

rehaklinik ZIHLSCHLACHT



26. PARKINSON-INFOTAGUNG

3. Oktober 2025



SELBSTWIRKSAMKEIT

Live-Event
vor Ort und
Live-Stream

**EINLADUNG ZUR
26. PARKINSON-
INFOTAGUNG**

Freitag, 3. Oktober 2025
13.45–17.00 Uhr

Mehrzweckhalle, Rehaklinik Zihlschlacht

PROGRAMM

13.00 Uhr	Türöffnung und Besuch der Infostände
13.45 Uhr	Offizielle Eröffnung und Moderation Dr. med. Carlo Wilke, Leiter Parkinsonzentrum, Rehaklinik Zihlschlacht Begrüssung Prof. Dr. med. Karsten Krakow, Chefarzt und Stv. Ärztlicher Direktor, Rehaklinik Zihlschlacht Grusswort Parkinson Schweiz Susann Egli, Geschäftsführerin, Parkinson Schweiz
14.00 Uhr	Die Rolle der Selbstwirksamkeit – Theorie und Praxis bei Parkinson-Betroffenen PD Dr. med. Matthias Elstner, Medizinischer Direktor, Rehaklinik Tschugg
14.20 Uhr	Rehabilitation bei der Parkinsonerkrankung: Wie kann ich mich als Patientin oder Patient in die Rehabilitation einbringen? Dr. med. Wolfgang Fogel, Oberarzt, Rehaklinik Zihlschlacht
14.40 Uhr	Prioritäten setzen – Energiemanagement bei Parkinson Josefin Franke, Ergotherapeutin, Rehaklinik Zihlschlacht
15.00 Uhr	Bewegung & Qigong Susanne Brühlmann, Fachverantwortung Parkinsontherapie/Physiotherapeutin, Rehaklinik Zihlschlacht Elvira Pfeiffer, Qigong-Lehrerin/Sporttherapeutin, Rehaklinik Zihlschlacht

03.10.2025

PROGRAMM

15.15 Uhr	Kaffeepause für Teilnehmende vor Ort
16.00 Uhr	Auf der Suche nach Glück – oder was uns wirklich wichtig ist Prof. Dr. phil. Thomas Merz, Prorektor PHTG Forschung und Wissenschaft, Medienpädagoge
16.30 Uhr	Fragen- und Diskussionsrunde
17.00 Uhr	Ende der Tagung

03.10.2025

IHRE FRAGEN FÜR DIE FRAGERUNDE

► Für Teilnehmende vor Ort

- Während der Fragerunde stehen 2 Funkmikrofone zur Verfügung für die Live-Fragen aus dem Publikum

► Für Teilnehmende des Live-Streams

- Sie können Fragen schriftlich stellen, welche nach der Veranstaltung schriftlich beantwortet werden
veranstaltungen@rehaklinik-zihlschlacht.ch

GENDER-HINWEIS

Geschätzte Gäste

Die in dieser Präsentation verwendeten Personenbezeichnungen beziehen sich immer gleichermassen auf weibliche und männliche Personen. Auf eine Doppelnennung und gegenderte Bezeichnungen wird zugunsten einer besseren Lesbarkeit teilweise verzichtet.

GRUSSWORT PARKINSON SCHWEIZ

Susann Egli
Geschäftsführerin
Parkinson Schweiz

rehaklinik
ZIHLSCHLACHT



rehaklinik
ZIHLSCHLACHT

abbvie



Herzlich Willkommen

zur Parkinson-Informationstagung
in der Rehaklinik Zihlschlacht

Parkinson Schweiz

...informiert, berätet und unterstützt die über 15'000 Betroffenen und ihre Angehörigen in der Schweiz

- Die Vereinigung wurde **1985 gegründet**
- **Landesweite** Fachorganisation mit über **7'500 Mitgliedern**
- **Finanziert** durch öffentliche Hand, Gönner, Sponsoren, Mitglieder und Verkauf von Dienstleistungen und Produkten

www.parkinson.ch

Unterstützung. Beratung. Begleitung.

Parkinson Schweiz ist eine gemeinnützige Organisation, die sich für Parkinsonbetroffene und ihre Angehörigen einsetzt. Die schweizweit tätige Vereinigung zählt heute über 7'500 Mitglieder.



03.10.2025

DIE ROLLE DER SELBSTWIRKSAMKEIT

Theorie und Praxis bei Parkinson-Betroffenen

PD Dr. med. Matthias Elstner

Medizinischer Direktor

Rehaklinik Tschugg

INHALT VORTRAG

Einführung: Symptome der Parkinson-Erkrankung

Auswirkungen auf die Teilhabe

Bestandteile einer erfolgreichen Therapie

Die Rolle der Selbstwirksamkeit

Hürden und Hilfe

Praktische Umsetzung und Anregungen

SYMPTOME DER PARKINSON-ERKRANKUNG

Motorisch

PARKINSON SYNDROM

Motorische Symptome

STEIFIGKEIT

(RIGOR)

VERLANGSAMUNG

(BRADIKINESE)

ZITTERN

(TREMOR)

HALTUNGS- UND GANGSTÖRUNG

STEIFER KÖRPERSTAMM

REDUZIERTES ARMSCHWINGEN

KAMPTOKORMIE

KLEINSCHRITTIGER, SCHLURFENDER GANG

↑ WENDESCHRITTE

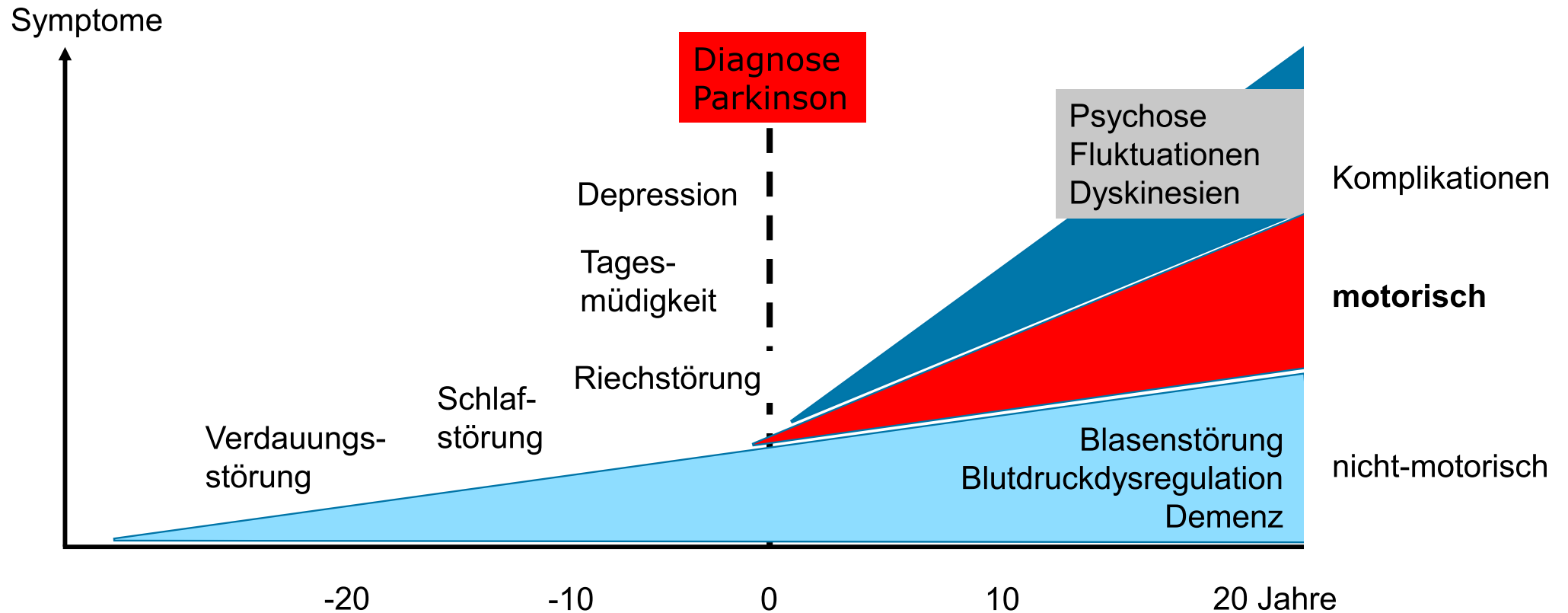
FREEZING

↓ **HALTEREFLEXE**

(POSTURALE REFLEXE)

