhalten werden auf Partys psychoaktive Drogen konsumiert – nicht nur von Männern. Im Gespräch mit Jessie klären Drogenberaterin Andrea Piest und Veranstalter Balu über den Chemsex-Trend und sexpositive Partys auf. Geht's da wirklich zu, wie im Swinger Club? Wo liegen die Gefahren von Chemsex? Und welche Drogen sind zur Steigerung der sexuellen Leistung besonders beliebt? In dieser Folge geht es nicht nur um Safer Drug Use, sondern auch um Safer Sex, denn im Drogenrausch wird Verhütung leider schnell zur Nebensache.

Konsum, Geld



«Kaufsucht- wenn Shopping entgleist», Psychologie to go

Shopping kann eine angenehme Freizeitbeschäftigung sein. Und die Werbung suggeriert uns: Kaufen macht glücklich! Für bis zu 5% aller Erwachsenen in Deutschland ist ihr Einkaufsverhalten jedoch problematisch: Sie horten schränkeweise Unbenutztes, und dafür ist das Konto leer. Die heutige Episode regt an, über das eigene Konsumverhalten zu reflektieren und gibt Hinweise, wie man sich aus einer (drohenden) Kaufsucht lösen kann!



«Kaufsucht - Schlage Schnäppchen ein Schnippchen»,

Gehirnerschütterung Podcast

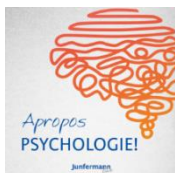
Nur noch heute 90% reduziert... also schnell, nicht erst nachdenken, wir wissen doch eh, dass Geiz geil ist. Und wenn wir uns selbst mal wieder nicht ganz so geil fühlen, weil unsere Zähne nicht perlweiß sind, wir das Geheimnis schöner Haut wieder nicht gelüftet haben und unser Fell einfach nicht glänzt wie in der Werbung - macht nichts, wir können ja was kaufen! Und da spielt weniger WAS eine Rolle, als DASS! Denn wer was kauft, gehört dazu, ein kurzer Kick direkt aus dem Paradies derer, die „es“ geschafft haben! Aber was, wenn wir ohne diesen Kick nicht mehr sein können? Auch kein Problem, dafür gibt es Nullprozentfinanzierung und heute kaufen - später zahlen. Leider ist irgendwann später. Da ist unsere Haut immer noch schlaff und unser Portemonnaie leider auch. Wie man sich nicht für dumm verkaufen lässt, klären wir in dieser Folge!



Kaufsucht: «Ich wollte mehr wert sein», MDR Aktuell

Kaufen kann uns ein gutes Gefühl geben. Manchen Menschen wird es zum Verhängnis. Sie kaufen immer weiter ein, um sich besser zu fühlen oder weil sie meinen, immer neue Dinge zu brauchen. Dann gleiten manche von ihnen ab in die Sucht. In dieser Folge erzählt Sebastian (*Name von der Redaktion geändert) seine berührende Geschichte. Bei ihm war es die Angst, allein zu sein oder verlassen zu werden, die ihn in die Kaufsucht trieb. Mit Onlineshopping, großzügigen Einladungen und Geschenken versuchte er, anderen Menschen zu gefallen. Es fing harmlos an, endete aber in einem Kontrollverlust, zehntausenden Euro Schulden und der Gefährdung seines Familien-lebens. Die Kaufsucht führte Sebastian dazu, ein komplettes Parallelleben zu führen. Am Ende, so erzählt er es, ließen ihn eine Unachtsamkeit und eine Anzeige von einem Kollegen auffliegen. Der einzige Ausweg: Sich komplett zu offenbaren, alles auf den Tisch zu legen – und eine Therapie zu starten. Und genau an diesem Punkt merkt Sebastian, dass er trotz all seiner Ängste vor dem Verlassenwerden nie wirklich allein war.

Lebenskompetenzen



«Apropos ... Werte!», Apropos Psychologie!

