

PRAXIS KOMMUNIKATION

ANGEWANDTE PSYCHOLOGIE IN COACHING, TRAINING UND BERATUNG



EINSAMKEIT

Umgang mit einem
schmerzhaften Gefühl



Lost im Job //////////////////////////////////

Arbeitskultur positiv gestalten

Humorvoll intervenieren /////

Mit Lächeln Blockaden überwinden

Nachhaltig und emotional ///

Arbeit mit Seminarschauspielen

www.wingwave.com



**WINGWAVE COACHING
CONGRESS 2023**

04.11.2023- 05.11.2023



Hybrid event



News- und Medien-Resilienz

Umweltpsychologie: Forschung, Verhalten, Natur

Change-Psychologie

Mehr-Generationen-Bewusstsein

Gesundheit und ressourcenvolles „Aging“

Euthyme Verhaltensplanung: Ressourcen in die Zukunft „pflanzen“

Medienkonsum und „Doomscrolling“

Embodiment-Forschung zum Thema Zuversicht und positive Motivation

Mentale „Zukunfts-Fitness“ durch Kōan-Weisheiten aus dem Zen-Buddhismus

Keynote Speaker

Prof. Dr. Raffael Kalisch (Professor für Bildgebung des menschlichen Gehirns)

Elke Hartmann-Wolff (Redakteurin beim Magazin Psychologie Heute)

Alle Ausbildungstermine weltweit auf www.wingwave.com

GANZ ALLEIN IM NIRGENDWO



© Verena Neuhaus

Manchmal, wenn die To-Dos wieder mal wie riesige Wellen über meinem Kopf zusammenschlagen, träume ich mich nach Dänemark, in ein winziges Holzhaus an der Küste, irgendwo im Nirgendwo. Und zwar allein! Niemand will etwas von mir, kein Telefon klingelt, niemand will sich verabreden oder kommt mal kurz auf einen Sprung vorbei. Leben im ureigenen Rhythmus, ohne gestört zu werden – eine herrliche Vorstellung. Für eine oder zwei Wochen vielleicht. Spätestens dann würde ich alles vermissen: Familie, Freunde, Arbeit, Gebrauchtwerden, Eingebundensein. Wer sich fürs Alleinsein entscheidet, braucht Zeit für und mit sich selbst. Ob diese Zeit zwei Wochen dauert oder ein ganzes Leben, ist sicher individuell unterschiedlich – der Zustand ist aber selbstgewählt und gewollt. Alleinsein fühlt sich manchmal vielleicht komisch an, aber tendenziell immer eher gut.

Anders ist das mit der Einsamkeit. Sie kann nicht einfach beendet werden, indem man jemanden anruft oder sich zum Kaffeetrinken verabredet. Weil da nämlich auf der anderen Seite niemand ist. Einsamkeit tut weh. Sie kann nicht nur zu psychischen Belastungen wie Depressionen und Angststörungen führen, sondern auch zu körperlichen Erkrankungen wie Herz-Kreislauf-Problemen und einem geschwächten Immunsystem.

Insbesondere in Zeiten der COVID-19-Pandemie hat sich das Ausmaß der Einsamkeit noch verschlimmert. Einige meiner alleinlebenden Freunde und Freundinnen haben in dieser Zeit bereits sehr gelitten, obwohl sie noch Kontakte hatten, aber einfach viel weniger als sonst. Auch abseits der Pandemie können Einsamkeit und soziale Isolation verschiedene Gründe haben, wie beispielsweise Umzug in eine neue Stadt, Trennung oder der Verlust von Freunden und Familienmitgliedern durch Tod. Doch trotz der weitreichenden Auswirkungen von Einsamkeit wird das Thema in der öffentlichen Diskussion oft vernachlässigt. Dabei ist es wichtig, dass wir uns stärker mit diesem Problem auseinandersetzen und sowohl individuell als auch gesellschaftlich aktiv werden.

