

GLÜCK & ERFÜLLTES LEBEN: ZUVERSICHT IN DER CORONA-KRISE

Sechste öffentliche Veranstaltung, Donnerstag, 25. Juni 2020 LIVE aus dem Kunstmuseum Wolfsburg
Moderation: Prof. Dr. Mike Hoffmeister und Frank Harmeling

Wir danken unseren Förderern



Kunstmuseum
Wolfsburg



Spenden für



Veranstalter und Moderator



„Habe den Mut zum
Glücklich sein,„

„Manchmal muss
man sich
entscheiden:
Will ich glücklich
sein oder Recht
haben“

Prof. Dr. Mike Hoffmeister war 12 Jahre im internationalen Vertrieb der Volkswagen AG tätig. Als Glücksforscher lehrt er an der Fakultät Wirtschaft der Ostfalia das Vertiefungsgebiet Internationales Management. Er bietet u.a. Seminare und Workshops zu den Themen Interkulturelle Führung und Management, Interkulturelle Kommunikation, Social Competence und Glücksmanagement an. Er forscht gemeinsam mit der Nelson Mandela University in Südafrika zur Bedeutung der Glücksforschung für das Management. Mike Hoffmeister ist interkultureller Management Trainer und Coach. Bisher hielt er Gastvorträge in Deutschland, den USA, Südafrika, der Schweiz, Dubai und China.

Weitere Info:

www.ostfalia.de/cms/de/w/fakultaet/team/hoffmeister/

Moderator



"Akzeptiere das
Leben so, wie ist –
im Hier und Jetzt"

Frank Harmeling, Unternehmer und „Macher“, ist Lehrbeauftragter der Ostfalia und Mitglied der Geschäftsführung der Braintec GmbH sowie Gesellschafter mehrerer Gesellschaften. Er ist seit 2007 Lehrbeauftragter an der Ostfalia Hochschule für angewandte Wissenschaften und führte temporär Lehrtätigkeiten an Hochschulen in China und der Suisse Education Group aus. Seine Schwerpunkte sind Marketing-Grundlagen und -Management, International-Trade und -Business, Projektmanagement sowie Glücksforschung.

Programm

- **Begrüßung**
 - Prof. Dr. Albert Heinecke, Dekan der Fakultät Wirtschaft

- **Kurze Impulsvortrag**
 - Prof. Dr. Mike Hoffmeister: Glücksfaktoren in Corona-Zeiten - eine interkulturelle Betrachtung

- **Ostfalia-Runde**
 - Prof. Dr. Sandra Verena Müller, Fakultät Soziale Arbeit, Psychologische Psychotherapeutin und Klinische Neuropsychologin
 - Henrike Richter, Fakultät Wirtschaft, Diplom-Psychologin
 - Anna Maria Schulz, Fakultät Gesundheitswesen, Diplom-Pädagogin

- **Projektvorstellung**
 - Dr. Tobias Polzin: Action for Happiness Deutschland e.V.
 - Diplom-Handelslehrer Samir Roshandel: Bildungshelden.net

- **Abschluss**
 - Verwendung der letzten Spendengelder – ein Erfahrungsbericht



„Die Fakultät Wirtschaft unterstützt gern diese Veranstaltungsreihe, auch im neuen Onlineformat, da es hilft, die "social distance" in diesen Zeiten etwas zu verringern".

Prof. Dr. Albert Heinecke ist Dekan der Fakultät Wirtschaft und Mitglied des Senats der Ostfalia. Er lehrt im Bereich Unternehmensführung, Personalmanagement und Internationales Management. Sein Forschungsschwerpunkt liegt Bereich Strategische Planungsinstrumente und Methoden der Entscheidungsunterstützung in der Personalwirtschaft. Zudem entwickelt er DV-gestützte Unternehmenssimulationen. Albert Heinecke ist Autor zahlreicher Publikationen.



Glücksfaktoren in Corona-Zeiten

Eine interkulturelle Betrachtung

Prof. Dr. Mike Hoffmeister

Ostfalia Hochschule für angewandte Wissenschaften
Fakultät Wirtschaft, Campus Wolfsburg

Kunstmuseum Wolfsburg, 25. Juni 2020

Anlässlich der Veranstaltungsreihe „Glück und erfülltes Leben“

Was ist Glück bzw. Happiness?