Wertvorstellungen leiten uns, wir lernen sie vielfach unbewusst schon in der Kindheit. So ist alles, was wir tun, mit einem Wert verbunden, den wir über die Jahre verinnerlicht haben. Unser Verhalten und die Art und Weise, wie wir kommunizieren, gründen in diesen Überzeugungen, ohne dass wir uns dessen immer bewusst sind. Wenn wir nachdenken, mit anderen sprechen und wie auch immer wir uns verhalten, so gibt es immer eine Verbindungslinie zu unseren Grundwerten.

Je besser wir unser Wertesystem kennen, desto leichter fällt es, uns zu akzeptieren oder an uns zu arbeiten. Doch das ist, wie so häufig, leichter gesagt als getan. «In ganz kleinen Schritten kann man sich dem Ziel leichter nähern,» so die Systemische Coach Sandra Brauer, deren Kartenset und (Selbst-)Coaching-Tool «Werte-Karten» Ende letzten

Jahres erschienen ist. In unserer neuen Podcast-Folge gibt die Autorin hilfreiche Impulse, wie wir uns über unsere eigenen Werte bewusstwerden können, wie wir Veränderungen anregen und jene unserer Eigenschaften akzeptieren können, die wir oder die andere als weniger erstrebenswert empfinden.



«Hochsensibilität und Paarbeziehung – Weshalb Verständnis und Akzeptanz essenziell sind», Du so. Ich so.

Felizitas Ambauen & Amel Rizvanovic

Einige Menschen sind «etwas anders gestrickt», wie es die Psycho- und Paartherapeutin Felizitas Ambauen nennt. Zum Beispiel Hochsensible, wie Felizitas selber. Hochsensible Personen nehmen die Welt (z.B. Gerüche, Geräusche und andere Reize) anders wahr wie der grosse Rest. Wie geht man in der Partnerschaft mit dieser besonderen Eigenschaft um? Und wie kann man sich gegenseitig unterstützen, um länger und stabiler im grünen Bereich zu bleiben?



«Embodiment und Körpertherapie - Wie kann ich durch Fühlen meiner Emotionen bewusst und glücklich leben?», glücklich verkopft - der Psychologie Podcast

Ein gesunder Umgang mit Gefühlen fällt uns oft nicht leicht. Freude und Zufriedenheit fühlen - ja gerne! Aber Trauer, Ohnmacht und Wut? Puh!! Das kann uns richtig überfordern. Darum haben viele von uns gelernt, unsere Gefühle zu unterdrücken und uns davon abzulenken. Ein Problem ist, dass wir dadurch auf Dauer auch den Zugang zu uns selbst, unseren Wünschen und Bedürfnissen verlieren und dann häufig in Gedankenschleifen hängen oder uns sehr an unserem Umfeld orientieren. Dann machen wir es anderen recht oder hetzen durch unsere Tage. Gefühle wirklich zu fühlen kann uns dagegen helfen, uns selbst und unsere Wünsche zu spüren und unsere eigene Stimme wiederzufinden. Doch wie kann uns das gelingen, wenn wir uns entweder oftmals gefühlstaub fühlen oder uns, auf der anderen Seite, unangenehme Gefühle überfluten?

In dieser Folge spricht Jessi mit Melissa und Heloisa von Dance between Dimensions, Expertinnen für Körperarbeit, über Embodiment (ein Trendbegriff in der Coaching- und Therapieszene) und wie wir eine bewusste Beziehung zu unserem Körper und unseren Gedanken kultivieren können. Es geht um viele spannende Themen, wie die Frage, ob es schlechte und gute Gefühle gibt, wie uns unsere (manchmal zurecht unbeliebte) Wut Kraft geben kann, wenn wir sie zulassen und integrieren, wie wir mehr Lebensfreude empfinden und unserem Körper wieder zuhören und vertrauen können. Am Ende geben Melissa und Heloisa einige praktische Tipps, wie wir durch Übungen auf der Körperebene (wieder) einen Zugang zu unseren Gefühlen finden können. Immer mit dem Ziel, entspannter, freudiger und klarer unseren eigenen Weg zu gehen.