Oftmals sind es schon kleine Dinge, die einen Unterschied machen. In den Niederlanden hat eine große Supermarktkette die „Klets-kassa“ eingeführt, übersetzt „Klatschkasse“. Hier nehmen sich die Kassierer:innen bewusst Zeit für Gespräche mit Menschen, die sonst niemanden zum Reden haben. Für viele Ältere ist dies am Tag der einzige soziale Austausch. Wir leben in einer unsicheren, komplexen Welt. Vor lauter „Schneller, höher, weiter“-Hektik sollten wir nicht diejenigen Mitmenschen aus dem Blick verlieren, die kaum Kontakte haben. Schon ein freundliches Lächeln, in kurzes Gespräch, eine nette Geste im Alltag sind kleine Signale mit großer Wirkung!

Ich wünsche Ihnen viele gute Begegnungen!

Susanne Scheinert



Andrea Hendrich, Kati Rode

WIR sind die Kinder!

Ein Kinderfachbuch über
vertauschte Eltern-Kind-Rollen

Tango und Ele geht es nicht gut. Ele hat Angst, das Haus zu verlassen und Tango kann seinen Arm nicht mehr bewegen. Körperliche Ursachen gibt es nicht. Die Therapeutin Sofia Morgentau nimmt beide Kinder mit zu sich aufs Hausboot und findet schnell heraus, was hinter den Beschwerden der Kinder steckt: Sie haben in ihren Familien Eltern-Aufgaben übernommen. Ele sorgt für ihre Geschwister und Tango hat die Rolle des Beschützers eingenommen, seit sein Vater ausgezogen ist. Sofia hilft den beiden dabei, zu sich selbst zu finden und nimmt die Eltern in die Pflicht, damit Tango und Ele wieder Kinder sein dürfen.

Mit Fachteilen für Jugendliche und Bezugs- und Betreuungspersonen zum Thema Parentifizierung. Für Kinder ab 8 Jahren.

1. Auflage 2022
88 Seiten, 25 Euro
ISBN 978-3-86321-612-2



IN DIESEM HEFT

03 | 2023

TITEL

8 Lost im Job

Wenn das Arbeitsklima einem Kühlschrank gleicht, hat das fatale Folgen. Wie kann man die Arbeitskultur positiv gestalten?

VON CASSANDRA SCHLANGEN

14 Erst mal Kaffee!

Oder Mails checken. Wenn Aufschieben einsam macht. VON ANNETTE BAUER

18 Miteinander und doch einsam – wie passt das zusammen?

Wer sich einsam fühlt, kann einiges tun, um sich vom Leidensdruck zu befreien.

VON SONIA LIPPKE, CHRISTIANE SMIDT, FRANZISKA KELLER UND CHRISTINA DERKSEN

22 Das Geheimnis des Verbundenseins

Warum wir uns einsam fühlen können, auch wenn wir unter Menschen sind.

VON DIRK W. EILERT UND ANNA BUCHHEIM

26 Wo kann ich Resonanz erleben?

Coaching-Impulse für Menschen, die sich sozial isoliert fühlen.

VON SANDRA BRAUER

30 Leben mit Komplextrauma

Vom Geschenk, mit mir selbst allein sein zu können und von der Flucht in die Einsamkeit.

VON TONIA SCHÜLLER

34 Die eigene Gesellschaft genießen lernen

Ein praktischer Leitfaden zum Verständnis von Einsamkeit. VON HANNAH LOUISE PASCUA

38 „Lonely in the crowd“

Alleinsein als Chance – Sichtweisen einer introvertierten Mentorin.

VON BERNADETTE BRUCKNER

42 Verbundenheit im Business-Alltag

Alles hängt mit allem zusammen – Gedanken und Impulse für mehr Wertschätzung.

