

Was ist gut für uns? Wuwei!

Der Wirtschaftspsychologe Professor Nico Rose ist Managerberater und einer der führenden Experten für Positive Psychologie. Im August 2020 reflektierte er in einem lesenswerten Harvard Business Newsletter die Frage, was wir für uns selbst tun müssen, um mental gesund zu bleiben und damit gestärkt auch durch Krisen zu gehen. In Anlehnung an die US-amerikanische Psychologieprofessorin Kristin Neff beschrieb er dazu die Notwendigkeit von Selbstmitgefühl. Das meint, der eigenen Person das gleiche Maß an Freundlichkeit und Fürsorge zukommen zu lassen, welches man auch einem guten Freund in schweren Zeiten geben würde. Kristin Neff bezieht ihre Forschungsideen auch aus fernöstlichen Denktraditionen wie dem Taoismus. Beispielsweise mit dem Konzept des „Wuwei“, das in etwa mit „Tun durch Nicht-Tun“ übersetzt werden kann. Mit diesem Nicht-Tun ist jedoch kein passives Hinnehmen einer Situation gemeint, sondern – metaphorisch – ein kunstvolles Segeln unter Berücksichtigung des gegenwärtigen Windes: also etwas, das mit Leichtigkeit statt mit großer Anstrengung verbunden ist. Gras

wächst nicht schneller, wenn man daran zieht, wie es heißt. In ähnlicher Weise scheint Selbstmitgefühl zu funktionieren. Obwohl es wenig bis gar nichts mit handelsüblichen Motivationstechniken zu tun hat, stärkt es uns und kann uns für die Bewältigung zukünftiger Anstrengungen rüsten. Die Säulen, die das unterstützen, heißen: Achtsamkeit, Güte gegenüber sich selbst und Verbundenheit mit anderen Menschen, die ähnliche Erfahrungen wie wir machen – ganz besonders in Krisensituationen. Das Bewusstsein hierüber wächst bei vielen Menschen.

Ein Mittel für „Wuwei“ kann das entspannende Lesen von Magazinen sein, deren Tenor Entschleunigung und Achtsamkeit sind und die uns Sicht auf ein schönes Leben verschaffen. Das Magazinkonzept von daheim zahlt genau auf diese Aspekte ein. Es gibt uns Anregungen, etwas zu unternehmen, was wir gerne und mit Leichtigkeit tun. Darin ist Ihre Werbebotschaft auch in 2022 mit positiver Ausstrahlung gut aufgehoben.

daheim hält für das Entdecken und Urlaub in Deutschland und über die Grenzen hinaus viele Anregungen und Tipps bereit. Die **daheim**-Leserschaft freut sich auch auf Ihre Angebote.

Die daheim-Regionenschwerpunkte 2022 finden Sie auf der Rückseite.



Deutschlands schönste Seiten - jetzt noch schöner

Das Magazin **daheim** zeigt in einzigartigem Auftritt die schönsten Seiten Deutschlands. Das „Auszeit“-Magazin spricht generationenübergreifend alle an, die sich für ihr Land und ihr lokales Umfeld interessieren und engagieren. Und das werden immer mehr.

Die Regionen-Schwerpunkte in daheim 2022

Landschaften, Küche und der Blick über Grenzen:

Januar / Februar: Alpen, Helgoland, Antwerpen (Belgien)

März / April: Schleswig-Holstein, Kinzigtal/Schwarzwald, Welterbe: Bauhaus Dessau, Elsass

Mai / Juni: Fränkische Schweiz, Sachsen-Anhalt, Welterbe: Speicherstadt Hamburg, Liechtenstein

Juli / August: Flüsse, Werdenfelser Land (Bayern), Welterbe: Wartburg, Kanton Uri (Schweiz)

September / Oktober: Harz, Badische Weinstraße, Welterbe: Mathildenhöhe, Kärnten (Österreich)

November / Dezember: Nationalparks und ihre Tierwelt, Städte: Speyer, Mainz und Worms, Welterbe: Klosterinsel Reichenau, Danziger Bucht (Polen)



daheim-Lesegenuss und Mehrwert

Mehr Deutschland erleben in den **daheim-EXTRAS**

In den Extras werden spezielle Landschaften und Themen großzügig behandelt. Opulente Landschaftsporträts. Großformatige, emotionale Bilder. Interessante Geschichten über Land, Leute und ihre besonderen lokalen Themen und Aktivitäten. All das sorgt für viel Lesegenuss.

Mehr Themenvielfalt – gut sortiert in Rubriken

Regionen, Städte, Sehenswürdigkeiten neu entdecken ist das eine. In den fest verankerten Rubriken **Land & Leute**, **Haus & Hof**, **Natur**, **Freizeit** und **Grenzenlos** finden die Leser zudem auf den Punkt, was sie suchen, und viel Inspiration.

Mehr Service und Tipps

Infokästen mit Informationen zu Öffnungszeiten, Kontakt, Anreise- und Übernachtungsmöglichkeiten, Tipps zu Sehenswürdigkeiten und Restaurants. Dieser Service wird ausgiebig genutzt.

Die nächsten erreichbaren Ausgaben für Ihre Insertion:

Ausgabe	Anzeigenabschluss	Druckunterlagenschluss	daheim beim Leser im Haus
Ausgabe 2021			
März– April 2022:	30.12.21	13.01.22	16.02.22

Anzeigenpreis 1/1 Seite: 10.150,- Euro
Spezielle Angebote auf Anfrage

Ihr Kontakt zu **daheim**:

Antje Specht | Fon +49 211 5585614
E-Mail: antje.specht@regioales-solutions.de

daheim
DEUTSCHLANDS SCHÖNSTE SEITEN