«Abgrenzung - Wie kann ich mehr bei mir bleiben und meine Grenzen achten?», glücklich verkopft - der Psychologie Podcast

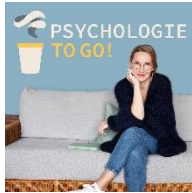
In dieser Podcast Folge erfährst du, warum es uns oft so schwerfällt, unsere eigenen Grenzen zu wahren und für uns einzustehen. Du lernst, warum dies mit unseren frühen Entwicklungsbedingungen zu tun haben kann und warum gelingende Abgrenzung viel mit der Verbundenheit mit

sich selber zu tun hat. Im zweiten Teil erhältst du viele praktische Tipps, was du konkret tun kannst, um deine Abgrenzungsfähigkeit zu stärken, besser «Nein» sagen zu können und mehr für dich und deine Bedürfnisse einzustehen.

NZZ

Remo Largo: «Jedes Kind kann resilient sein», 12 Geheimnisse für ein starkes Ich, NZZ

Um die Hochs und Tiefs im Leben gesund zu überstehen, brauchen wir Widerstandskraft. Der Kinderarzt Remo Largo hat sich mit der Resilienz-Forschung auseinandergesetzt und weiss, wie Kinder resilienter werden.



«Prokrastination und Motivation», Psychologie to go!

In diesem Podcast erfährst du etwas über das schützenswerte Pflänzchen «Intrinsische Motivation». Ausserdem gebe ich dir sechs schnelle Tipps, wie du vielleicht Dinge besser geregelt bekommst. Vielleicht erfährst du aber auch nur, wie du gelassener damit umgehst, wenn du weiterhin Dinge nicht geregelt bekommst... Hör selbst :) Für eine vernünftige Beschreibung müsste ich mich jetzt konzentrieren, zusammenreissen, und....nöööö... kein Bock! Das mache ich ein anderes Mal. Vielleicht.



«Tschüss Mama! Wie Ablösung gelingen kann», SRF 3

Die meisten von uns sind noch mit den Eltern verstrickt: In der Gegenwart der Mutter fühlen wir uns zum Beispiel oft wie ein kleines Kind. Ablösung ist ein lebenslanger Prozess, so Psychologin Sandra Konrad. Das Gute: «Es bedeutet nicht, die Eltern weniger zu lieben, sondern sie reifer zu lieben».



«Menstruationszyklus», Beziehungskosmos

Wie beeinflusst der Menstruationszyklus uns und unsere Beziehungen? Welche Phasen gibt es? Und warum ist es sinnvoll, diese mit ihren ganz spezifischen Symptomen zu kennen? Und was macht der Zyklus mit unseren autoritären Stimmen und unserem inneren Kind?

In dieser Folge des Beziehungspodcasts BEZIEHUNGSKOSMOS besprechen Journalistin Sabine Meyer und Psychotherapeutin Felizitas Ambauen, wie man PMS-Symptome durch mehr Wissen und konkrete Verhaltensweisen abschwächen kann, welche Rolle den Hormonen und dem Stress zukommen und warum es unsere Beziehungen verbessern kann, wenn alle etwas mehr Zykluswissen haben.



«Kevin Löttscher, wie findet man sich neu?», SRF – Focus

Löttschers «goldene Hände» schossen an seiner ersten Eishockey-WM 2011 fantastische Tore. Alle Türen standen dem jungen Walliser offen. Doch nur wenige Tage später nimmt sein Leben eine tragische Wende: Er wird bei einem Autounfall lebensgefährlich verletzt. Nach dem Koma erwachte er «als 23 Jahre altes Baby». Er musste sich selbst neu erfinden, sein Leben komplett neu aufbauen – trotz aller Depressionen und Ängste. Wie er es geschafft hat, den Weg in ein selbstbestimmtes, glückliches Leben zu finden, erzählt er Kathrin Hönegger in «Focus».