SYMPTOME IM VERLAUF DER ERKANKUNG

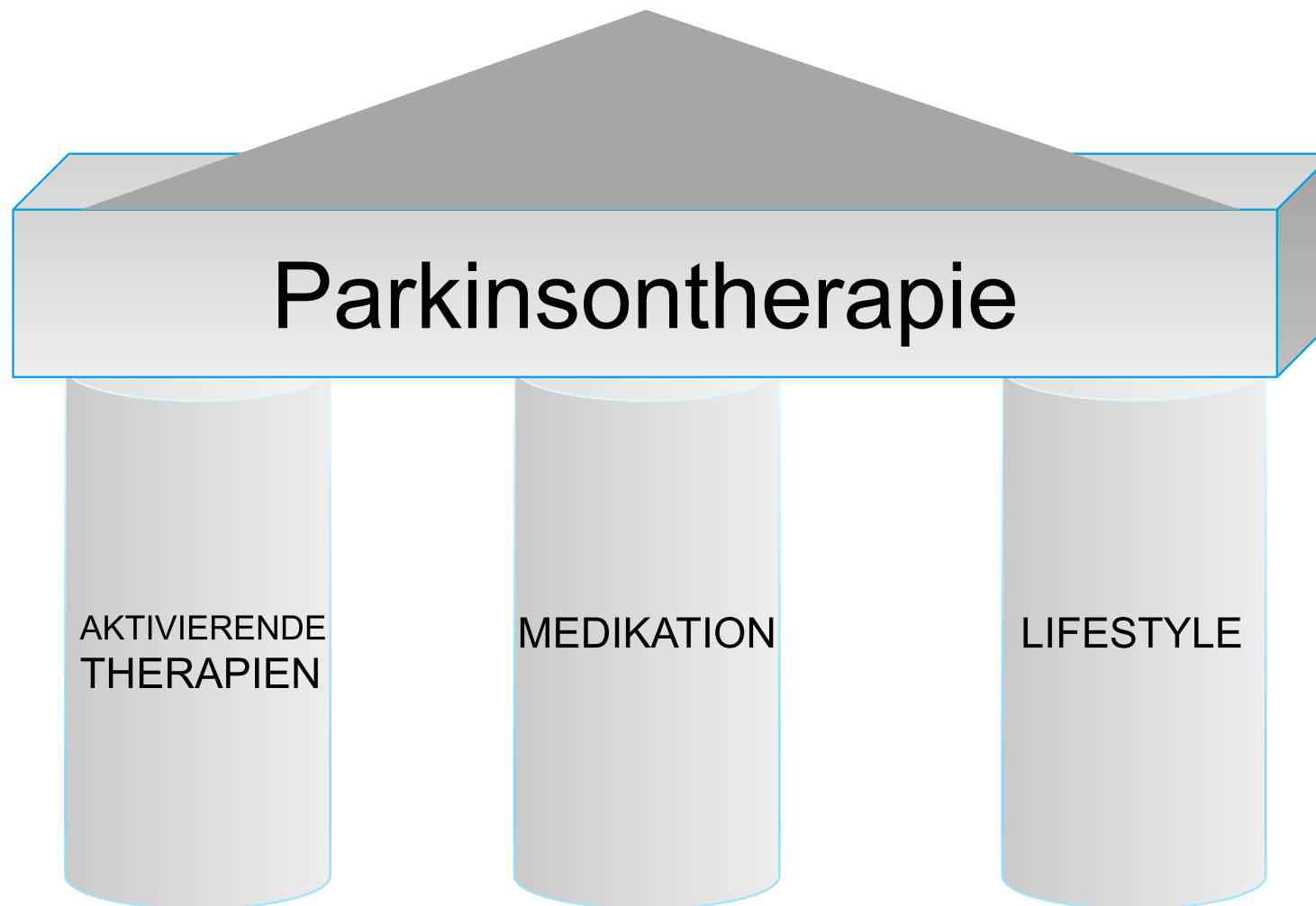
Motorisch und Nicht-Motorisch



SÄULEN DER PARKINSONTHERAPIE

03.10.2025

DIE BASIS EINER ERFOLGREICHEN THERAPIE



SYMPTOME – TEILHABE UND THERAPIEN

Ärztlich-neurologische Therapie



MEDIKATION
HIRNSTIMULATION
PUMPEN

Körperstrukturen und -funktionen

Beweglichkeit
Gleichgewicht
Feinmotorik

Aussprache
Schlucken

Kognition
Psyche
Vegetatives Nervensystem

Aktivitäten und Teilhabe

Mobilität

Kommunikation

Selbstversorgung

Soziale Kontakte

Aktivierende Therapie

Physiotherapie

Logopädie

Ergotherapie

Eigentraining

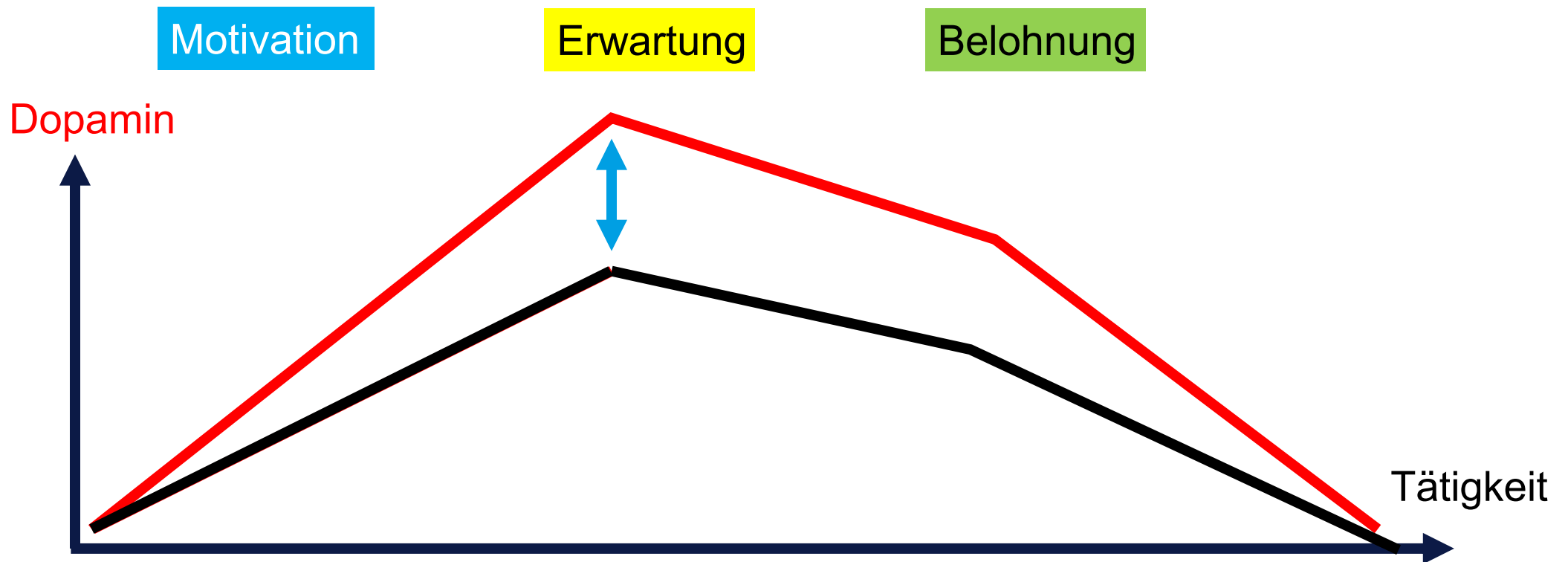
SELBSTWIRKSAMKEIT

03.10.2025

WIE ENTSTEHT SELBSTWIRKSAMKEIT?

Selbstwirksamkeit:
Der Glaube an sich selbst

LOHNT SICH DAS? WARUM MACHE ICH DAS? DOPAMIN UND MOTIVATION



PARKINSON UND MOTIVATION

03.10.2025



Putaminal dopamine modulates movement motivation in Parkinson's disease

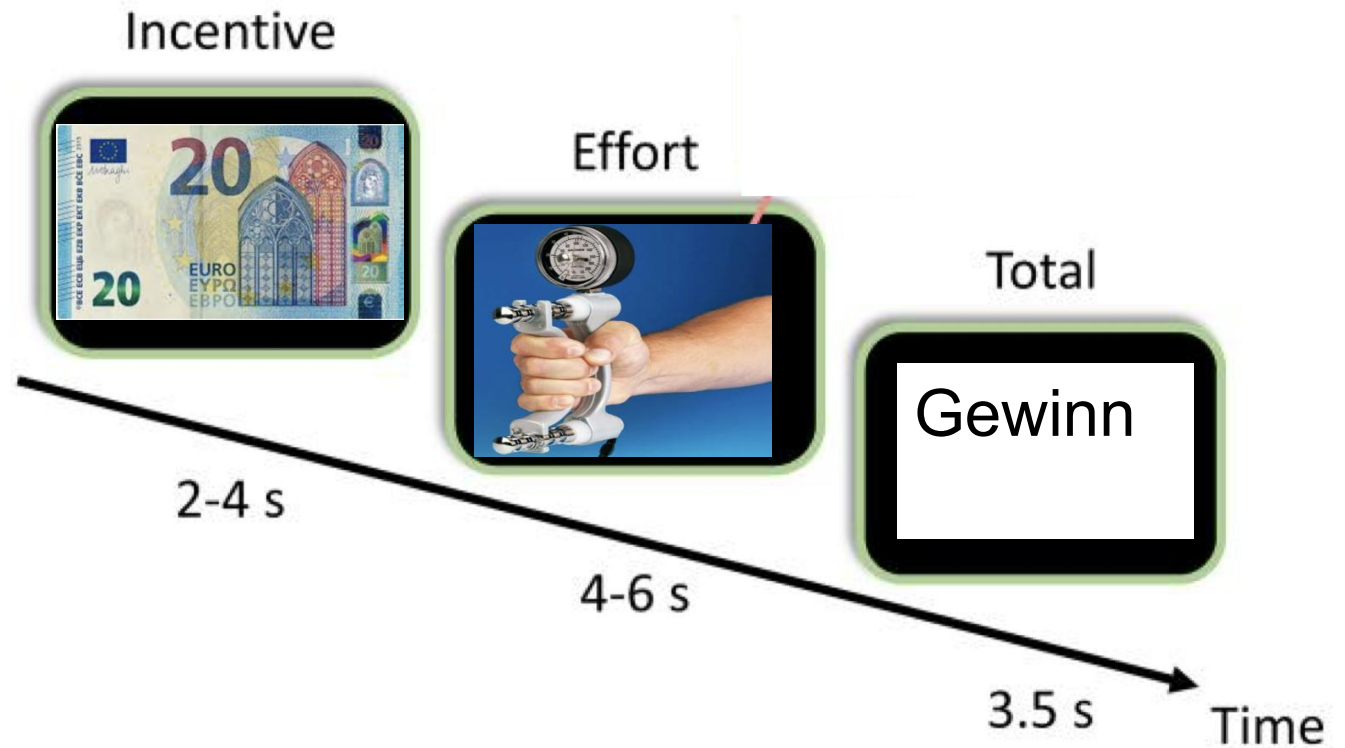
Magdalena Banwinkler,¹ Verena Dzialas,^{1,2} Lionel Rigoux,³ Adrian L. Asendorf,¹ Hendrik Theis,^{1,4} Kathrin Giehl,^{1,5} Marc Tittgemeyer,^{3,6} Merle C. Hoenig,^{1,5} and Thilo van Eimeren^{1,4}