➤ **Zufallsglück („Luck“)**

- Fügung des Schicksals
- **„Ich habe Glück gehabt“**

➤ **Wohlfühlglück („Happiness“)**

- Ist ein psychischer oder emotionaler Zustand des Menschen.
- Ein subjektives, augenblicksbezogenes Wohlbefinden, im Flow sein.
- **„Ich fühle mich glücklich“**

➤ **Werteglück („Erfülltes Leben“)**

- Sinnhaftigkeit meines Tuns im Einklang mit meinen Werten.
- Suche nach der Bedeutung für mein Leben – Dienen, anderen helfen.
- Maß des „Aufblühens“ im eigenen Leben.
(„Flourishing“ nach Seligman; University of Pennsylvania)
- **„Ich habe ein erfülltes Leben“**

Was macht Menschen aus unterschiedlichen Kulturkreisen glücklich?

➤ **Deutsche Studierende*** **(individualistische Kultur)**

- Geld
- Unabhängigkeit
- Gesundheit
- Sorgfältiges Arbeiten
- Freiheit
- Authentisch sein

➤ **Indische und südafrikanische Studierende*** **(kollektivistische Kultur)**

- Respekt
- Loyalität
- Mitgefühl, emphatisches Handeln
- Religion
- Liebe und Beziehungen
- Tanzen und Singen

* Forschungsprojekt von Prof. Dr. Mike Hoffmeister:
Befragung von 238 Studierenden aus Deutschland,
Südafrika und Indien; 2019

Was raten Experten aus individualistischen Kulturkreisen?

➤ **University of California, Berkeley, USA**

- Meditation: Achtsames Atmen verringert Stress.
- Dankbar sein für das, was man hat.
- Nicht zu viele negative Corona-Nachrichten schauen.
- Zeit für angenehme Aktivitäten nehmen: Sport, in der Natur spazieren gehen, gesund essen.
- Kontrolle behalten, Tagesablauf strukturieren.
- Anderen Menschen helfen. Das fördert das Wohlbefinden.
- In Kontakt mit Familie und Freunden bleiben – VideoCall.

➤ **University of Melbourne, Australien**

- Routine beibehalten – bringt Sicherheit.
- Positiv denken schafft positive Gefühle.
- Zeit nehmen, um auch die kleinen schönen Momente zu genießen – steigert das Serotonin im Gehirn.

Was raten Experten aus kollektivistischen Kulturkreisen?

- **The South African Depression and Anxiety Group, Südafrika**
 - Selektives Sehen von Nachrichten.
 - In Kontakt mit der Familie und Freunden bleiben via Telefon, VideoCall.
 - Sicherstellen, dass enge Freunde auch ihre Medizin nehmen.
 - Trotz Lockout Struktur im Tagesablauf beibehalten.
 - Negative Gefühle mit Freunden teilen.
 - Anderen Menschen helfen.

- **Indien (Dr. Dhananjay Chavan, Psychiater, Deenanath Mangeshkar Hospital)**
 - Nicht in jeder freien Zeit die Nachrichten verfolgen; Zeit für Nachrichten begrenzen.
 - Es gibt auch eine Zeit nach Corona. Darauf konzentrieren.
„Ich habe es geschafft und das macht mich stärker.“
 - Lachen ist die beste Medizin (Lachyoga).
 - Anderen Menschen – auch die man nicht kennt – helfen („Random Acts of Kindness“).
 - Dankbar sein für das, was man hat; nicht alles ist schlecht während der Corona Krise.
 - Meditieren.
 - Anderen Menschen vergeben.