VON RAINER HERLT



8 Lost im Job



18 Miteinander und doch einsam – wie passt das zusammen?



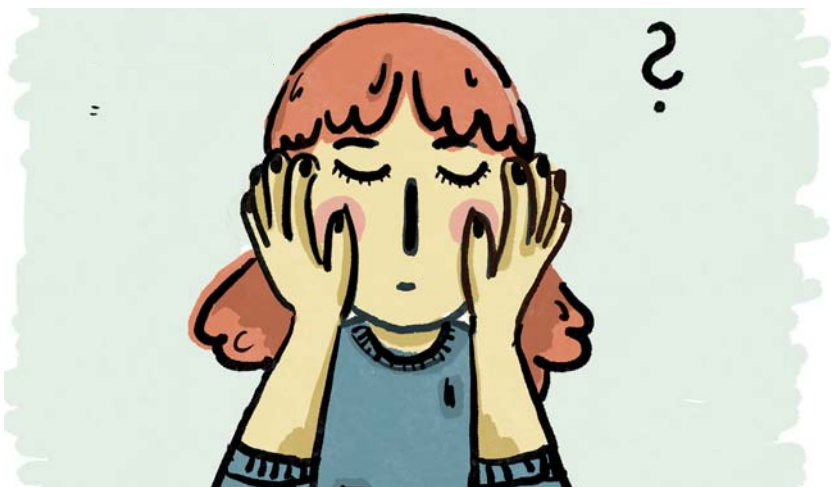
30 Leben mit Komplextrauma



46 Noch ganz bei Trost – oder untröstlich?



54 Nachhaltig und emotional



68 Authentisch wirksame Führung durch Selbsterkennung

THEMEN UND PRAXIS

46 Noch ganz bei Trost – oder untröstlich?

Trost als unverzichtbare Kulturtechnik.

VON MARTINA SCHMIDT-TANGER

54 Nachhaltig und emotional

Wo Coachees Verhaltensänderungen praktisch erfahren, da sind Seminarschauspieler im Spiel.

VON TANJA KLUSSMANN

58 Die „verrückte Mitte“

Stabilität und Leichtigkeit helfen uns, in unsicheren Zeiten unsere Balance zu halten.

VON BIRGITTA SCHULER

62 Humorvoll intervenieren

Nichts geht mehr? Eine humorvolle Intervention hilft oft, Blockaden aus dem Weg zu räumen.

VON SABINE PROHASKA

66 Spontan, kreativ, nachhaltig

Das war der Trainer-Kongress Berlin 2023.

VON SIMONE SCHEINERT, MONIKA KÖSTER UND CAROLIN STEPHAN

COACHINGIMPULSE

68 Authentisch wirksame Führung durch Selbsterkennung

Wer bin ich wirklich und was brauche ich?

VON RUTH MATTES

72 Wirksam werden auf der Ebene des Erlebnisgedächtnisses

Wie man mit Hilfe von Kontrastierungstechniken negative Emotionen abschwächt. VON ALICA RYBA

76 Einsamkeit: ein persönliches Gefühl

Ob wir uns einsam fühlen, hängt auch davon ab, wie wir unsere Beziehungen bewerten.

VON EVA ASSELMANN

78 Wege aus der Einsamkeit

Im Garten der Ressourcen. VON STEPHAN LANDSIEDEL

SERVICE

01	Editorial	84	Trainerprofile
04	Whiteboard	86	Seminarangebote
05	Was tun ...	88	Vorschau
06	News	88	Impressum
82	Bücher		

ERHASCHT



© Martin Kraft

„Als wir kürzlich zum Sonnenuntergang auf Bali vor lauter Plastikmüll

keinen Sand mehr sahen, mussten wir uns in den Arm nehmen und eine Träne wegwischen, weil es so schrecklich ist, was auf diesem Planeten passiert.“

Wissenschaftsjournalist Dirk Steffens im GALA-Interview, 20.05.2023



„Sie werden nicht erfolgreich, wenn Sie ein Schwein sind.

Es zahlt sich nicht aus, ein Schwein zu sein.“

Arbeitspsychologin Myriam Bechtholdt in der ZEIT, 02.05.2023



„Zehn Minuten small talk kosten mich mehr Energie als zwei Stunden deep talk.“

@GlemKultur

„Wir sollten irgendwann aufhören, uns die Eltern so zu wünschen, wie sie nie waren. Wir müssen akzeptieren, so sind sie und sie werden sich wohl auch nicht mehr ändern und damit irgendwie Frieden finden. Das geht, indem wir uns selbst so fürsorglich versorgen, wie wir uns das immer gewünscht hätten.“

Die Psychologin Sandra Konrad im Deutschlandfunk, 23.04.2023

INTERVIEW



© Alexandra Loock

Hörbar sichtbar werden

Ein eigener Podcast lohnt sich, sagt Daniel Wagner, Podcaster aus Pfaffenhofen. Wie man am besten damit startet, erklärt er im Interview.

