



156 WIENERIN L(IE)BEN

Ausgewählt von Ursula Neubauer

L(I)EBEN NEWS



Achtung, ansteckend?!

Stimmungen sind ansteckend. Gute wie schlechte. An der *University of Warwick* wollte man jetzt genau wissen, wie weit das geht. Das Ergebnis: Ständig von schlechter Stimmung angesteckt zu werden, ist zwar nicht angenehm, reicht aber nicht aus, um eine Depression zu entwickeln.

Meine Angst, deine Angst

Oder: Entspannung täte allen gut. Eine Studie aus Pennsylvania zeigt jetzt, dass Babys ängstlicher Mütter möglichen Bedrohungen viel mehr Aufmerksamkeit widmen als andere – und unentspannter sind. Laut ForscherInnen sei das nicht „abgeschaut“, sondern Biologie oder Genetik würden dabei eine Rolle spielen.



FALSCHER GEDANKENWEG. „Alle anderen haben mehr Freunde als ich“, dachten viele der Befragten in einer Studie der *University of British Columbia*. Nur: Es stimmte oft gar nicht. Trotzdem hatte der Gedanke negativen Einfluss auf ihr Wohlbefinden. Also: Besser dran denken, dass der Schein auch trügen kann.

WORKSHOP

„Stimmig sprechen“

Deutlich artikulieren, die Stimme wirkungsvoll und gesund einsetzen: Das kann man lernen – z. B. im Workshop *stimmig sprechen* am 18. 11. ab 13 Uhr in der *stimmwerkstatt* in Wien.

INFO: stimmwerkstatt.at



Buch-Tipp

Um eine gute Beziehung führen zu können, muss man etwas zerstören, sagt Therapeutin Monika Wogroly. Und zwar bestimmte Sätze, Formeln und Vorstellungen, die uns hemmen. Wie, erklärt sie in diesem Buch. *Ueberreuter*, €19,95.