Weiter Empfehlungen der Vereinten Nationen für unterschiedliche Zielgruppen (UNO)



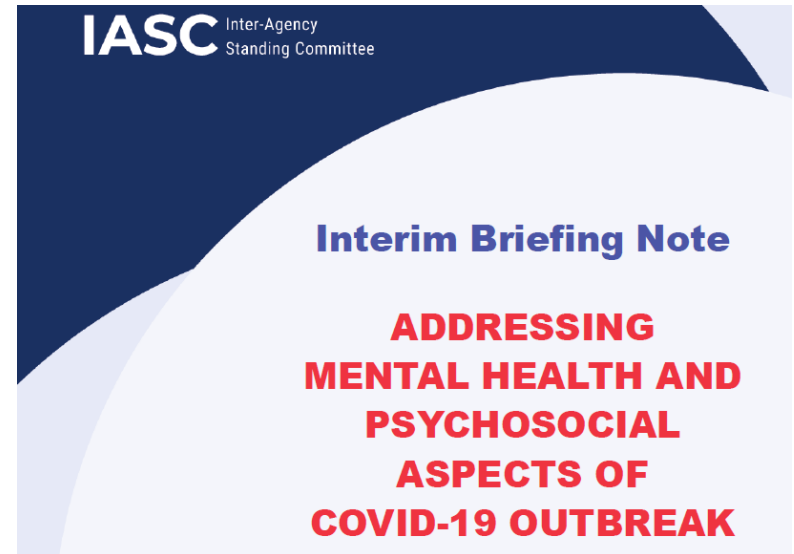
Mental health and psychosocial considerations during the COVID-19 outbreak

18 March 2020

In January 2020 the World Health Organization (WHO) declared the outbreak of a new coronavirus disease, COVID-19, to be a Public Health Emergency of International Concern. WHO stated that there is a high risk of COVID-19 spreading to other countries around the world. In March 2020, WHO made the assessment that COVID-19 can be characterized as a pandemic.

WHO and public health authorities around the world are acting to contain the COVID-19 outbreak. However, this time of crisis is generating stress throughout the population. The considerations presented in this document have been developed by the WHO Department of Mental Health and Substance Use as a series of messages that can be used in communications to support mental and psychosocial well-being in different target groups during the outbreak.

- **Weltgesundheitsorganisation der UN**
- **<https://www.who.int/docs/default-source/coronaviruse/mental-health-considerations.pdf>**



- **Ständige interinstitutionelle Ausschuss der UN**
- **https://interagencystandingcommittee.org/system/files/2020-03/IASC%20Interim%20Briefing%20Note%20on%20COVID-19%20Outbreak%20Readiness%20and%20Response%20Operations%20-%20MHPSS_0.pdf**



Glücksfaktoren in Corona-Zeiten

Eine interkulturelle Betrachtung

Prof. Dr. Mike Hoffmeister

Ostfalia Hochschule für angewandte Wissenschaften
Fakultät Wirtschaft, Campus Wolfsburg

Kunstmuseum Wolfsburg, 25. Juni 2020

Anlässlich der Veranstaltungsreihe „Glück und erfülltes Leben“

Programm

➤ Begrüßung

- Prof. Dr. Albert Heinecke, Dekan der Fakultät Wirtschaft

➤ Kurze Impulsvortrag

- Prof. Dr. Mike Hoffmeister: Glücksfaktoren in Corona-Zeiten - eine interkulturelle Betrachtung

➤ Ostfalia-Runde

- Prof. Dr. Sandra Verena Müller, Fakultät Soziale Arbeit, Psychologische Psychotherapeutin und Klinische Neuropsychologin
- Henrike Richter, Fakultät Wirtschaft, Diplom-Psychologin
- Anna Maria Schulz, Fakultät Gesundheitswesen, Diplom-Pädagogin

➤ Projektvorstellung

- Dr. Tobias Polzin: Action for Happiness Deutschland e.V.
- Diplom-Handelslehrer Samir Roshandel: Bildungshelden.net

➤ Abschluss

- Verwendung der letzten Spendengelder – ein Erfahrungsbericht

Zuversicht in herausfordernden und extremen Lebenssituationen

Einführung in das Interview von Frank Harmeling

➤ **Was ist Zuversicht?**

- Festes Vertrauen auf eine positive zukünftige Entwicklung.
 - Der Glaube an die eigenen Möglichkeiten und Stärken.
 - Die eigene Sichtweise ist mitentscheidend.
- Optimismus, der aus anhaltender Zuversicht resultiert.
- Die Chancen sehen und annehmen, die aus einer Krise resultieren können.