2024

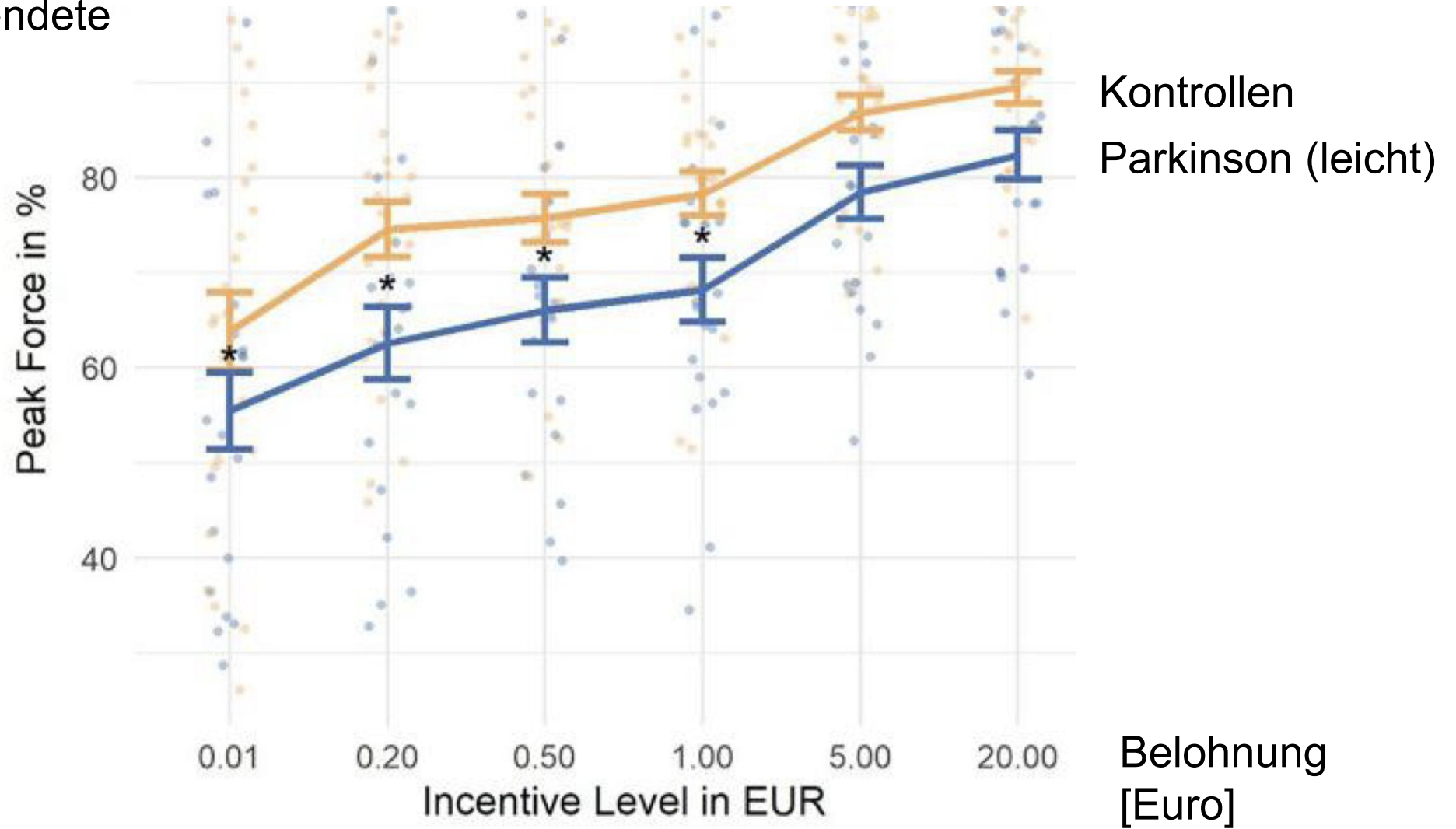


DAS MRT MISST DOPAMIN IM GEHIRN

03.10.2025



Aufgewendete
Kraft



HÜRDEN UND HILFE...

03.10.2025

HÜRDEN BEIM EIGENTRAINING...

- Mangelnde Wirksamkeit der Medikamente, Fluktuationen, Dyskinesien
- Schmerzen, andere Gesundheitsprobleme
- Zeitliche Anforderung, Einbindung in den Alltag
- Keine Anleitung, keine Trainingspartner, Entfernung zum Trainingsort
- Fehlende Motivation...

QUELLEN DER SELBSTWIRKSAMKEIT

Eigene Erfolgserlebnisse

Lernen an Vorbildern

Positives Feedback

Umgang mit körperlichen und emotionalen Zuständen

➡ Realisierung im Rahmen einer stationären Parkinson-Reha

SELBSTWIRKSAMKEIT IN THEORIE UND PRAXIS

03.10.2025

AUSRICHTUNG VON THERAPIEN UND EIGENTRAINING

Alltagsrelevanz

Welche Aktivitäten sind für meinen täglichen Alltag praktisch relevant?

Akzeptanz

Welche Einschränkungen durch die Parkinson-Krankheit kann ich ändern – und welche nicht?

Wo helfen mir Medikamente, Therapeuten oder Hilfsmittel – und wo nicht?

Welche Hilfe bin ich bereit zu akzeptieren – und welche nicht?

Sinnhaftigkeit

Welche Werte leiten mein Leben?

Welche Werte will ich in meinem Leben trotz der Einschränkungen durch die Parkinson-Krankheit verwirklichen?

Auf welche andere Weise als bisher kann ich meine Werte verwirklichen?

EINE HILFE BEIM MOTIVATIONSPROBLEM:

Gewohnheiten etablieren

anstatt auf

Motivation zu “warten”

EIGENE AKTIVITÄTEN ENTWICKELN UND PFLEGEN

Jenseits der verordneten Therapien – Beispiele aus Parkinson-Selbsthilfegruppen



(Bilder generiert mit Sora von C. Wilke)

03.10.2025

Schnuppertage Boxen – NEU

Zielgruppe

Parkinson-Betroffene, die mobil und in gesundheitlich stabilem Zustand sind. Teilnehmende sollten in der Lage sein, sich ohne Hilfsmittel wie Rollator oder Rollstuhl zu bewegen. Der Kurs ist für alle Krankheitsstufen geeignet, sofern die Betroffenen körperlich belastbar sind und sich eigenständig fortbewegen können. Bei Unsicherheiten wird eine Rücksprache mit dem behandelnden Arzt empfohlen.

«ParkiDance»

Zielgruppe

Parkinsonbetroffene aller Krankheitsstufen mit oder ohne Tanzerfahrung

Typ/Titel	Ort	Datum	Sprache
 Kurse «Bewegen & Tanzen»	Zürich	regelmässig	Deutsch
 Kurse PingPongParkinson®	an diversen Orten	regelmässig	Deutsch
 Kurse Tangotänzen für Paare	Basel oder Bern	regelmässig	Deutsch
 Kurse «Dance for Parkinson Schweiz»	Basel	regelmässig	Deutsch
 Kurse «ParkiDance»	Bern	regelmässig	Deutsch
 Kurse Klettergruppen 03.10.2025	an diversen Orten	regelmässig	Deutsch

 Kurse Line-Dance	Chur	regelmässig	Deutsch
 Kurse Paartanzkurs	Ellikon an der Thur	regelmässig	Deutsch
 Kurse Qi-Gong	Köniz	regelmässig	Deutsch
 Kurse Singen	Bern und Gelterkinden	regelmässig	Deutsch
 Kurse Tai-Chi «Keep-Moving»	Allschwil	regelmässig	Deutsch
 Kurse Tango	Luzern	regelmässig	Deutsch
 Kurse 03.10.2025 Tanzkurs für Paare	Thun	regelmässig	Deutsch

REHABILITATION BEI DER PARKINSON- ERKRANKUNG

Wie kann ich mich als Patientin oder Patient in die
Rehabilitation einbringen?

Dr. med. Wolfgang Fogel

Oberarzt

Rehaklinik Zihlschlacht

rehaklinik
ZIHLSCHLACHT

WELCHE PATIENTEN KÖNNEN VON EINER PARKINSON-REHA-BEHANDLUNG PROFITIEREN?

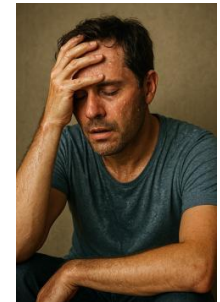
- Notwendige Optimierung der medikamentösen Therapie, die ambulant nicht zu leisten ist.
- Motorische und nicht-motorische Symptome, die einen hohen Bedarf an Zusatztherapien benötigen (z. B. Physiotherapie, Logopädie).
- Patienten, deren Symptomatik unter stationären Bedingungen beobachtet werden muss.
- Patienten mit komplexen Therapien (Pumpenbehandlung, Tiefe Hirnstimulation).
- Patienten, bei denen Angehörige/Pflegende zeitweise entlastet werden müssen.

ÜBER WELCHE PUNKTE SOLLTEN SICH PATIENTEN UND ANGEHÖRIGE VOR EINTRITT IN DIE REHABILITATION KLAR SEIN?

- Hilfreich ist eine klare Vorstellung bzgl. der Hauptbeeinträchtigung. Welche Symptome sollen verbessert werden?
- Was habe ich als Patient für ein Rehabilitationsziel? Was ist das Rehabilitationsziel der Angehörigen?
 - Entscheidend ist hierbei die realistische Einschätzung bzgl. der Umsetzbarkeit der Ziele. Dies sollte im Rahmen der Eintrittsvisite angesprochen werden.

WELCHEN BEITRAG KANN ICH ALS PATIENT WÄHREND DER REHABILITATIONSBEHANDLUNG LEISTEN?

- Die Rehabilitationsbehandlung ist immer ein **interaktiver Prozess**. Das bedeutet, dass die von den Ärzten und Therapeuten geplanten und durchgeführten aktivierenden und medikamentösen Therapien je nach Wirkung und Befinden der Patienten angepasst werden muss.
- Ein ZUVIEL an Therapien sollte vermieden werden.
- Ein ZUWENIG an Therapien oder falsch gewichtete Therapien sollten ebenfalls vermieden werden.
- Die Rückmeldung durch den Patienten ist deshalb für das Reha-Ergebnis mitentscheidend.



MITARBEIT DER PATIENTEN BEI DEN THERAPIEN

- Damit die Reha-Behandlung erfolgreich ist, sollten die Patienten **im Rahmen ihrer Möglichkeiten** bei den Therapien mitarbeiten (Stichwort: Motivation).
- → Ziel ist es, Überlastungen aber auch Unterforderung und Fehlanforderungen zu vermeiden, um das Reha-Ergebnis für die Patienten zu optimieren.
- Wünsche der Patienten können bei der Rehabilitationsplanung berücksichtigt und sollten im Rahmen der Visiten angesprochen werden. Je nach Möglichkeit und Ressourcenverfügbarkeit werden diese Wünsche gerne von uns umgesetzt.

WAS KANN ICH ALS PATIENT NACH DER REHA-BEHANDLUNG BEITRAGEN?

- Der Rehabilitationserfolg kann nur durch eine regelmässige ambulante Fortführung der Therapien bewahrt werden.
- Die Verordnung und Planung der ambulanten Therapien erfolgt zumeist gegen Austritt aus der Rehabilitationsbehandlung in Absprache mit den Patienten.
- Stichwörter:
 - «Am Ball bleiben»
 - «Das Eisen schmieden, solange es heiss ist»

ZUSAMMENFASSUNG: WIE KÖNNEN PATIENTEN ZUM NACHHALTIGEN GELINGEN DER REHABILITATION BEITRAGEN?

- Wichtig: Genaue Vorstellung von Patienten und Angehörigen über die von ihnen gewünschten Reha-Ziele.
- Die Reha-Ziele sollten im Eintrittsgespräch mit dem Eintrittsteam besprochen werden, auch um zu sehen, ob die Ziele aus Therapeutensicht realistisch erreichbar sind.
- Die Therapeuten und Ärzte sind auf die Rückmeldung durch die Patienten angewiesen um die Therapien ggf. anzupassen.
- Nach der Rehabilitationsbehandlung ist die regelmässige ambulante Weiterbehandlung zum Erhalt des Reha-Behandlungserfolgs erforderlich.
- **Rehabilitation gelingt nur gemeinsam.** Neben fachkundigen Therapeuten und Ärzten erfordert es auch Patienten, die sich aktiv in die Gestaltung und Steuerung der Therapien einbringen.

