

# FOMO im Frühling? Warum wir Glück nicht erzwingen müssen

Sonne, längere Tage, das erste Eis im Freien: Für viele gilt der Frühling als Zeit des Aufbruchs. Doch mit den steigenden Temperaturen wächst bei manchen auch ein subtiler Druck: Jetzt müsste man doch eigentlich besonders gut gelaunt und unternehmungslustig sein.

Solche Erwartungen sollte man aber besser nicht zu hoch hängen. „Dieses Gefühl kennen viele: Jetzt muss ich doch endlich glücklich sein“, sagt Christian Thiele, Autor, Speaker und Mitglied im Trainerteam der Deutschen Gesellschaft für Positive Psychologie. Gerade wenn draußen alle unterwegs sind und die Stimmung allgemein als ausgelassen wahrgenommen wird, könne das den Eindruck verstärken, selbst etwas zu verpassen.

Fachleute sprechen in diesem Zusammenhang teilweise von „toxischer Positivität“. Auch von FOMO (Fear of missing out) ist oft die Rede - der Angst, etwas zu verpassen. Während es im Winter gesellschaftlich eher akzeptiert ist, sich zurückzuziehen, entsteht im Frühling leicht das Gefühl, man müsse jede Gelegenheit zum Genießen nutzen.



Glück als Nebenprodukt: Wohlbefinden entsteht oft durch kleine Momente wie Spaziergänge, Gespräche oder neue Erfahrungen, ohne Zwang oder Erwartungen.

FOTO: ELISA SCHU

## Glück nicht als Dauerziel betrachten

Aus psychologischer Sicht kann es helfen, Glück nicht als

ständiges Ziel zu betrachten. „Wenn wir Wohlbefinden eher als Nebenprodukt sinnvoller Aktivitäten sehen - und nicht

als etwas, das wir permanent erreichen müssen -, nimmt das viel Druck raus“, sagt Thiele.

Positive Gefühle wie Gelassenheit, Freude oder Zuversicht seien zwar wichtig. Sie können laut Forschung langfristig psychische und soziale Ressourcen stärken. Dennoch entstehen sie häufig indirekt - etwa durch soziale Kontakte, Bewegung oder neue Erfahrungen.

## Frühling darf auch unspektakulär sein

Wer sich im Frühling nicht automatisch euphorisch fühlt, müsse sich deshalb keine Sorgen machen. Emotionen verlaufen individuell und nicht immer synchron mit der Jahreszeit. Auch ruhige, unspektakuläre Tage können Teil eines gesunden emotionalen Gleichgewichts sein.

„Glück ist nicht immer spektakulär“, sagt Thiele. Manchmal zeige es sich eher in kleinen Momenten - etwa bei einem Spaziergang, einem Gespräch oder einer kurzen Pause im Alltag. Statt sich von Erwartungen leiten zu lassen, könne es deshalb hilfreicher sein, neugierig zu bleiben und bewusst kleine positive Erfahrungen wahrzunehmen. So entstehe Wohlbefinden oft ganz nebenbei - ganz ohne Druck. (dpa)

## Englischkurs im Job: So überzeugen Sie den Chef

Viele Berufstätige haben den Wunsch ihre Englischkenntnisse zu verbessern. Aber wann macht es Sinn, den Arbeitgeber einzubeziehen und ihn etwa um Kostenübernahme für Apps, Kurse oder Workshops zu bitten? „Wer Englischkenntnisse im Job benötigt und bemerkt, dass sprachliche Defizite da sind, sollte sich nicht scheuen, auf den Arbeitgeber zuzugehen“, sagt der Münchner Karrierecoach Walter Feichtner.

Denn bessere Englischkenntnisse von Beschäftigten sind oft auch für den Arbeitgeber von Vorteil. Auch er profitiere davon, wenn E-Mails fehlerfrei auf Englisch abgefasst sind und Beschäftigte in Meetings mit einem guten Englisch punkten. Zudem tragen laut Feichtner gute Sprachkenntnisse dazu bei, dass es bei internationalen Projekten nicht zu Missverständnissen kommt, aus denen mehr oder weniger schwerwiegende Fehler resultieren könnten.

### Vor dem Gespräch Kurs und Kosten recherchieren

Zudem qualifizieren sich Beschäftigte mit dem Englischler-



Englisch eingerostet? Wer gute Argumente parat hat und die Fremdsprache auch im beruflichen Kontext nutzt, kann seinen Chef vielleicht von einer Kostenübernahme für den Sprachkurs überzeugen.

FOTO: ARNO BURG/DPA-ZENTRALBILD/DPA-MAG

nen mithilfe des Arbeitgebers für höhere Positionen, die verhandlungssichere Sprachkenntnisse erfordern. „Man sollte also bei Bedarf den Mut haben, aktiv die Führungskraft oder die Personalabteilung auf sein Vorhaben anzusprechen“, so Feichtner. Dabei sollte man klar benen-

nen, welche Art von Sprachkurs man benötigt und wie die Lernergebnisse das tägliche Geschäft positiv beeinflussen. Auch sollte man recherchiert haben, welche Kosten durch das gewünschte Lernen entstehen und wie viel Zeit dafür benötigt wird. (dpa)

## Whatsapp bald auch für Kinder ab 10 – unter Elternkontrolle

Normalerweise ist Whatsapp erst Jugendlichen ab 13 Jahren zugänglich. Nun hat Meta für den Messenger aber durch Eltern verwaltete Konten angekündigt, über die Erziehungsrechtigte Whatsapp auch schon für 10- bis 12-Jährige einrichten können.

Dabei ist die Nutzung auf Nachrichten und Anrufe beschränkt, Eltern haben diverse Kontrollmöglichkeiten, wie das Unternehmen mitteilt. Dazu zählt etwa die Entscheidung, wer mit dem Kind in Kontakt treten und welchen Gruppen das Kind beitreten darf.

### Kontroll- und Datenschutz-Zugriff ist per PIN abgesichert

Darüber hinaus können Eltern Nachrichten anfragen von unbekanntem Kontakten prüfen und die Datenschutz-Einstellungen des Kontos verwalten. Der Zugriff auf die neuen Kontrolloptionen und auf die Datenschutzeinstellungen ist durch eine PIN gesichert, den die Eltern bei der Einrichtung des Kinder-Kontos erhalten.

Die neue Funktion soll in den kommenden Monaten schrittweise über App-Updates eingeführt werden - sowohl für Android als auch für iOS. Das genaue Prozedere der Einrichtung ist bereits jetzt auf den Whatsapp-Hilfeseiten nachzulesen. (dpa)



Whatsapp öffnet sich für jüngere Nutzer: Eltern können künftig verwaltete Konten für Kinder zwischen 10 und 12 Jahren einrichten.

FOTO: FABIAN SOMMER/DPA/DPA-MAG