«Kinder brauchen keine perfekten Eltern», mal ehrlich – podcast by anyworkingmom

Gefühle verstehen und begleiten Wir wollen unsere Kinder bedingungslos lieben, ihnen Vorbilder sein – und dann? Scheitern wir an unseren hohen Ansprüchen, machen Fehler, hadern, versuchen es erneut, scheitern wieder. Wie schaffen wir es denn, in schwierigen Momenten anders zu reagieren? Wie können wir unsere Kinder gut begleiten?

Fabian Grolimund ist Psychologe und Lerncoach und leitet zusammen mit Stephanie Rietzler die Akademie für Lerncoaching. Die beiden haben schon verschiedene Kurzfilme und Bücher verfasst für Eltern und Kinder – und zuletzt das Buch «Ich liebe dich, so wie du bist». Dort geht es ums Annehmen, Verstehen und Begleiten kindlicher Gefühle. Darüber sprechen wir im Podcast – und zwar über Kinder jeden Alters und auch über Themen wie Schule und Lernen, ADHS und ADS.



«In Bewegung Selbstwirksamkeit erfahren – Grundlagen für die Entwicklung von Resilienz», Auf die ersten Jahre kommt es an

Bewegung ist Motor der kindlichen Entwicklung und Ausdruck der Lebensfreude von Kindern. Sie eignen sich die Welt über ihren Körper, über Sinnes- und Bewegungserfahrungen an. Durch das Erleben der eigenen Wirksamkeit gewinnen sie Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten.

In dieser Folge erläutert Renate Zimmer, Erziehungswissenschaftlerin und Professorin für Sportwissenschaft auf der didacta Bühne – in Stuttgart, die Bedeutung von Bewegung für den Erwerb emotionaler Kompetenzen. Im Vordergrund steht dabei die Frage, wie Kinder ihre Potenziale entfalten und ihre Ressourcen über den Körper entdecken können und damit wichtige Grundlagen für die Entwicklung von Resilienz gewinnen.



«Wetterbericht – Oder wie man emotional in Verbindung bleibt», Beziehungskosmos

In dieser Folge rückt endlich der viel zitierte «Wetterbericht» in den Fokus. Diese Intervention geht zurück auf das Zwiegespräch von Michael Lukas Möller und stellt eine Möglichkeit dar, sich in der Beziehung immer wieder auf den neuesten Stand zu bringen. Es wird einander mitgeteilt, was emotional einem bewegt, was einen beschäftigt und was die eigenen Bedürfnisse sind. Man äussert Wünsche und vielleicht auch Bedenken (für die Fortgeschrittenen mit Bezug zum Schema-Modell). Das alles in einem strukturierten Wechsel zwischen den beteiligten Personen. Obwohl die meisten von dieser Übung profitieren, ist es meist eine grosse Hürde damit zu starten. Wie genau funktioniert der «Wetterbericht»? Welche Regeln sind fix und welche flexibel? Und was macht man, wenn jemand so partout nicht daran teil-nehmen möchte? In dieser Folge des Beziehungspodcasts «Beziehungskosmos» besprechen die Journalistin Sabine Meyer und die Psychotherapeutin Felizitas Ambauen wie man den «Wetterbericht» am besten aufbaut, wie man eine passende Lösung für sich findet und warum es sich lohnt, es einfach mal auszuprobieren.



«Ibu, Paracetamol & Co: Wie oft darf ich sie nehmen?», Wissen Weekly

Kopfschmerzen, Zahnschmerzen, Periodenschmerzen: Zum Glück kriegt man sie mit Ibu, Paracetamol oder Aspirin meistens gut in den Griff. Diese Schmerzmittel kann man in niedriger Dosierung rezeptfrei in der Apotheke kaufen. Aber was genau machen sie eigentlich in unseren Körpern? Und wie schädlich können sie sein?