➤ **Wie kann aktuell Zuversicht gelingen?**

➤ **Welche Möglichkeiten und Initiativen gibt es?**

➤ **Was kann ich persönlich dazu beitragen?**



Prof. Dr. habil. Sandra Verena Müller ist Diplom-Psychologin, approbierte Psychologische Psychotherapeutin und zertifizierte Klinische Neuropsychologin GNP. Promotion in Bremen, Habilitation in Magdeburg. Seit 2010 Professorin für Rehabilitation und Teilhabe an der Ostfalia. Seit 2017 Geschäftsführende Herausgeberin der Zeitschrift für Neuropsychologie. Ihre Forschungsschwerpunkte sind Intellektuelle Beeinträchtigung und Demenz, Exekutive Dysfunktion und Inklusion durch Digitalisierung. Zum letzten Forschungsthema hat sie mehrere Drittmittelprojekte herangezogen.

Weitere Info:
www.smarte-inklusion.de
<https://securin.de>

"Mein Projekt ... hat deutlich gezeigt, wie wichtig für die beteiligten Studierenden das Gefühl war, selbst etwas tun zu können. ... sie erfuhren in dieser Phase des Reagierens das Gefühl von Kontrolle und Selbstwirksamkeit."



Henrike Richter ist Diplom-Psychologin. An der Ostfalia ist sie als Lerncoach tätig. Dort berät sie seit vielen Jahren Studierende bei studienbedingten sowie persönlichen Anliegen und unterstützt sie bei der Entwicklung wirksamer Selbstmanagementkompetenzen. Im Jahr 2015 hat sie eine eigene Coaching-Praxis mit Standorten in Wolfsburg und Braunschweig eröffnet. Henrike Richter unterstützt Unternehmen und Teams bei der Förderung und Gestaltung einer gesunden Arbeitsumwelt und begleitet Einzelpersonen bei Veränderungen im Berufs- oder Privatleben sowie im Umgang mit Belastungserleben. Bei ihrem Coaching-Angebot ermutigt sie zu einer präsenten, aktiven, wertorientierten Arbeits- und Lebensgestaltung.

"Hilfreich ist es, mal einen Schritt zurück zu treten und sich bewusst zu machen, was gerade gut funktioniert, wofür ich auch in Krisenzeiten dankbar bin und was ich gern bewahren möchte, genauso wie es gerade ist."



Anna Schulz, Dipl.-Päd. Anna Maria Schulz ist Lerncoach an der Fakultät Gesundheitswesen der Ostfalia Hochschule. Sinn und Werte sind wichtige Themen in ihren Beratungen, gemäß dem Leitgedanken Viktor Frankls „Wer ein Wozu im Leben hat, der erträgt fast jedes Wie“. Außerdem lehrt sie zu den Themen Stressmanagement und Achtsamkeit an der Leibniz Universität Hannover.

*Leitgedanke von Viktor Frankls
„Wer ein Wozu im Leben hat,
der erträgt fast jedes Wie“.*

Projekt "Studierende der Ostfalia zeigen Solidarität - Briefe gegen die Einsamkeit" von Prof. Dr. rer. nat. habil. Sandra Verena Müller



Zeichnung: Merle Leopold

Programm

➤ Begrüßung

- Prof. Dr. Albert Heinecke, Dekan der Fakultät Wirtschaft

➤ Kurze Impulsvortrag

- Prof. Dr. Mike Hoffmeister: Glücksfaktoren in Corona-Zeiten - eine interkulturelle Betrachtung

➤ Ostfalia-Runde

- Prof. Dr. Sandra Verena Müller, Fakultät Soziale Arbeit, Psychologische Psychotherapeutin und Klinische Neuropsychologin
- Henrike Richter, Fakultät Wirtschaft, Diplom-Psychologin
- Anna Maria Schulz, Fakultät Gesundheitswesen, Diplom-Pädagogin

➤ Projektvorstellung

- Dr. Tobias Polzin: Action for Happiness Deutschland e.V.
- Diplom-Handelslehrer Samir Roshandel: Bildungshelden.net