PATIENTEN UND THERAPEUTEN SIND EIN TEAM



03.10.2025

TEAMARBEIT IST ERFOLGREICH UND MACHT SPASS



03.10.2025

PRIORITÄTEN SETZEN – ENERGIEMANAGEMENT BEI PARKINSON

Josefin Franke

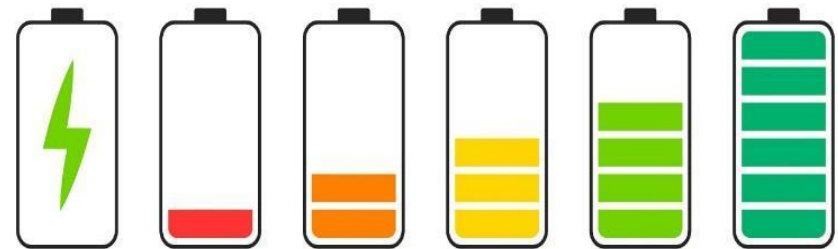
Ergotherapeutin

Rehaklinik Zihlschlacht

rehaklinik
ZIHLSCHLACHT

FATIGUE IST...

- ▶ Übermässiger Energiemangel
- ▶ Mentale Erschöpfung
- ▶ Beeinträchtigung des Alltags



FATIGUE IST...

Definition

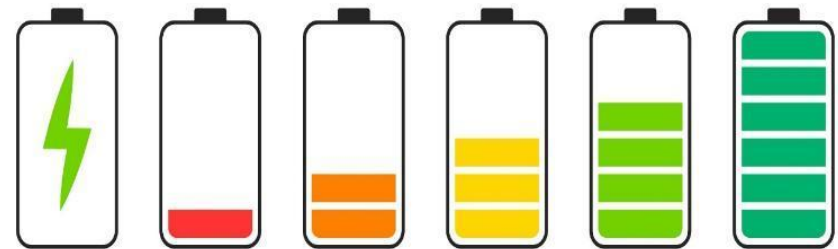
«Fatigue ist ein subjektiver Mangel physischer und/oder psychischer Energie, der das Ausführen von Aktivitäten beeinträchtigt.» (MS Council for Clinical Practice Guidelines, 1998)

«Fatigue ist eine physische und/oder mentale Erschöpfung, die sich durch Ausruhen oder Schlaf nicht ausreichend erholt, und die nicht im Verhältnis zur vorher erbrachten körperlichen oder kognitiven Leistung steht.» (Berge, Förster und Kirsch, 2018. Diemen, Lankvel, Leeuwen, Post und Nes, 2016. Swain 2000)

WARUM...

Ursachen für den Energieverlust

- ▶ Krankheit selbst / Motorische Ursachen
- ▶ Medikamentöse Einstellung
- ▶ Schlechter Schlaf
- ▶ Stress
- ▶ Andere Erkrankungen



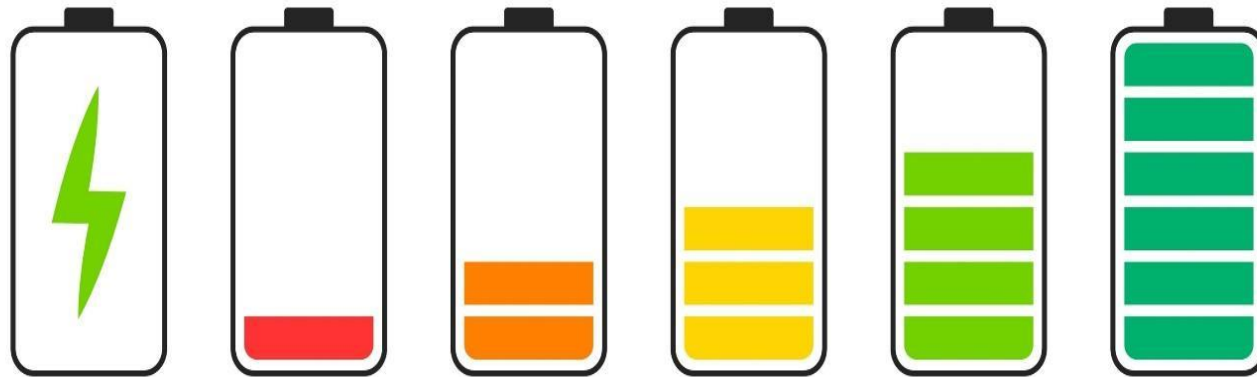
UND NUN?

Was kann beeinflusst werden

- ▶ Medikation optimieren
- ▶ Schlafhygiene
- ▶ Stressbewältigung
- ▶ Alltagsanpassungen
- ▶ Energiemanagement



WIE VIEL ENERGIE HABEN SIE GERADE?

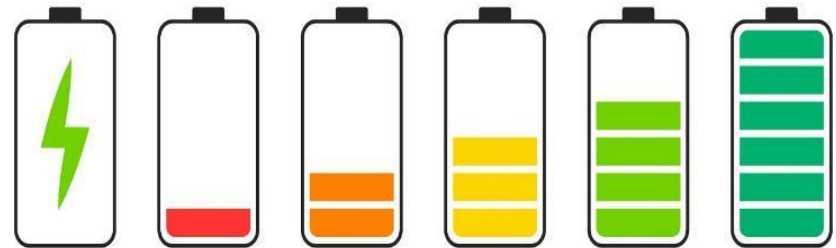


03.10.2025

ENERGIEMANAGEMENT

Grundprinzipien

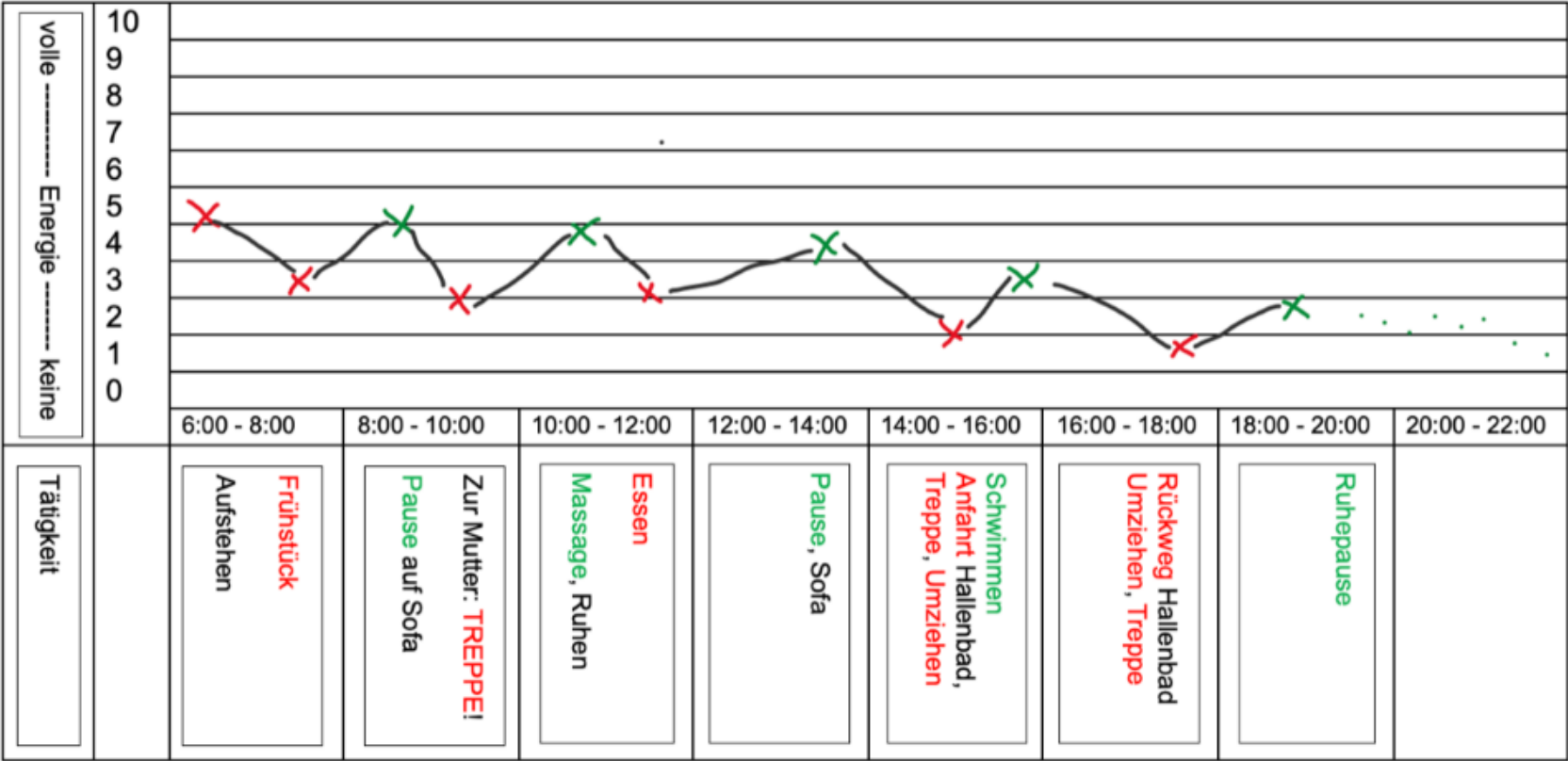
- ▶ Energie regenerieren
- ▶ Energie sparen
- ▶ Energie einteilen



ENERGIEMANAGEMENT

Energieprofile

Tag: Mittwoch, 12. Januar Schlafqualität: mittel (Restless legs)



ENERGIEMANAGEMENT: STRATEGIEN

Energie regenerieren

Körperliche Betätigung:

- ▶ Sport
- ▶ Ausdauer
- ▶ Kraft



ENERGIEMANAGEMENT: STRATEGIEN

Energie regenerieren

Pausen:

- ▶ Nach draussen gehen
- ▶ Spaziergang
- ▶ Atemübung, Qigong, Achtsamkeitsübung
- ▶ Musik hören
- ▶ Kreativ sein
- ▶ Bewusst ein Glas Wasser trinken