Sexualität



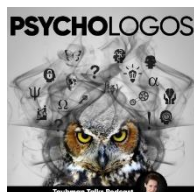
«Kindern kann man nicht nur sagen: Sex ist, wenn zwei sich lieb haben», ZEIT ONLINE

Wann und wie erkläre ich Kindern Sex, Gefühle und den Körper. Das Aufklärungsbuch «Von wegen Bienchen und Blümchen» von Carsten Müller wird erklärt und es wird über Sexualaufklärung gesprochen.



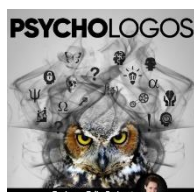
«Jakobs Weg – Das Fitnessstudio für die Seele», Auf die Ohren GmbH

Ab wann ist man Porno süchtig? Was können Pornos mit dem Gehirn machen - und mit dem Leben? Darüber spricht Psychologe Lukas Klaschinski mit Dr. Heike Melzer, Prof. Dr. Rudolf Stark, der ehemaligen Darstellerin Lou Nesbit und Jeremy, einem «trockenen Pornosüchtigen».



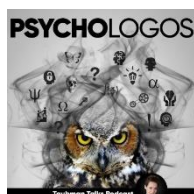
«Bin ich normal? Sexualität im Jugendalter», Psychologos

Die Pubertät ist so alt wie wir Menschen. Es ist die Zeit des Erwachsenwerdens. Eine Zeit der Veränderung. Nicht nur körperlich. Auch psychisch. Dabei kommen Fragen zu unterschiedlichsten Themen auf: Bin ich normal? Die erste Periode, der erste Samenerguss, Verhütung, sexuelle Orientierung, Pornografie und der Umgang damit.



«Sexualität im Kindesalter», Psychologos

Es werden Alltagsbeispiele diskutiert, wie man mit Kindern ins Gespräch über Sexualität kommen kann.



«Was ist Non-Binarität / Nicht-Binarität?», Psychologos

Non-binäre Menschen fühlen sich mit ihrem zugewiesenen Geschlecht nicht vollumfänglich wohl. In Deutschland gibt es bereits die Geschlechtskategorie divers. In der Schweiz kann man das Geschlecht in offiziellen Papieren mit wenig Aufwand anpassen.

Dennoch ist es ein neueres Phänomen, dass sich in der Gesellschaft zeigt und neue Diskussionen aufwirft. Menschen haben Berührungsängste oder verspüren eine Verunsicherung. Es kommt beispielsweise auch die Frage auf: Wie sollen wir diesbezüglich mit Sprache umgehen, die unsere Realitäten schafft?

Dagmar Pauli gilt als führende Expertin im Gebiet der Gendervarianz. Im Gespräch beantwortet die Psychiaterin viele Fragen zu diesem höchst aktuellen Thema.



«Hypersexualität», SuchtTalk, Suchtprävention Aargau

Hypersexualität wird im Online-Test viel getestet, aber im Beratungsalltag selten behandelt.



«Bei Sexsucht ist entscheidend, wofür Sex eigentlich genutzt wird», Ist das normal? – ZEIT ONLINE

Der Sexualforscher Peer Briken hilft Menschen, die obsessiv masturbieren, Pornos schauen oder ständig Sex haben müssen. Wann wird aus Sex Leiden, wen trifft es und warum?



