

## FAMILIENBÜRO

• HELLO •

# April



### Impuls: Loben Sie – es macht Sie glücklich

“Nicht geschimpft ist gelobt genug.” so zumindest sagt es ein schwäbisches Zitat. Was wäre, wenn Sie sich mit dieser Haltung selbst beschneiden?

Es gibt Studien, die zeigen, dass Ihr Lob auch Sie belohnt. Wie das? Ihre Gehirnnareale, die für Glück und Motivation zuständig sind, reagieren beim Loben einer anderen Person genauso wie bei der gelobten Person. Also profitieren beide Seiten gleichermaßen von Lob und Komplimenten – vorausgesetzt, es ist aufrichtig gemeint.

Tipps zum Loben:

- formulieren Sie ihr Lob konkret und beziehen Sie sich auf die Persönlichkeit Ihres Gegenübers,
- loben Sie häufiger – es tut Ihnen gut und der Welt – denn was wir erfahren, wenden wir auch selber gerne an,
- lassen Sie Ihr Lob ein bisschen bei der anderen Person wirken, Sie können das Lob gerne ein wenig ausschmücken oder das Gesagte einfach so stehen lassen.

Bedenken Sie immer – ein negatives Feedback ist innerhalb von einer Sekunde ins Langzeitgehirn des Gegenübers gewandert, positives Feedback braucht 10 Sekunden, bis es einen Einfluss auf das Gehirn hat.

Also – Loben Sie und gönnen Sie sich und anderen diesen Wohlfühl-Kick! Viel Freude dabei!



### Hochschulübergreifende Thementage “Int. Tag der Familie”

Am **28. und 29. Mai 2024** findet wieder ein hochschulübergreifender Thementag statt.

Die Familienbüros der Universität Hamburg, der HAW Hamburg und der TU Hamburg sowie die Helmut-Schmidt-Universität veranstalten gemeinsam mit dem Hochschulsport Hamburg ein hochschulübergreifendes Programm anlässlich des Internationalen Tages der Familie im Mai.

Die Veranstaltungen und Angebote finden auch in diesem Jahr in Präsenz und digital statt.

Es geht insbesondere um die Themen Vielfalt im Kinderbücherregal, Pubertät, mit Kindern über Rassismus reden und Patchworkfamilien. Nähere Informationen und die Möglichkeit sich für einzelne Veranstaltungen anzumelden erhalten Sie ab Anfang Mai per Mail.

### Ist das meins oder kann das weg?



Laut dem DAK-Psychereport 2024 hat der Arbeitsausfall wegen Depressionen, Belastungsreaktionen und Ängsten in 2023 einen neuen Höchststand erreicht. Zeit, sich zu fragen, wie man widerstandsfähiger sein kann.

Selbstwirksamkeit ist ein Aspekt von Resilienz und steht für die innere Überzeugung, schwierige oder herausfordernde Situationen aus eigener Kraft heraus meistern zu können. Hier eine Idee für mehr Selbstwirksamkeit aus dem Buch “Die 7 Wege zur Effektivität” von Stephen Covey:

Nehmen Sie alle Gedanken, Sorgen und Herausforderungen und ordnen Sie diese jeweils einem der drei *Circles* zu. So erkennen Sie die Energiediebe und können sich auf die Dinge fokussieren, die Sie aktiv verändern können.

*Circle of Concern* – Themen, die ich weder entscheiden noch beeinflussen kann, wie etwa Wetter, Katastrophen, Nachrichten, Wirtschaftslage – also Themen, die uns umtreiben, die uns beschäftigen und uns Sorgen bereiten.

*Circle of Influence* – Themen, die ich beeinflussen, aber nicht entscheiden kann, wie etwa Projekte, Gesundheit, Teambdynamik, Beziehungen

*Circle of Control* – Themen, die ich beeinflussen und entscheiden kann, wie etwa was ich esse, ob ich mich bewege oder nicht, mit wem ich meine Freizeit verbringe – also Dinge auf die wir direkt und aktiver Einfluss haben. **VIEL ERFOLG!**

### Lebensphasen-Parcours in der TUB

Das Familienbüro freut sich über die großartige Kooperation mit der TUB und bedankt sich von Herzen bei allen Kolleg\*innen, die hier mitgewirkt haben.

Sie haben es möglich gemacht, dass einige der Buchempfehlungen unserer Dozent\*innen, die im Rahmen des Lebensphasen-Parcours einen Online-Vortrag gehalten haben, nun in der TUB ausleihbar sind.