ENERGIEMANAGEMENT: STRATEGIEN

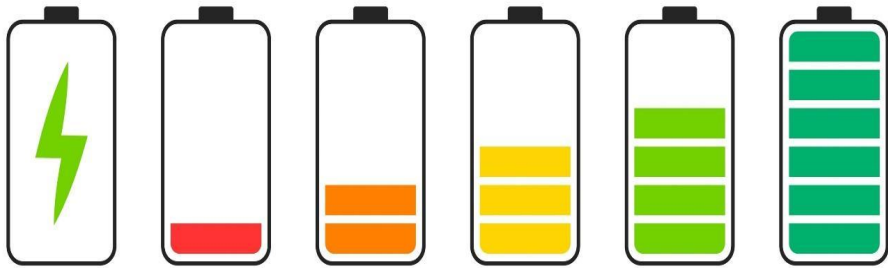
Energie regenerieren

Pausen:

- ▶ Frühzeitig Pause machen
- ▶ Kurze, aber häufige Pausen
- ▶ Pausen einplanen
- ▶ Pausen zur Gewohnheit machen



MINI-PAUSE



03.10.2025

ENERGIEMANAGEMENT STRATEGIEN

Energie sparen

Körperliche Belastung reduzieren:

- ▶ Rollen oder schieben statt tragen
- ▶ Weniger belastende Körperposition wählen
- ▶ Geschwindigkeit anpassen



ENERGIEMANAGEMENT STRATEGIEN

Energie sparen

Umgebung anpassen:

- ▶ Aktivitätsinseln
- ▶ Arbeitshöhe
- ▶ Sitzposition
- ▶ Ruhiger Raum



ENERGIEMANAGEMENT STRATEGIEN

Energie sparen

Tätigkeiten vereinfachen:

- ▶ Unnötige Wiederholungen vermeiden
- ▶ Kognitive Strategien, Erinnerungshilfen
- ▶ Routinen
- ▶ Plan B bereit haben
- ▶ Teilschritte anpassen



ENERGIEMANAGEMENT STRATEGIEN

Energie sparen

Dienstleistungen, Hilfsmittel, Geräte:

- ▶ Freiwilligenbörse, Lieferservice, Dienstleistungen
- ▶ Duschstuhl, Vibrationsuhr, Sockenanziehhilfe, elektrisches Bett, Closomat, Rollator (...)
- ▶ Saugroboter
- ▶ Noise-Cancelling Kopfhörer oder Loop Earplugs



ENERGIEMANAGEMENT STRATEGIEN

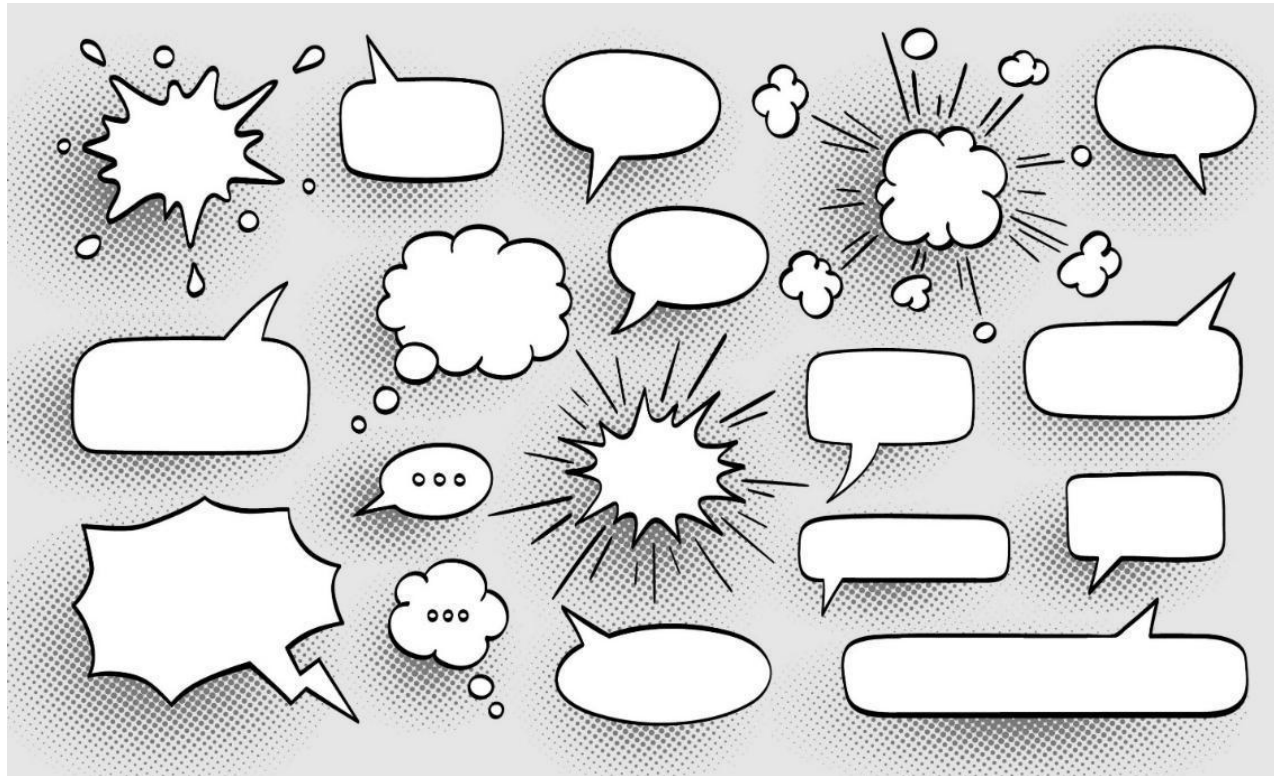
Energie einteilen

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
5.00 7.00	Schlafen	Schlafen	Schlafen Anziehen	Schlafen	Schlafen	Schlafen	Schlafen
7.00 9.00	Anziehen Frühstück	Anziehen Frühstück	Frühstück Arbeit	Anziehen Frühstück	Anziehen Frühstück	Frühstück Wäsche	Schlafen Frühstück
9.00 11.00	Haushalt	Therapie	Arbeit	Haushalt Kochen			
11.00 13.00	Pause Essen	Pause Essen	Essen mit Kollegen	Pause Essen		Essen	
13.00 15.00	Arbeit	Arbeit	Pause	Pause Einkaufen	Arbeit		Ausflug mit Familie
15.00 17.00	Pause	Pause		Pause	Pause		
17.00 19.00	Essen	Essen	Essen		Essen	Pause	Essen
19.00 21.00	TV	Chor	Lesen	Essen	Sprachkurs	Pizza + Kino + Freunde	
21.00 23.00	Schlafen	Schlafen	Schlafen	TV Schlafen	Schlafen		Schlafen
23.00 24.00	Schlafen	Schlafen	Schlafen	Schlafen	Schlafen	Schlafen	Schlafen

Quelle: Beispiel Wochenplan (Andrea Flury-Kleubler, 2025)

ENERGIEMANAGEMENT

Kommunikation



03.10.2025

VIELEN DANK

Quellen:

Berge, v. d. E., Förster, A. & Kirsch, G. (2018). Ergotherapie in der Palliative Care. Idstein: Schulz Kirchner

Diemen, T. v., Lankveld, W. v., Leeuwen, C. v., Post, M., & Nes, I. v. (2016). Multidimensional fatigue during rehabilitation in persons with recently acquired spinal cord injury. Journal of rehabilitation medicine, 48(1), 27–32. <https://doi.org/10.2340/16501977-2018>

Elbers, R. G., Verhoef, J., van Wegen, E. E., Berendse, H. W., & Kwakkel, G. (2015). Interventions for fatigue in Parkinson's disease. The Cochrane database of systematic reviews, 2015(10), CD010925. <https://doi.org/10.1002/14651858.CD010925.pub2>

Swain, M. G. (2000). Fatigue in chronic disease. Clinical science (London, England : 1979), 99(1), 1–8.

Weise, A., Hersche, R. (2023). HANDBUCH und ARBEITSBUCH Energiemanagement-Schulung (EMS) Ergotherapeutische Behandlung für Menschen mit MS-bedingter Fatigue

Für Unterstützung in der Umsetzung des Energiemanagements in Ihrem persönlichen Alltag, wenden Sie sich an Ihre Ergotherapeutin oder Ihren Ergotherapeuten.

BEWEGUNG UND QIGONG

Susanne Brühlmann

Physiotherapeutin HF

LST BIG Therapeutin

Fachverantwortliche Parkinsontherapie

Rehaklinik Zihlschlacht

Elvira Pfeiffer

Qigong Lehrerin und Sporttherapeutin

Rehaklinik Zihlschlacht

rehaklinik
ZIHLSCHLACHT









**PAUSE VON 15.15 BIS 16.00
UHR FÜR TEILNEHMENDE
VOR ORT**

**Wir machen eine
Kaffeepause im Café im
Park und im
Personalaufenthaltsraum**

AUF DER SUCHE NACH GLÜCK – ODER WAS UNS WIRKLICH WICHTIG IST

Prof. Dr. phil. Thomas Merz

Prorektor PHTG Forschung und Wissenschaft, Medienpädagoge

Auf der Suche nach Glück

Oder was uns wirklich wichtig ist

Thomas Merz, Prof. Dr. phil., lic. theol.

**Die meisten Menschen
verbringen mehr Zeit mit der
Planung eines 14-tägigen
Urlaubs als ihres ganzen
Lebens.**

Nikolaus B. Engelmann

Ablauf

- Vorbemerkungen
- Was verstehen wir unter Glück?
- Wo finden wir das Glück
- Überlegungen und Impulse aus der Wissenschaft

Vorbemerkungen

- Heikles Terrain ...
- Was möchte ich heute:
 - Impulse geben, um über Glück nachzudenken und auszutauschen
 - Geschichten, Beispiele, Denkanstösse
 - Nehmen Sie mit, was Ihnen dient...

**Die grosse und einzige
Lebensfrage,
um die man sich kümmern
sollte, ist:
glücklich zu leben.**

Voltaire

1. Was verstehen wir unter Glück?

Stetiges Glücksgefühl?