■ **Es gibt doch schon viele Coaching-Podcasts ... Finde ich überhaupt noch einen Platz in diesem Markt?**
Im Bereich der Podcasts befinden wir uns im DACH-Raum noch komplett in den Kinderschuhen. Aktuell gibt es weltweit etwa 3,1 Millionen Podcasts, davon ca. 81.300 in Deutschland und davon werden lediglich ca. 17 % aktiv mit neuen Inhalten bespielt. Somit sprechen wir nur noch von knapp 14.000 aktiven Podcasts über alle Themengebiete hinweg. Die richtige Positionierung ist das A und O. Es kann sinnvoll sein, sich mit seinem Thema im Podcast selbst spitzer zu positionieren, obwohl man beruflich viel breiter aufgestellt ist.

Quelle: <https://www.listennotes.com/podcast-stats/>

■ Welchen Nutzen habe ich von einem eigenen Podcast?

Ein eigener Podcast ist der perfekte Marketingkanal und bringt zusätzliche Sichtbarkeit für die Person/en, Dienstleistungen, Produkte und Angebote. Der Nutzen geht jedoch weit darüber hinaus. Coaches können neue Zielgruppen erschließen, ihr Netzwerk erweitern, Rhetorik- und Vortragsfähigkeiten verbessern, eigene Kenntnisse in den Bereichen Marketing und Podcast-Technik erweitern und noch vieles mehr.

■ Ist die Produktion nicht technisch und inhaltlich sehr aufwändig?

Die Technik-Hürde stellt für viele Einsteiger:innen eine vermeintlich riesige Herausforderung dar. Unterm Strich ist das Ganze aber halb so wild. Es werden ein vernünftiges Podcast-Mikrofon, ein PC bzw. Notebook, eine Aufnahmesoftware und ggf. noch Kopfhörer benötigt. Der Umgang mit der Technik sowie die Nachbearbeitung von Podcasts ist in kurzer Zeit selbst erlernt oder kann an passende Dienstleister ausgelagert werden.

■ Ist es sinnvoll, sich Gesprächspartner in den Podcast zu holen?

Als Beimischung können Talks und Interviews eine schöne Abwechslung für die Hörer:innen sein. Wenn das eigene Ziel ist, mit dem Podcast mehr Sichtbarkeit zu erreichen und neue Kunden über den Podcast zu gewinnen, sollte man die Podcast-Bühne nicht abgeben, sondern primär selbst auf der Bühne stehen.

■ Was kann ein professioneller Podcast-Mentor für mich tun?

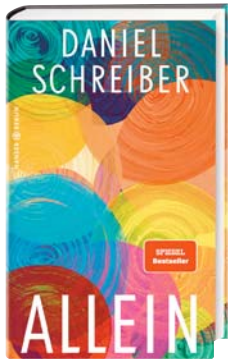
Ein Podcast-Mentor weiß, wie man einen Podcast von Anfang an zu einem funktionierenden Kanal macht, um damit entsprechende Ergebnisse zu erzielen. Als Podcast-Mentor gilt es, die Expertise des Coaches in den Kanal „Podcast“ zu verpacken und damit Ziele, wie mehr Sichtbarkeit und Neukundengewinnung, zu erreichen.

■ Gibt es absolute No-Gos, die auch Profis oft noch falsch machen?

Es gibt viele sehr gute Podcasts, die jedoch kein Mensch kennt. Ein großer Fehler, der auch bei großen Podcast-Produktionen gemacht wird, ist schlicht die fehlende Vermarktung der Inhalte.

Podcast: Einfach Podcasten • <https://podcast-stories.de>

KOPFSACHE



Existenzielle Fragen

Wir sind eine Gesellschaft von Individualisten – und darauf geeicht, dass wir alles erreichen können. Und an genau dieser Stelle wird es schwierig, wenn es um Partnerschaften und Liebesglück geht. Daniel Schreiber, Redakteur, Autor, Intellektueller, hat sich sein Alleinsein nicht ausgesucht. Er sagt, selbstverständlich sei er davon ausgegangen, mit einem Partner sein Leben zu verbringen und gemeinsam alt zu werden. Was aber ist Alleinsein?