Welche Bücher Sie zu den einzelnen Themen in der TUB finden und wie Sie diese ausleihen können, erfahren Sie [hier](#)



### SAVE THE DATE

Geldanlage, Finanzplanung & Altersvorsorge – 17.04.2024 11-12 Uhr mehr dazu [hier](#)

ONLINE Vortrag zum Thema “Angebote für Angehörige psychisch erkrankter Menschen” – 13.05.2024 – 11.30-13.00 Uhr mehr dazu [hier](#)

Gibt es weitere lebensphasenbasierte Themen, die Sie interessieren? Lassen Sie es mich gerne wissen!



**“Tadeln ist leicht; deshalb versuchen sich so viele darin. Mit Verstand loben ist schwer; darum tun es so wenige.”**  
(Anselm Feuerbach, dt. Maler)



SCHAUEN SIE AUCH GERNE MAL AUF DIE SEITE DES FAMILIENBÜROS

## FAMILIENBÜRO



• HELLO •

April

### Impulse: Praise – it makes you happy

"Not scolded is praised enough", at least according to a Swabian quote. What if you cut yourself off with this attitude?

There are studies that show that your praise also rewards you. How so? Your brain areas that are responsible for happiness and motivation react in the same way when you praise another person as they do when you praise the person being praised. So both sides benefit equally from praise and compliments – provided it is meant sincerely.

Tips for praise:

- formulate your praise specifically and relate it to the personality of the person you are praising,
- praise more often – it is good for you and the world – because what we experience, we also like to use ourselves,
- Let your praise have an effect on the other person, you can embellish it a little or simply leave it as it is.

Always remember – negative feedback is absorbed into the other person's long-term brain within one second, positive feedback takes 10 seconds to have an effect on the brain.

So – praise and treat yourself and others to this feel-good kick! Have fun doing it!

### Inter-university theme days "International Family Day"

Save  
THE  
Date

On **28 and 29 May 2024**, a cross-university theme day will once again take place.

The family offices of Universität Hamburg, HAW Hamburg and TU Hamburg as well as Helmut Schmidt University are organising a cross-university programme together with Universe Sports Hamburg to mark International Family Day in May.

This year's events and programmes will once again take place in person and digitally.

The programme will focus on the topics of diversity in children's bookshelves, puberty, talking to children about racism and patchwork families. You will receive more information and the opportunity to register for individual events by email from the beginning of May.

### Is that mine or can it go?



According to the DAK Psychological Report 2024, absenteeism due to depression, stress reactions and anxiety reached a new high in 2023. Time to ask ourselves how we can be more resilient.

Self-efficacy is an aspect of resilience and stands for the inner conviction that you can master difficult or challenging situations on your own. Here is an idea for more self-efficacy from the book "The 7 Habits of Highly Effective People" by Stephen Covey:

Take all your thoughts, worries and challenges and assign each of them to one of the three Circles. This will help you recognise the energy thieves and focus on the things that you can actively change.

*Circle of Concern* – Topics that I can neither decide nor influence, such as the weather, disasters, news, the economic situation – in other words, topics that concern us, that preoccupy us and cause us worry.

*Circle of Influence* – topics that I can influence but not decide, such as projects, health, team dynamics, relationships

*Circle of Control* – topics that I can influence and decide, such as what I eat, whether or not I exercise, who I spend my free time with – in other words, things that we can directly and actively influence.

WISHING YOU SUCCESS!

### Life-phase course at the TUB

The Family Office is delighted about the great cooperation with the TUB and would like to sincerely thank all colleagues who have contributed to this project.

They have made it possible for some of the book recommendations from our lecturers, who gave an online lecture as part of the life-phase course, to now be available to borrow from the TUB.

You can find out which books you can find on the individual topics in the TUB and how you can borrow them [here](#)



### SAVE THE DATE

**Investment, financial planning & retirement provision** – 17.04.2024 11-12 am  
more information [here](#)

**Offers for relatives of mentally ill people**  
– 13.05.2024 – 11.30-13.00  
more information [here](#)

Are there any other life-phase-based topics that interest you?  
Please let me know!



**"Censure is easy; that's why so many try their hand at it. Praising with understanding is difficult; that is why so few do it."**

(Anselm Feuerbach, German artist)



[PLEASE ALSO HAVE A LOOK AT THE PAGE OF THE FAMILY OFFICE](#)