(Glücksforschung zeigt: Glückserlebnis ist nicht dauerhaft)

Glück im Sinne eines glücklichen Zufalls

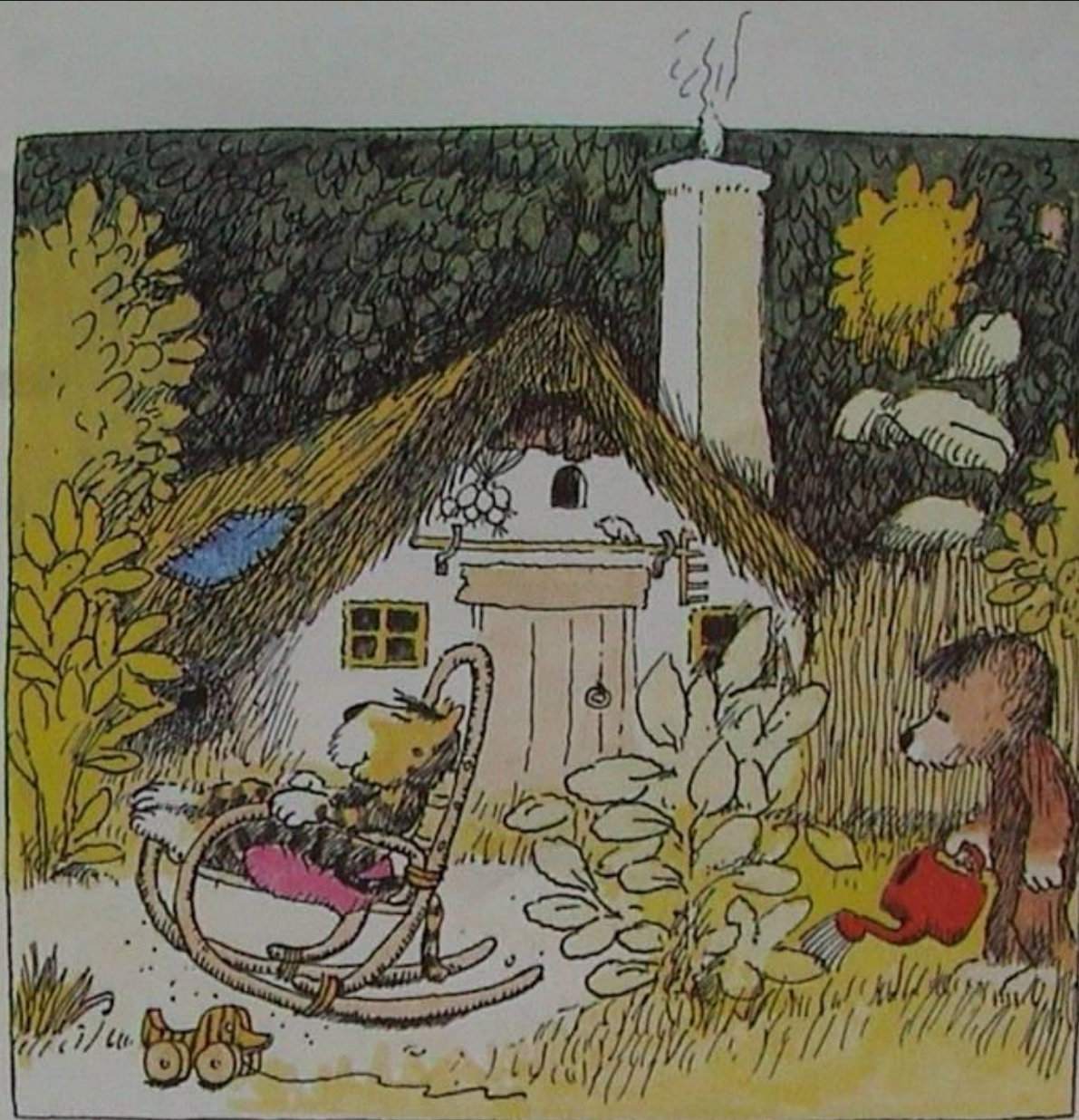
(Glücksforschung zeigt: Bedeutung von Lebensereignissen wird tendenziell überschätzt)

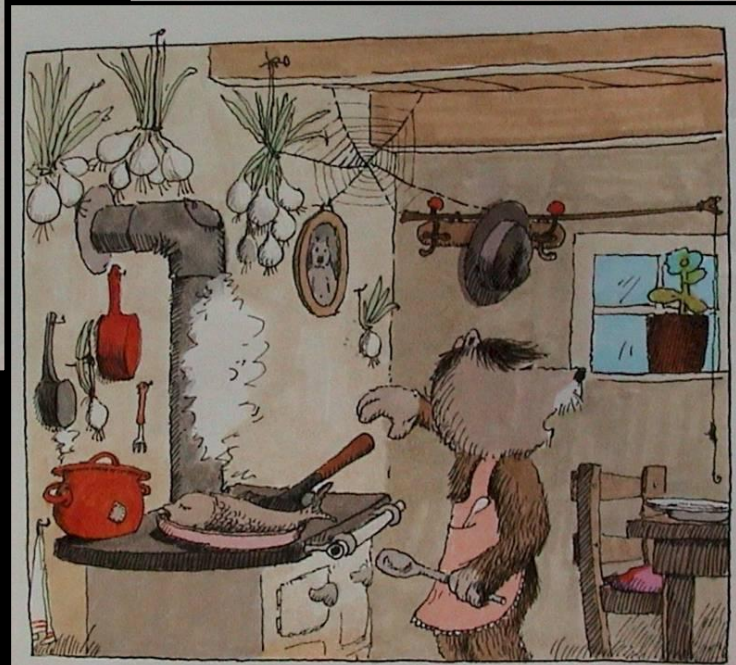
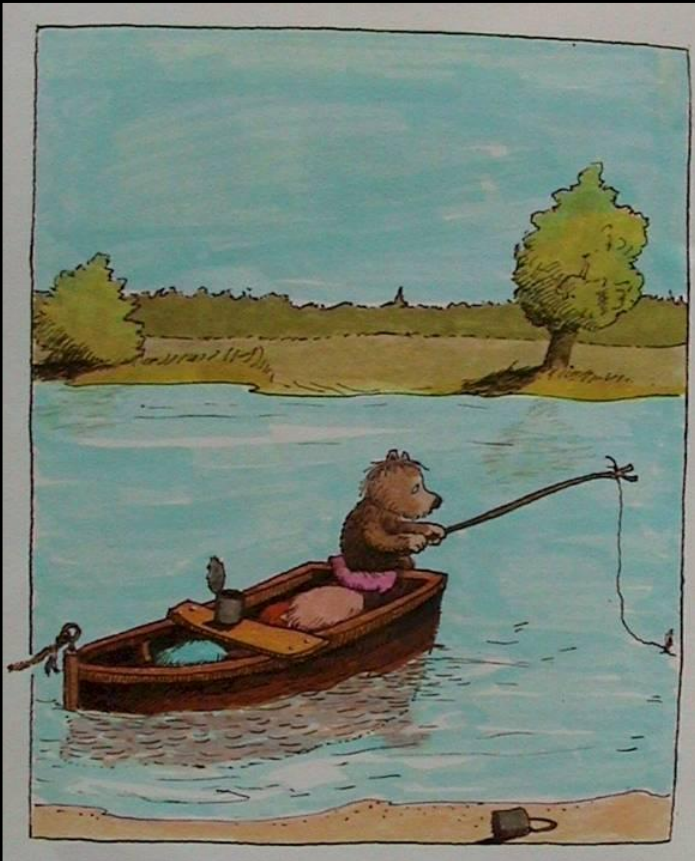
Längerdauerndes Gefühl der Zufriedenheit.

2. Wo finden wir das Glück?

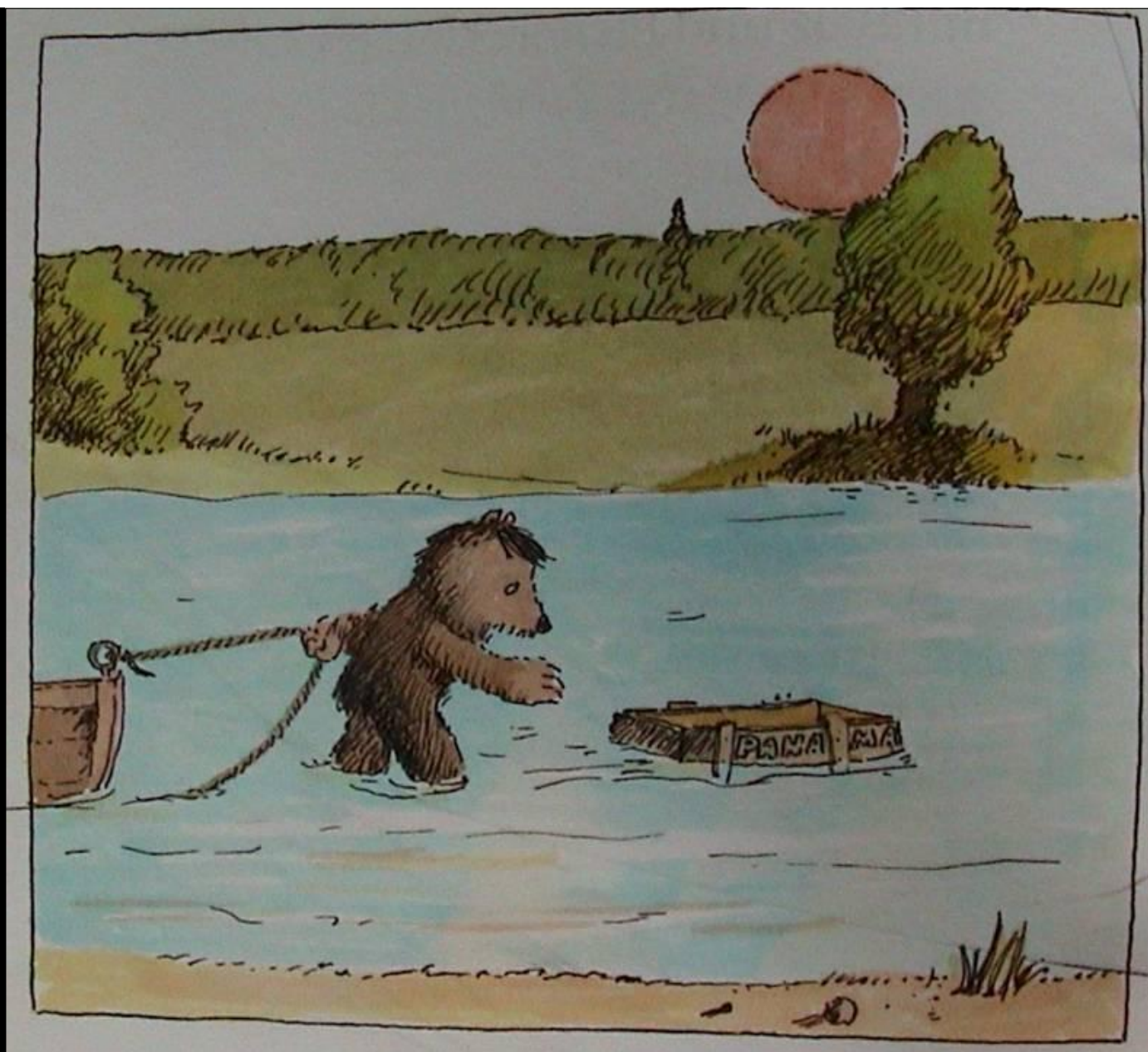
„In Panama“ – meint Janosch ...