«Es sind die sexuellen Inhalte, die Kinder am meisten verstören», Ist das normal? – ZEIT ONLINE

Wie gut sind junge Menschen also auf das vorbereitet, was ihnen auch zufällig oder ungewollt an Pornos, Gewalt bis hin zu Hass im Netz begegnet? Was bedeutet es, wenn im Chat unter Freunden plötzlich Nacktbilder kursieren oder Sex Clips? Spätestens ab zwölf Jahren nutzen praktisch alle Jugendlichen ein Smartphone, entweder allein oder gemeinsam mit den Eltern. Zum Schulstart sprechen die Podcast Hosts Melanie Büttner und Sven Stockrahm mit Eumann nicht nur über die Frage, wann Kinder ihr erstes Handy bekommen sollten. Sondern auch welche Verantwortung die Gesetzgeberin, Anbieter und vor allem Eltern haben, ihren Nachwuchs zu schützen. Denn Kinder haben nicht nur ein Recht auf mediale Teilhabe, sondern auch darauf, sicher durchs Netz zu kommen.



«In einer Beziehung braucht es auch emotionale Selbstbefriedigung», Ist das normal? – ZEIT ONLINE

Wer sich liebt, der streitet, sagt die Therapeutin Nele Sehrt. Und der Versuch, nicht zu verletzen, schafft erst Probleme. Was es braucht, um gemeinsam glücklich zu sein.

Bei wem es in der Partnerschaft kracht, sollte nicht unbedingt auf den Rat von Freundinnen und Freunden hören, sagt die Psychologin, Sexual- und Paartherapeutin Nele Sehrt. Es sei denn, man will sich trennen. Was viele vergessen: Menschen haben in Beziehungen Probleme, die sie ohne den Partner oder die Partnerin nicht hätten. Denn die sehen einen und spiegeln einen so, wie man sich selbst nicht wahrhaben möchte.



«So retten Sie ihr Sexleben – Hörerspezial», Ist das normal? – ZEIT ONLINE

Schlechter Sex ist weder schlimm noch selten. Klingt beunruhigend? Keine Sorge, wer seine Wünsche kennt und darüber spricht, kann etwas ändern. Mehr dazu im Sexpodcast.

Weniger Lust, Langeweile und schon ist die Luft raus: Nichts ist normaler als Sex, bei dem der Nervenkitzel schwindet. Lustlosigkeit ist eines der häufigsten Themen, die Menschen in ihrer Sexualität beschäftigen. Wie lässt sich das ändern? Wie finde ich heraus, was fehlt, und vor allem: Wie spreche ich mit meiner Partnerin oder meinem Partner darüber? Davon erzählt die Sexualtherapeutin und Ärztin Melanie Büttner. Im Gespräch mit dem Vizeressortleiter Wissen und Digital bei ZEIT ONLINE, Sven Stockrahm, gibt die Expertin Tipps und hat Rat.

Stress



«Nichtstun heisst nicht nichts schaffen! Die Kraft der Stille und des Niksens», Fritze-Blitz

Warum Stille und Nichtstun für unser Hirn, unsere Gesundheit, Zufriedenheit, Produktivität und Kreativität so wichtig ist und wie es uns gelingt zu niksen.



«Überforderung stoppen: 7 schnelle Tipps bei Stress im Alltag», Psychologie to go!

Du fühlst dich total überfordert? Bis kurz vor dem nervous break-down? Dann hör dir meine Anregungen an, wie du schnell wieder aus diesem Gefühl rauskommen kannst.

Sucht



«Party – Drogen – Trauma», Nachtschatten – Der Podcast über Drogen und Nachtleben

Auf den ersten Blick scheint der Zusammenhang zwischen posttraumatischen Belastungsstörungen, Feiern und Substanzkonsum weit hergeholt. Tatsächlich versuchen Menschen aber nicht selten, mit ihrem Konsum und Feiern traumatische Erlebnisse zu bewältigen. Oft wissen Betroffene auch nicht, welche Copingstrategie sie unterbewusst gewählt haben. Psychologe & Trauma Therapeut Alexander Reich erklärt in dieser Folge, was ein psychisches Trauma ist, woran ich ein Trauma erkenne und wie welchem Zusammenhang Symptome mit Partys und Feiern stehen können. Alexander, Rü und Jessica diskutieren, wie sich Konsum auf ein Trauma auswirken kann und umgekehrt.