Ein defizitäres Gefühl, ein Zugeständnis des Scheiterns,

verbunden mit der Scham, dass man vermeintlich nicht attraktiv oder erfolgreich genug ist? Schreiber erzählt in leisen, persönlichen Tönen von seinen (Selbst-)Zweifeln, vom Jahreswechsel, von der Pandemie. Er ergründet die Einsamkeit, die Bedeutung von Freundschaften (gehört man als Single in einem Kosmos aus Paaren wirklich dazu? Ist Freundschaft ein Konzept, das in der Jugend alles bedeutet, sich aber später überlebt?), sucht Antworten in der Natur, der Literatur, der Philosophie. Das Buch lädt in seiner Offenheit dazu ein, Einsamkeitsgefühle und den Stellenwert von Beziehungen und Freundschaften im eigenen Leben zu ergründen. Es ist ein Trostbuch mit der Botschaft, dass wir manche Dinge eben doch nicht ändern können. Und dass wir gut daran tun, aufzuhören, Lebensmodelle zu bewerten und uns selbst an daueroptimistischen Normen zu messen.

Simone Scheinert ◀

► Daniel Schreiber: Allein. Hanser, Berlin 2021 | 20,00 €

BAUCHSACHE

Bitte ~~nicht~~ stören: Der Samen ist gesät

Der Klient wirkt sehr unruhig. Die Veränderungen in seinem Team gehen ihm nicht schnell genug voran. Nach drei Monaten Abteilungsleitung hat er sich mehr Output versprochen: gegenseitiges Feedback, Übernahme von Verantwortung, Kundenorientierung, all das steckt für ihn nach wie vor in den Kinderschuhen. Am liebsten würde er den Input erhöhen: Mehr Einzelgespräche, mehr Team-Entwicklung, mehr Fortbildungen. Aber in ihm werden erste Zweifel wach, ob das der richtige Weg ist. Ich teile diese Zweifel. Aus diesem Grund habe ich ihm etwas mehr „Langsamkeit“ mitgebracht: Ich übergebe meinem Klienten einen kleinen Blumentopf und ein Samentütchen. „Ich bitte Sie, in der nächsten Zeit dafür zu sorgen, dass aus den Samenkörnern Blumen werden. Wie gehen Sie dabei vor, und welche Parallelen gibt es zu Ihrer Führungssituation?“ Der Prozess wird langsamer, und in unser Gespräch kehrt Ruhe ein – das erste Pflänzchen wächst bereits.

Horst Lempart ◀

Horst Lempart nutzt hier als „Persönlichkeitsstörer“ eine sogenannte Impact-Technik. Er ist Coach, Trainer, Supervisor und Autor in Koblenz. 2019 erschien bei Junfermann sein Buch „52 agile Seminarmethoden“.

© Alea Horst



KRAFTSTOFF



Auftanken mit
Karin Kieseles

Olfaktorische Auszeit

Kennen Sie den wohltuenden Duft, den Nadelwälder an heißen Sommertagen verströmen? Zirbenholz ist aktuell mein absoluter Lieblingsduft. Es riecht angenehm aromatisch: Würzig und ein wenig nach Vanille und Weihrauch. Mein mit Spänen gefülltes Säckchen lädt mich jeden Abend ein, ein bis zwei tiefe Atemzüge zu nehmen, um dann entspannt in die Kissen zu sinken.

Als Nasenmensch beeinflussen Aromen meine Stimmung und mein Wohlbefinden seit meiner Kindheit positiv. Wenn ich zum Bäcker ging, war der Duft nach Hefe und Gebäck stets ein Genuss für die Nase. Auch der Schulweg mit seinen grünen Oasen und duftenden Blüten war ein Lieblingsort. Plätze verbinde ich nicht nur mit Bildern, sondern auch mit Düften. Gehe ich in den Garten, nehme ich sofort wahr, wie die Luft riecht. Denke ich an Urlaub, kribbelt mir der Geruch von Sonne auf der Haut in der Nase. In alten Kirchen liebe ich die Mischung aus Weihrauch, Stein und Holz.

Wie oft nutzen Sie Ihre Nase, um Kraft zu tanken? Über unser Geruchsorgan gelangen Düfte und Aromen direkt ins Gehirn. Sie stimulieren unser Nervensystem, Hormone werden freigesetzt und beeinflussen unsere Stimmung in Sekundenbruchteilen. Egal ob wir traurig, müde oder schlecht gelaunt sind, mit einem kleinen Duft-Snack können wir schnell neue Energie tanken.

