

25 Jahre BdP - 25 Impulse - 02 - Lebensfreude

06.04.2026, 07:03 | Gesundheit & Medizin

Pressemitteilung von: *Berufsverband der Präventologen e.V., Berlin*



Impuls: Lebensfreude

1. Das Key-Statement

„Lebensfreude stärkt Gesundheit“

1. Der Wissensblock

„Gesundheit ist weniger ein Zustand als eine Haltung und sie wächst mit der Freude am Leben“ wusste Thomas von Aquin bereits vor fast 800. Wie sehr die Lebensfreude unser Immunsystem und unsere Gesundheit beeinflusst wissen wir nicht nur aus der Psychoneuroimmunologie. Dennoch fällt es uns im Alltag oft schwer unsere Lebensfreude zu kultivieren. Stress beruflich wie privat, unsichere Zeiten, Krisen, Konflikte, all das führt dazu, dass wir oft nur noch funktionieren, wie eine Maschine, dass wir die kleinen Momente der Lebensfreude nicht mehr wahrnehmen und genießen können. Die Lebensfreude schwindet mehr und mehr und mehr, das Risiko für Infekte und Erkrankungen nimmt zu.

1. Der präventologische Perspektivwechsel

Wenn uns bewusst ist, dass Lebensfreude unsere Gesundheit stärkt, können wir diese bewusst kultivieren. Stress, einschneidende Lebensereignisse, Krisen und Konflikte gehören zum Leben dazu. Die Frage ist, wie wir damit umgehen. Als Präventologinnen und Präventologen schauen wir stärker auf das, was gelingt und uns guttut, als auf das, was uns traurig und krank macht. Wir stärken unsere Ressourcen und lernen konstruktiv mit Stress umzugehen. Wenn wir uns selbst als handelnde Person und aktive Gestalter unseres Lebens erfahren und nicht als Opfer der Umstände, erleben wir Selbstwirksamkeit und stärken unsere Lebensfreude. Wenn wir in unserem Alltag den Fokus mehr auf das Positive und die kleinen Momente der Lebensfreude als auf das Negative legen, werden wir immer mehr dieser Momente erleben, denn das, worauf ich meine Aufmerksamkeit lenke, das wächst. Worauf wir unsere Aufmerksamkeit legen, das können wir selbst entscheiden.

Wenn wir die kleinen Momente der Lebensfreude, die uns jeder Tag schenkt, bewusst wahrnehmen und genießen, entwickeln wir eine starke Gesundheitsressource, die uns niemand nehmen kann.

1. Der Alltagstipp (Glücksmomente entdecken)

Fünf Perlen Glückstagebuch

Nimm Dir jeden Morgen 5 Perlen und stecke sie in Deine linke Hosen- oder Jackentasche. Jedes Mal, wenn Du einen kleinen Glücksmoment erlebst (ein Lächeln, eine Blume, ein Musikstück, eine Umarmung, ...) nimmst Du eine Perle aus der linken Tasche und gibst sie in die rechte Jacken- oder Hosentasche. Freue Dich am Abend beim Auskleiden, wenn mehrere oder vielleicht sogar fünf Perlen (Steinchen) in der rechten Tasche sind. Erinnere Dich bei jeder Perle an den dazugehörenden Glücksmoment, genieße ihn noch einmal ganz bewusst und trage ihn in ein kleines Buch (Paperblank) ein, das damit zu Deinem persönlichen Glückstagebuch wird.

Wenn Du dies abends vor dem Schlafengehen machst, verbessert das nicht nur Deine Stimmung, sondern kann Dir auch helfen besser einzuschlafen mit diesen positiven Gedanken.

Statt Perlen kannst Du auch kleine Steinchen oder andere kleine Gegenstände nehmen.

Angaben zum Mitglied

Name: Dorothee Remmler-Bellen

Präventologin, Entwicklerin GLK – Gesundheit und Lebenskompetenz®, Hochschullehrerin, Mathematikerin, Moderatorin,

Ort: Nettetal, NRW

Schwerpunkt: Gesundheitskompetenzbildung, Gesundheitsförderung, Bildung und Gesundheit

<https://www.praeventologe.de/mitglieder-deutschland/nordrhein-westfalen/remmler-bellen-dorothee?highlight=WyJkb3JvdGhlZSJd>

Berufsverband der Präventologen e.V.

Gneisenaustraße 42
10961 Berlin
Deutschland

DeniseIwanek (Vorstandsmitglied)

030 / 212 34 193

info@praeventologe.de

www.praeventologe.de/

Portrait

Präventologinnen und Präventologen sind Experten der Prävention und Gesundheitsförderung. Sie tragen kompetent und wirksam zur Gesundheitsförderung jedes Einzelnen bei. Zum Berufsverband der Präventologen e.V. gehören Menschen, die ein gesundes Leben in Deutschland ermöglichen und die dafür nötigen Voraussetzungen schaffen oder verbessern wollen. Zum Berufsverband gehören geprüfte Präventologinnen und Präventologen, Studierende des Fernstudienganges, Angehörige der unterschiedlichen Gesundheits- und Sozialberufe, Unternehmen der Gesundheitswirtschaft sowie interessierte Einzelpersonen. Der Verband versteht sich als lernende Gemeinschaft, die ihr Wirken kontinuierlich reflektiert, um stetige Verbesserungen zu erreichen.

News-ID: 1307826 • Views: 207 (Stand: 08.08.2026)

Link zur Pressemitteilung:

<https://www.openpr.de/news/1307826/25-Jahre-BdP-25-Impulse-02-Lebensfreude.html>