➤ Abschluss

- Verwendung der letzten Spendengelder – ein Erfahrungsbericht



Dr.-Ing. Tobias Polzin ist Gründungsmitglied und seit 2018 ehrenamtlicher Mitvorstand des gemeinnützigen Vereins Action for Happiness Deutschland e.V., dem deutschsprachigen Ableger von „Action for Happiness“ aus London. Ihn motiviert die Ausrichtung der Organisationen, Menschen zusammenzubringen und sie zu unterstützen. Er setzt sich für eine glücklichere und mitfühlendere Welt aktiv ein. Tobias Polzin hat das Kursprogramm „Exploring what matters“ in Deutschland implementiert. Hauptberuflich arbeitet er als Teamleiter für die HaCon Ingenieurgesellschaft mbH in Hannover, dem Softwarespezialisten für Verkehrsplanung in Europa.

"Fragen nach dem Glück wirken für manche in Zeiten von wirtschaftlicher und gesundheitspolitischer Krisen vielleicht unangebracht, aber sind als Ausrichtung und Hoffnung wichtiger denn je."

The screenshot shows the homepage of the Action for Happiness website. At the top, there are navigation tabs: CORONA, MITMACHEN, KURS, and COMMUNITY. Below the navigation is a large banner with the text "ACTION FOR HAPPINESS" and an illustration of a diverse group of people sitting on a grassy field under a sun. Below the banner, it says "Die Bewegung wächst... 194892 Mitglieder aus 180 Ländern. Jetzt Glücktivist*in werden und Newsletter bestellen." There are two buttons: a green one for "CORONA Für einen positiven Umgang in schwierigen Zeiten" and a red one for "CORONA Wie wir uns und andere schützen". At the bottom, there are three columns of text: "KENNST DU UNSERE SOZIALE BEWEGUNG FÜR EINE GLÜCKLICHERE WELT?", "LIEBST DU ES, GLÜCKLICH ZU SEIN?", and "WILLST DU DIE WISSENSCHAFT DES GLÜCKS KENNENLERNEN?". On the right side, there is a search bar and a section for "NEUESTE BEITRÄGE" with several article thumbnails.

<https://www.actionforhappiness.de/>



Samir J. Roshandel studierte Wirtschaftspädagogik und Management Information System an der Universität Paderborn und der Memorial University in Kanada. Zudem studierte er an der Tongji Universität und als Stipendiat an der Fudan University in Shanghai, China. Im Kontext seiner Diplomarbeit erforschte er die Erfolgsfaktoren deutscher Start-Ups in China. Bereits während der Schulzeit gründete Samir Roshandel sein erstes Unternehmen. Samir Roshandel ist seit März 2013 am Entrepreneurship Hub der TU Braunschweig und Ostfalia tätig und koordiniert den MBA Studiengang Entrepreneurship & Innovation Management. Im Kontext der Corona Krise hat er die Initiative „Bildungshelden.net“ zur Unterstützung von Kindern und Jugendlichen aus einkommensschwachen, bildungsfernen Haushalten gegründet.

<https://bildungshelden.net/>

„Unser Ziel ist es, den Nachteil des durch die Corona-Pandemie verpassten Unterrichts zu minimieren und den Abiturienten Sicherheit im Umgang mit dem Prüfungsstoff zu bieten, damit sie die Abiturprüfungen erfolgreich bestehen“

„Es gibt nichts Schöneres, als Menschen dabei zu helfen, ihre Träume zu verwirklichen“,

Programm

➤ Begrüßung

- Prof. Dr. Albert Heinecke, Dekan der Fakultät Wirtschaft

➤ Kurze Impulsvorträge

- Prof. Dr. Mike Hoffmeister: Glücksfaktoren in Corona-Zeiten - eine interkulturelle Betrachtung

➤ Ostfalia-Runde

- Prof. Dr. Sandra Verena Müller, Fakultät Soziale Arbeit, Psychologische Psychotherapeutin und Klinische Neuropsychologin
- Henrike Richter, Fakultät Wirtschaft, Diplom-Psychologin
- Anna Maria Schulz, Fakultät Gesundheitswesen, Diplom-Pädagogin

➤ Projektvorstellung

- Dr. Tobias Polzin: Action for Happiness Deutschland e.V.
- Diplom-Handelslehrer Samir Roshandel: Bildungshelden.net

➤ Abschluss

- Verwendung der letzten Spendengelder – ein Erfahrungsbericht

Machen Sie Kinder und Jugendliche glücklich!