«Schattenkind: Wenn sich alles nur um den Bruder dreht», SRF-Input

Anitas Bruder ist drogensüchtig. «Der Fokus der Familie lag auf ihm», sagt sie. Die Folgen: Das sogenannte Schattenkind nimmt sich zurück, will nicht auch noch zur Last fallen.



«Bin ich gefährdet?», Smarter leben

Trinken, kiffen, shoppen, zocken: Die Grenzen zwischen Lifestyle und Sucht sind fließend. Wer gefährdet ist und was Betroffenen sowie Angehörigen hilft, erklärt Psychotherapeutin Franca Cerutti.



«Im Rausch der Sinne – Drogen, Sex und Party. Mit Andrea Piest und Balu», Nachtschatten – Der Podcast über Drogen und Nachtleben

Sex unter Drogeneinfluss – sogenannter Chemsex – wird immer beliebter. Um die Lust zu steigern und länger durchzuhalten werden auf Partys psychoaktive Drogen konsumiert – nicht nur von Männern. Im Gespräch mit Jessie klären Drogenberaterin Andrea Piest und Veranstalter Balu über den Chemsex-Trend und sexpositive Partys auf. Geht's da wirklich zu, wie im Swinger Club? Wo liegen die Gefahren von Chemsex? Und welche Drogen sind zur Steigerung der sexuellen Leistung besonders beliebt? In dieser Folge geht es nicht nur um Safer Drug Use, sondern auch um Safer Sex, denn im Drogenrausch wird Verhütung leider schnell zur Nebensache.



«Tranceformation: Mit Hypnose die Sucht überwinden?», Psychoaktiv

Kontrolliertes Trinken und Rauchstopp durch Hypnose? Geht das überhaupt? Mich stimmen solche Angebote ehrlich gesagt immer etwas skeptisch, die Hypnotherapie an sich finde ich jedoch extrem spannend! Deswegen habe ich uns Frauke Niehues (ihr kennt sie bereit von der Folge zur Hochbegabung) und Dr. Manfred Prior in meinen Podcast eingeladen, um dem Kern der Hypnotherapie auf den Grund zu gehen. In dieser Podcast Folge erfahrt ihr, was eine Trance überhaupt ist, wie diese wirken können und wie man ein seriöses hypnotherapeutisches Angebot erkennt.



«Der Entzug. Mit Rüdiger Schmolke und Dr. Martin Voss», Nachtschatten – Der Podcast über Drogen und Nachtleben

Wo ist der Unterschied zwischen einer Abhängigkeit und schädlichem Gebrauch? Was bedeutet es überhaupt, von einer Substanz zu entziehen? Bei welchen Substanzen muss der Entzug unbedingt ärztlich in einer Klinik begleitet werden? Dr. Martin Voss von der Charité Berlin erklärt, wann ein Entzug unbedingt angesagt ist, wie er abläuft und weshalb radikale Ehrlichkeit entscheidend ist, damit das Detoxing auch gelingt.

Tabak



«Letzte Zigarette: Endlich vom Rauchen loskommen», SWR Kultur

Der Trend beim Rauchen war bereits rückläufig, doch seit Corona greifen wieder mehr Menschen zur Zigarette, vor allem junge. 8 Infos und Tipps für alle, die mit dem Rauchen aufhören wollen und sich fragen, warum es bisher nicht geklappt hat.

Weitere Themen



«Trauma – Welche Einflüsse frühe Traumatisierungen auf uns haben können und wie wir ihnen heilsam begegnen können», **Glücklich verkopft**

In dem Interview sprechen wir darüber, was der Begriff «Trauma» bezeichnet, welche verschiedenen Formen von traumatischen Erfahrungen es geben kann und welchen Einfluss früher sequenzielle Traumatisierungen aus unserer Kindheit, also Bindungs- und Entwicklungstraumata, auf unser heutiges Leben als Erwachsene haben können. Es geht darum, wie Heilung von Trauma gelingen kann und welche Rolle der Einbezug des Körpers und des Nervensystems in Trauma sensibler, ganzheitlicher Psychotherapie spielen. Darüber hinaus gibt Verena uns inspirierende Anstöße dazu, wie es gelingen kann, sich selber besser zu regulieren und mehr ins Wohlfühlen mit sich selbst zu kommen. Auch spreche ich mir ihr darüber, wie das Wissen über Trauma auch auf gesellschaftspolitischer Ebene die Kraft haben kann, die Welt positiv zu beeinflussen.