Wie könnte Ihre olfaktorische Auszeit riechen? Vielleicht finden Sie in der nächsten Zeit heraus, welche Düfte Ihnen besonders guttun. Vanillearoma setzt beispielsweise Glückshormone frei, Lavendel wirkt beruhigend und besänftigend. Gehen Sie einfach Ihrer Nase und Ihren Bedürfnissen nach!

www.karin-kieseles.de

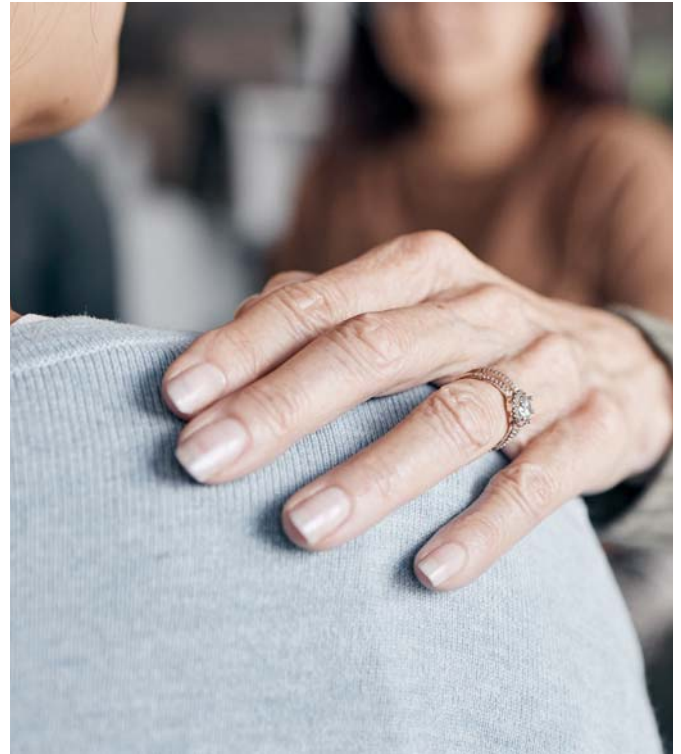
GESUNDHEITSPSYCHOLOGIE

Gesundheitsprozesse in der Familie

Prof. Dr. Anne Milek von der Universität Witten/Herdecke forscht zu den Auswirkungen von Konflikten und gegenseitiger Unterstützung auf Paare und Familien. Ihr Fokus liegt auf Gesundheitsprozessen innerhalb der Familie, sowohl zwischen Partnern als auch zwischen Eltern und Kindern. Ein aktuelles Projekt befasst sich mit dem Einfluss von Smartphones auf Partnerschaften. Das Phänomen des „Phubbing“ wird untersucht, bei dem Partner während eines Gesprächs das Handy zur Hand nehmen und den Eindruck erwecken, dass die Nachrichten darauf interessanter sind. Es wird vermutet, dass dies zu Gefühlen des Zurückgesetztseins führen kann. Um solche Probleme zu lösen, werden Regeln für den Umgang mit dem Handy vorgeschlagen, wie zum Beispiel handyfreie Zonen und Zeiten. Ein weiterer Schwerpunkt der Forschung liegt auf der Verbesserung der Streitkultur in Beziehungen, um konstruktive Auseinandersetzungen zu ermöglichen. Einigkeit in Erziehungsfragen spielt ebenfalls eine wichtige Rolle für das Wohlbefinden der Familie. Alle Projekte von Prof. Milek erforschen die Auswirkungen sozialer Interaktionen auf die Gesundheit im familiären Umfeld. „Zu allen diesen Ansätzen suchen wir immer und jederzeit Probanden!“, wirbt Prof. Milek um Menschen, die sich in diese Forschung einbringen wollen.

Kay Gropp ◀

► Weitere Informationen: Prof. Dr. Anne Milek, 02302 / 926-893, Anne.Milek@uni-wh.de



OXYTOCIN, BERÜHRUNG UND KONTEXT

Wer berührt mich?