03.10.2025



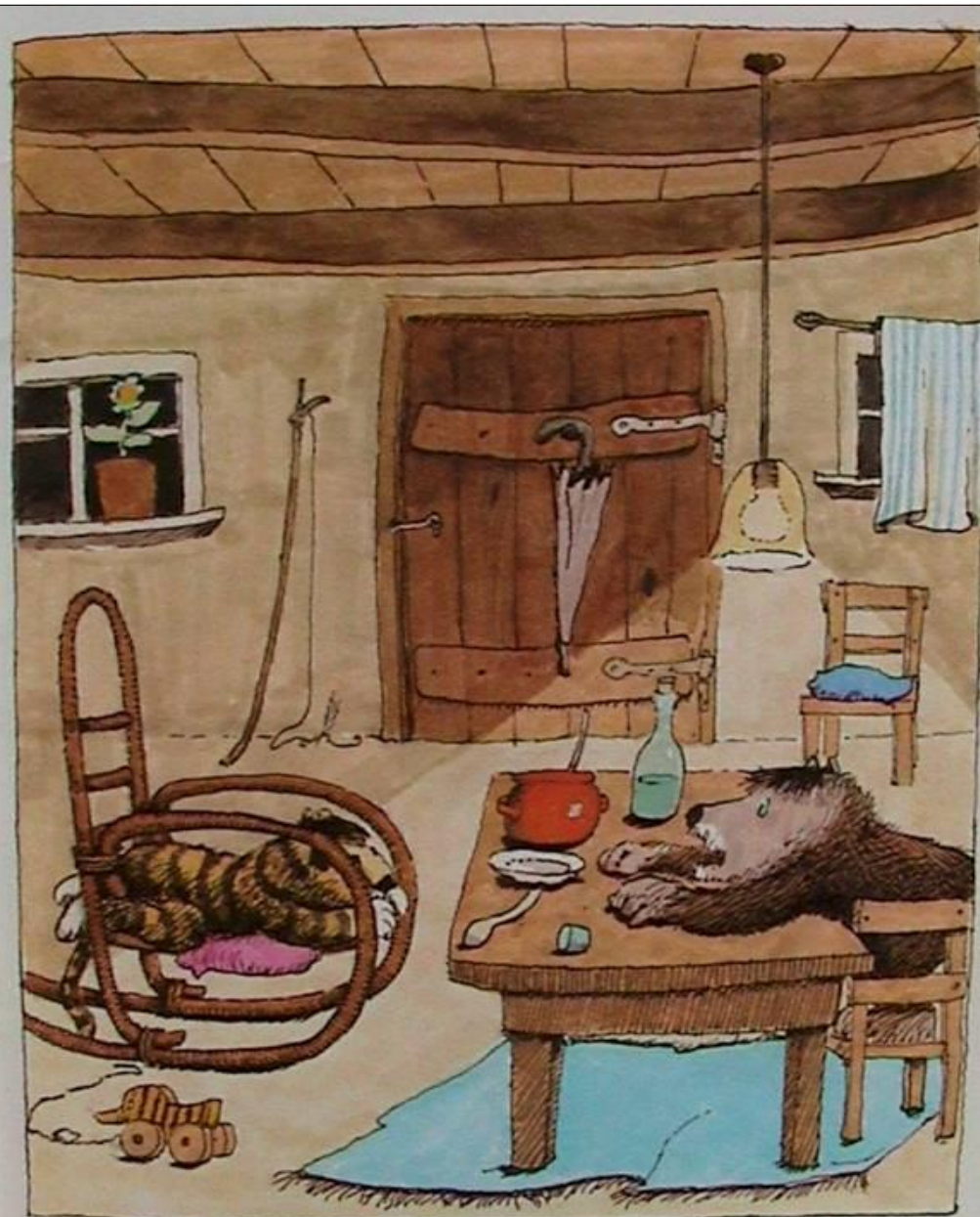


03.10.2025



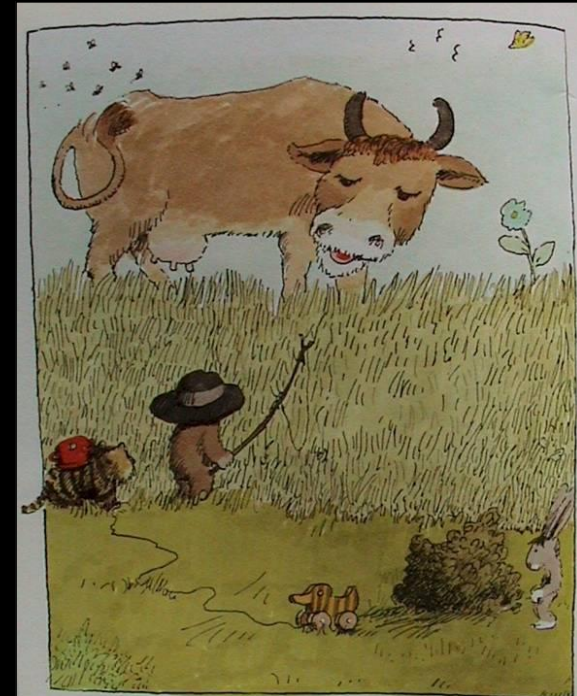
03.10.2025

03.10.2025

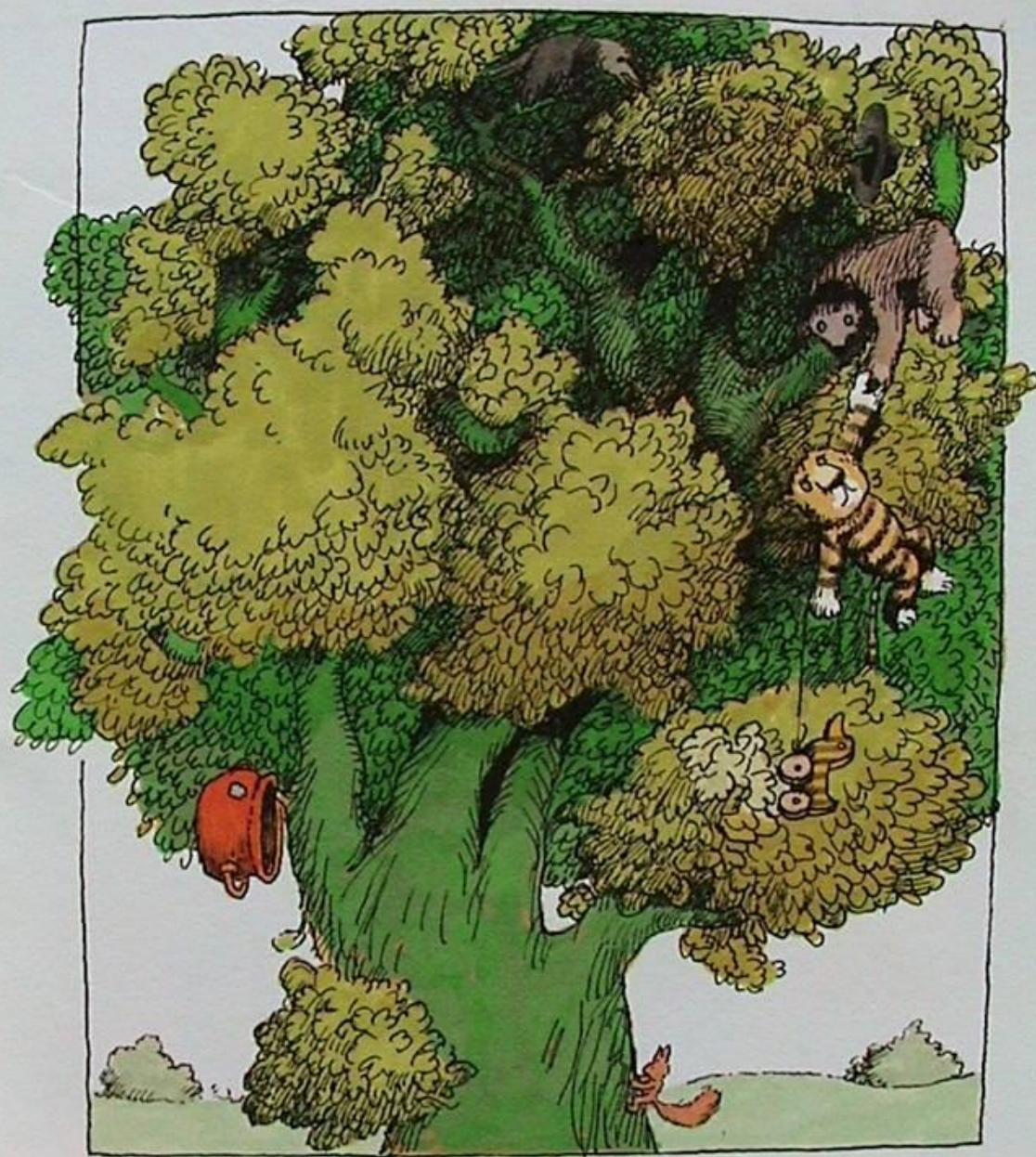




03.10.2025



03.10.2025

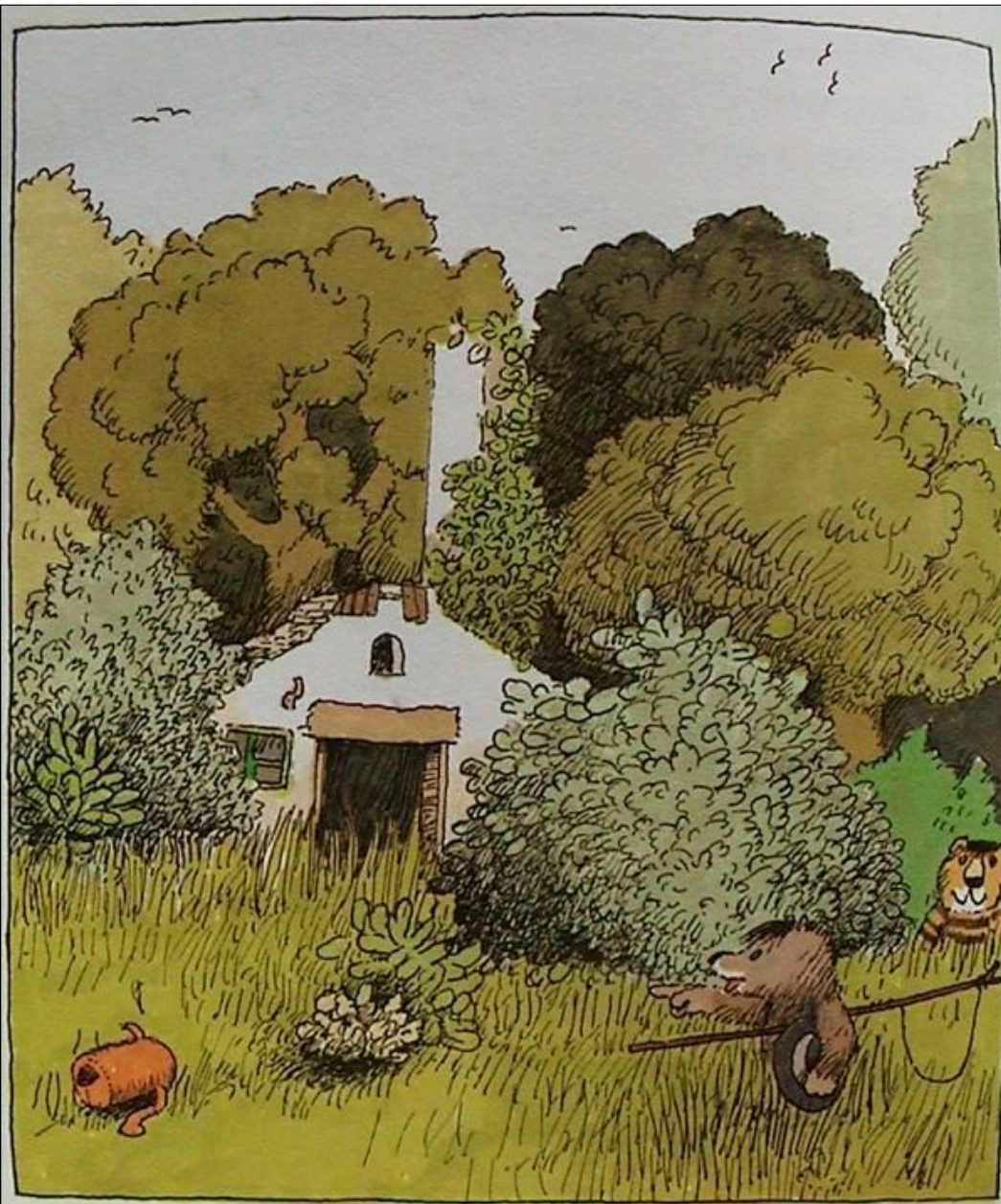


03.10.2025

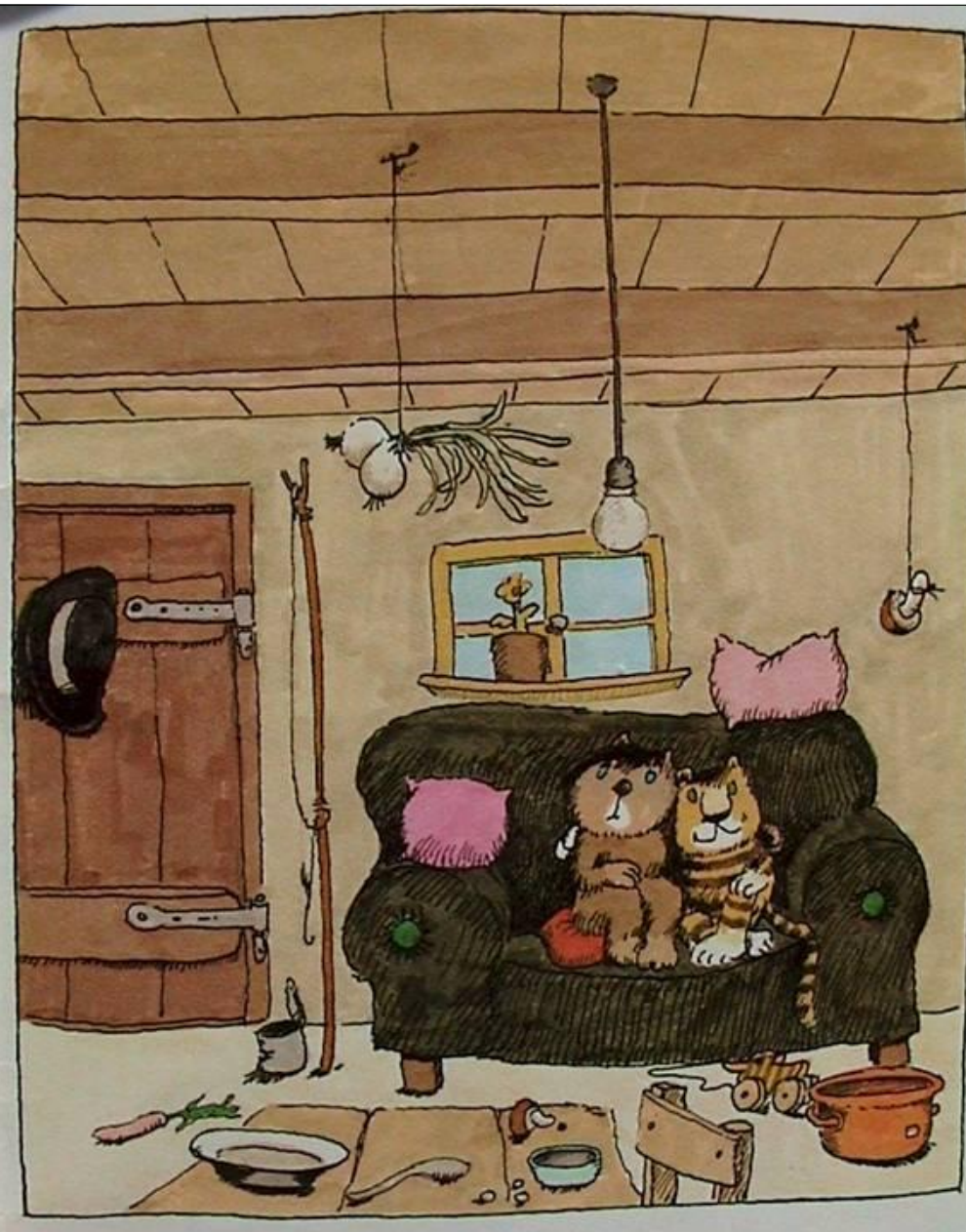


03.10.2025

03.10.2025



03.10.2025



Mein Glück finde ich nur in meinem
eigenen Leben.

3. Überlegungen und Impulse aus der Wissenschaft

Abschied von falschen Glücksvorstellungen

- Lotto-Sechser
- Traumpartner
- Einfamilienhaus ...

... machen zwar nicht unglücklich...

... aber auch nicht automatisch glücklich.

**Glück heisst: Mit meinen
Ansprüchen umgehen können**

Hauptergebnis jeder psychologischen Zufriedenheitsforschung:

- Verbesserung materieller Bedingungen führt kurzfristig zu Zufriedenheit – und schon mittelfristig zu höheren Ansprüchen.
- Objektive Lebensbedingungen können unglücklich machen!

Oder anders gesagt:

Zuwenig Geld, zuwenig Essen,
keine Gesundheit können unser Leben
erheblich beeinträchtigen.

Aber ...
mehr Essen,
mehr Geld,
mehr Besitz usw.
machen uns noch nicht glücklich!

z. B: 1991 fühlten sich mehr als 3 mal
so viele Ostdeutsche arm als ein Jahr
zuvor bei der Wiedervereinigung...

Mathias Binswanger in «Tretmühlen des
Glücks»:

Glücklich zu sein, hängt von der
Vergleichsgruppe ab.



03.10.2025

**Wir leben eigentlich wie die
Könige im Mittelalter ...**

Es ist ein Märchen zu glauben,
es gäbe Menschen, die im Leben nur
Schönes erleben würden.

Ein Märchen, das uns täglich aufs
Neue erzählt wird ...

Täglich hören wir Geschichten von Menschen, die mehr haben als wir.

Mehr Geld, mehr Erfolg, den spannenderen Beruf, mehr Freunde, mehr Aufmerksamkeit, mehr Macht, mehr Ferien, mehr von irgend etwas.

Wollen wir nicht, dass uns das unglücklich macht, müssen wir unsere Perspektive ändern.

Mihalyi Csikszentmihalyi:

Letztlich macht mich nichts zufrieden,
was ich nicht mit Energie und
Engagement erarbeitet habe.

**Weitwanderung Weinfelden - Lausanne in 27 Etappen
via Zürich, Napf, Bern**