«Eltern, holt euch Hilfe!», Mal Ehrlich, Any Working Mom

«Wie kann ich das Baby beruhigen» oder «was mache ich, Beratung für verzweifelte Eltern. Eine Beraterin des Elternnotrufes können dem Elternnotruf gestellt werden, kostenlos und vertraulich. stellt das kostenlose Angebot vor. «Ich kann nicht mehr», welche Tipps sie generell wichtig findet.



«#20 «Ich bin ok, du bist ok» – Die Zauberformel für gute Kommunikation», GANZ SCHÖN FAMILIE

Dagmar und Carolin der gewaltfreien Kommunikation auf den Grund. Wie gelingt es uns, gerade in Krisenzeiten, miteinander auf Augenhöhe zu bleiben? Kommunikationstrainerin Sandra Weinmann gibt praktische Tipps, wie man die Kommunikation auch in hitzigen Momenten wieder in eine Bahn lenken kann, auf der alle eine Chance für ein verständnisvolles Miteinander haben.



«Paul Watzlawick – Warum wir nicht NICHT kommunizieren können», SWR2 Wissen

Wie wirklich ist unsere Wirklichkeit? Paul Watzlawicks konstruktivistische Weltansicht prägt die systemische Psychotherapie und ist bis heute Grundlage der Kommunikationstheorie.



«Wechseljahre – Was passiert da in mir?», So bin ich eben

Hitzewallungen, Schweißausbrüche, Herzklopfen und Schwindelgefühle, Stimmungsschwankungen, Schlafstörungen, Blasenschwäche, veränderte Libido... die Wechseljahre können vieles durcheinanderbringen. Frauen erleben diese hormonelle Umstellung etwa ab Mitte 40 in den Jahren vor und nach ihrer letzten Regelblutung. Dieser Lebensabschnitt markiert den Übergang von der fruchtbaren

Phase zur Phase, in der keine Schwangerschaft mehr möglich ist. Aber dahinter versteckt sich noch viel mehr. Vielleicht sogar ein neues Lebensgefühl?



«Zwänge und Zwangsgedanken – wie gelingt ein guter Umgang?»,

So bin ich eben

Zwänge oder Zwangsgedanken kennt so gut wie jede Person. Gerade durch die Jahre in der Corona-Pandemie ist der Waschzwang mehr in den Fokus gerückt. Auch plötzliche Zwangsgedanken darüber zum Beispiel eine illegale, gefährliche oder gesellschaftlich inakzeptable Handlung auszuführen, hatten viele schon einmal. Doch für Menschen mit chronischen Zwangsstörungen kann der gesamte Alltag durch diese Gedanken oder Zwänge zerstört werden. Wenn man seiner Arbeit nicht mehr nachgehen kann, weil man mehrere Stunden am Tag damit verbringt sicherzugehen, dass der Herd wirklich ausgeschaltet ist oder öffentliche Einrichtungen aus Angst vor Viren und Bakterien gar nicht mehr betritt, kann das auch über die Betroffenen hinaus für deren Angehörigen sehr herausfordernd werden. Wir sprechen gemeinsam mit der Verhaltenstherapeutin Nora Bruckhoff, welche auf Persönlichkeitsstörungen spezialisiert ist, über Ursachen, Formen und Behandlungsmöglichkeiten von Zwangsstörungen und geben auch Ratschläge für Angehörige von betroffenen Personen.