Die Reaktion des Gehirns auf Berührung hängt vom Kontext ab. Forscher der Linköping University und der University of Skövde haben gezeigt, dass die Situation die Oxytocin-Spiegel beeinflusst, sowohl in dem Moment als auch später. Berührung kann soziale Bindungen stärken und Emotionen beeinflussen. Die Rolle von Oxytocin in menschlichen sozialen Interaktionen und seine Auswirkungen auf das Gehirn sind jedoch noch nicht vollständig verstanden. Die Studie untersuchte, was im Körper passiert, wenn wir eine sanfte Berührung spüren. Die Ergebnisse zeigen, dass der Kontext eine Rolle spielt und Oxytocin nicht wie ein Ein/Aus-Schalter, sondern eher wie ein Dimmer funktioniert. Das Experiment umfasste 42 Frauen, bei denen die Gehirnaktivität während der Berührung durch den Partner mit fMRT überwacht wurde. Die Messungen wurden mit einem Fremden verglichen. Wenn der Partner zuerst berührte, stiegen die Oxytocin-Spiegel während der Interaktion an und fielen ab, um dann wieder anzusteigen, wenn der Fremde dasselbe tat. Bei Berührung durch den Fremden zuerst gab es keine Veränderung. Oxytocin hat verschiedene Funktionen im Körper und der Kontext spielt eine wichtige Rolle, z.B. bei der Verabreichung synthetischen Oxytocins zur Behandlung von Stimmungsstörungen. Die Studie wurde vom Schwedischen Forschungsrat unterstützt.

Karin Söderlund Leifler ▶

► <https://doi.org/10.7554/eLife.81197>

NEUES OPEN-ACCESS-BUCH ///

Die digitale Arbeitswelt gestalten

Der Sammelband „New Digital Work – Digital Sovereignty at the Workplace“ behandelt verschiedene Aspekte der digitalen Arbeitswelt. Über 40 Autorinnen und Autoren aus fünf Kontinenten berichten über Entwicklungen und Anwendungen. Das Buch thematisiert die Förderung von KI-Talenten, die Nutzung von digitalen Assistenzsystemen für Menschen mit Behinderungen und die Gestaltung der digitalen Arbeitswelt im Sinne der Digitalen Souveränität. Es werden Praxisfälle, empirische Ergebnisse und theoretische Überlegungen aus verschiedenen Weltregionen vorgestellt. Das 306-seitige englischsprachige Buch ist als Open-Access-Publikation beim Springer-Verlag erhältlich.

► <https://link.springer.com/book/10.1007/978-3-031-26490-0>

BERUFSZUFRIEDENHEIT //////////////

Was ist meine Mission?

Ein Forschungsteam der Ruhr-Universität Bochum um Prof. Dr. Anke Heyder hat eine Methode entwickelt, um die Motivation von Lehrkräften und Schülern zu stärken. Lehramtsstudierende wurden gebeten, ihre Mission im Lehrerberuf zu reflektieren und aufzuschreiben. Eine Woche später zeigten sich die Teilnehmenden überzeugt davon, dass alle Kinder unabhängig von ihren individuellen Voraussetzungen lernen und erfolgreich sein können. Die Überzeugung, dass Begabung für Lernerfolg erforderlich ist (Fixed Mindset), hemmt hingegen die Motivation, besonders bei leistungsschwächeren Schülern. Die Intervention, sich auf die eigene Mission zu besinnen, führte zu einer deutlichen Stärkung des Growth Mindset bei den Lehramtsstudierenden. Meike Drießen ◀

► <https://doi.org/10.1016/j.learninstruc.2023.101770>

PODCAST-TIPP

Auch das noch?

In jeder Folge sprechen ZEIT-Politikredakteurin Petra Pinzler und Wissenschaftsredakteur Stefan Schmitt über eine Krise der Gegenwart: Es geht um die Klimakrise, das Artensterben, die Energiekrise und die Kriege. Jedes Mal hilft eine Expertin oder ein Experte dabei zu verstehen, wie alles zusammenhängt. Die Folgen sind lang, aber die Zeit braucht es, um den Dingen auf den Grund zu gehen.

55%

der in einer Umfrage aus dem Jahr 2022 befragten Jugendlichen in Deutschland gaben an, dass es ihnen häufig bis immer an Gesellschaft fehlt. 47 Prozent gaben an, dass sie sich häufig ausgeschlossen fühlen.

► Quelle: statista