03.10.2025



03.10.2025

Zufriedenheit bedingt, das Glück sehen zu wollen ...

- Marcel Achard: Glück ist etwas, das man zum ersten Mal wahrnimmt, wenn es sich mit lautem Getöse verabschiedet hat
- Gegen Pessimisten kämpfen die Götter vergeblich
- Hemd des Glücklichen
- Die beiden Männer von Athen und Sparta
- Geschichte von Sokrates

Was macht uns weiter zufrieden?

- Versöhnung ... mit sich selbst, mit meinem Leben, mit andern ...
- Menschen, die mit mir unterwegs sind, Freundschaften – Austausch mit Menschen in einer ähnlichen Situation
- Werte und Sinn
- Positive Selbstbeeinflussung, Schwierigkeiten als Herausforderungen annehmen

Geschichte der beiden Bauern

Aber aufgepasst

- Glück und Zufriedenheit sind nicht nur ein individuelles Thema
- Ob wir schwierige Situationen bewältigen können, hat eine individuelle Komponente – aber es ist ein gesellschaftlicher Auftrag, einander darin zu begleiten und zu unterstützen
- Geschichte Himmel und Hölle

**Die meisten Menschen
verbringen mehr Zeit mit der
Planung eines 14-tägigen
Urlaubs als ihres ganzen
Lebens.**

Nikolaus B. Engelmann



Herzlichen Dank für die Aufmerksamkeit

03.10.2025

FRAGE- UND DISKUSSIONSRUNDE

TEILNEHMENDE DER FRAGERUNDE

Moderation

Dr. med. Matthias Oechsner, Leiter ambulante Parkinsonsprechstunde

Teilnehmende

- ▶ PD Dr. med. Matthias Elstner, Medizinischer Direktor, Rehaklinik Tschugg
- ▶ Prof. Dr. phil. Thomas Merz, Prorektor PHTG, Forschung und Wissenschaft, Medienpädagoge
- ▶ Dr. med. Carlo Wilke, Leiter Parkinsonzentrum, Rehaklinik Zihlschlacht
- ▶ Josefin Franke, Ergotherapeutin, Rehaklinik Zihlschlacht
- ▶ Susanne Brühlmann, Fachverantwortung Parkinsontherapie/Physiotherapeutin, Rehaklinik Zihlschlacht
- ▶ Elvira Pfeiffer, Qigong Lehrerin/Sporttherapeutin, Rehaklinik Zihlschlacht
- ▶ Jörd Ide, Abteilungsleiter Neuropsychologie, Rehaklinik Zihlschlacht

HERZLICHEN DANK FÜR IHRE TEILNAHME

Die Beiträge werden raschmöglichst auf unserer Website aufgeschalten.

Wir wünsche Ihnen alles Gute.