- Es werden Spenden für die Jugend- und Drogenberatung und den Kinder- und Jugendschutz gesammelt.
- Der Rotary Club Gifhorn-Wolfsburg verdoppelt jeden gespendeten Euro bis 800 €.
- Bitte vermerken Sie auf dem Überweisungsträger „Glücksveranstaltung“; wenn Sie eine Spendenquittung benötigen, zusätzlich noch Ihre Adresse.
- **Spendenkonto:**
Verein der Freunde Rotary e.V.
Volksbank Braunschweig-Wolfsburg
IBAN: DE29 2699 1066 0815 0040 00
BIC: GENODEF1WOB

Spenden Sie für das Glück von Kindern und Jugendlichen!

Spendenverwendung



Jürgen Ebbecke ist seit 1994 erster Vorsitzender des Kinder- und Jugendschutz Wolfsburg e.V.

Im Rahmen seiner ehrenamtlichen Tätigkeit setzt er sich mit seinem Team für die Interessen von Kindern in der Region ein. Seine derzeitigen Projekte sind „Kleine Angehörige“, Aufbau von „Notinseln“ für bedrängte Kinder, das Gewaltpräventions-Projekt „Nicht mit mir“ sowie das Familienpatenprogramm.

Weitere Info:
www.kjs-wolfsburg.d



Udo Eisenbarth, Dipl-Sozialpäd./ Sozialarb., studierte Sozialwesen in Braunschweig mit der

staatlichen Anerkennung in der Justizvollzugsanstalt Wolfenbüttel.

Seit 1994 ist er bei der Jugend- und Drogenberatung Wolfsburg beschäftigt, welche er seit 2018 leitet.

Weitere Info:
www.drogenberatungwolfsburg.de/

Meine persönlichen „Glücksfaktoren in der Corona-Zeit“

Prof. Dr. Mike Hoffmeister, Ostfalia, Fakultät Wirtschaft, Wolfsburg

Sich auch über die kleinen schönen Dinge
freuen und achtsam genießen.

Nachrichten
nur selektiv
anschauen

Dankbar sein für das,
was man hat und
anderen Menschen
helfen (*Random Acts
of Kindness*) und
anderen Menschen
vergeben.



Kontakt zu
Freunden und der Familie
halten.

Aktiv Struktur in den
Tagesablauf bringen;
Kontrolle behalten,
dort wo es geht.

Impressionen der Live-Übertragung aus dem Kunstmuseum WOB



GLÜCK & ERFÜLLTES LEBEN: ZUVERSICHT IN DER CORONA-KRISE

Sechste öffentliche Veranstaltung, Donnerstag, 25. Juni 2020 LIVE aus dem Kunstmuseum Wolfsburg
Moderation: Prof. Dr. Mike Hoffmeister und Frank Harmeling

Unser besonderer Dank geht an unsere Förderer ...


- **Dr. Tobias Polzin** und **Jürgen Mohr**, Action for Happiness Deutschland e.V.
- **Elisabeth Krüger**, Gesundheitsregion Wolfsburg, Niedersachsen
- **Kerstin Stackmann**, IFK Internationaler Freundeskreis Wolfsburg e.V.
- **Otmar Böhmer** und **Michaela Hasenpusch**, Kunstmuseum Wolfsburg

... und für das besondere vorbildliche Engagement an die Studierenden
Tim Hondke, **Philip Pausch** und **Sacha Graubner** von der klangtapete e.V.
für die komplette technische Abwicklung. Danke!

Wir danken unseren Förderern

 ACTION FOR HAPPINESS
DEUTSCHLAND

 **ifk**
INTERNATIONALER
FREUNDKREIS WOLFSBURG e.V.

Kunstmuseum
Wolfsburg 

Spenden für

 **dröps**
Jugend- und
Drogenberatung
Wolfsburg

 **klangtapete e.V.**

 **Gesundheitsregionen**
Niedersachsen · Wolfsburg

 **Kinder- und Jugendschutz Wolfsburg e.V.**