

Mein +

Anzeige

Podcast „Traut euch Kinder!“. Warum uns Mini-Urlaube im Alltag nachhaltig Leichtigkeit schenken

20.07.2026 15:03 (Akt. 20.07.2026 15:03) ⓘ

🔊 Vorlesen

♡ 5



Christine Flatz-Posch und Tanja Schwärzler mit ihrem Podcast-Gast Bertram Strolz. ©Vorarlberger Kinderdorf



VOL.AT auf Google als bevorzugte Nachrichtenquelle festlegen

Jetzt einrichten

Was macht eigentlich ein gutes Leben aus? Warum suchen wir das Glück oft an den falschen Orten? Und wie können wir Kindern psychische Stärke mitgeben? Danach forscht das Podcast-Duo des Vorarlberger Kinderdorfs gemeinsam mit dem Experten für Positive Psychologie, Bertram Strolz.

VorarlbergerKinderdorf

Anzeige

In Episode 27 des Podcast „Traut euch Kinder!“ haben Tanja Schwärzler und Christine Flatz-Posch für ihren renommierten Gast einiges an Fragen in petto. Was macht eigentlich ein erfülltes Leben aus? Warum wird der Alltag oft unterschätzt, wenn es ums „Glücklichsein“ geht, und warum können gerade die kleinen, unscheinbaren Momente so viel Kraft entfalten?

Dankbarkeit als Medikament

Bertram Strolz teilt sein Wissen darüber, wie wir eine Haltung der Zufriedenheit kultivieren und was wir negativen Einflüssen entgegensetzen können. Der Pädagoge und Psychotherapeut erläutert darüber hinaus, wie Dankbarkeit als „Medikament für die Psyche“ wirkt und krankmachenden Stress abfedern kann. Und er stellt sich auch den durchaus kritischen Fragen des Podcast-Duos: Was kann die Positive Psychologie wirklich und wann laufen wir Gefahr, in eine toxische Positivität abzurutschen?

Glücksmomente im Alltag

Zudem geht es in diesem inspirierenden Gespräch darum, wie wir Kindern

Zuversicht und psychische Stärke mitgeben können einfache alltagstaugliche Übungen und erklärt, wie Kindness und kleine Auszeiten der Schlüssel zu mehr Wohlbefinden sind. Eine so erkenntnisreiche wie unterhaltsame Folge über die Kraft der (Vor)freude und die Kunst, durch Mini-Urlaube mehr Leichtigkeit in den Alltag zu bringen. Last, but not least, lässt Bertram Strolz die Hörer:innen an seinen eigenen Seifenblasen-Momenten teilhaben.

27 Folgen: Wie Kindheit prägt

„Traut euch Kinder!“ ist der offizielle Podcast des Vorarlberger Kinderdorfs. Hosts sind die Kommunikationsexpertin Tanja Schwärzler und die Soziologin Christine Flatz-Posch. Sie diskutieren mit Gästen quer durch die Gesellschaft, wie Kindheit uns prägt – und was wir daraus für ein mutigeres, gerechteres Miteinander lernen können. 27 wissensbepackte, unterhaltsame Folgen mit vielen spannenden Erkenntnissen sind seit dem Release erschienen und auf Spotify, Apple Podcasts, YouTube und allen gängigen Podcast-Plattformen abrufbar.

Podcast „Traut euch Kinder!“, #27: Warum uns Mini-Urlaube im Alltag nachhaltig Leichtigkeit schenken. Die Folge anhören: [#27 Positive Psychologie: Warum uns Mini-Urlaube im Alltag nachhaltig Leichtigkeit schenken – YouTube](#)

Alle Folgen & Infos zum Podcast „Traut euch Kinder!“ des Vorarlberger Kinderdorfs: www.wir-kinder-vorarlbergs.at/podcast

Dieser Artikel wurde von Externen eingestellt und nicht lektoriert.

 **Teilen**

Zurück zur Startseite

Deine Meinung zu diesem Artikel?



2



2



1

Mehr zum Thema

[Bezirk Bregenz >](#)

WELT

Shakira glänzt bei WM-Finale mit Swarovski-Kleid



VORARLBERG

Bella Napoli startet am neuen Standort durch



VORARLBERG

Hochzeit von Jennifer Dorn und Julian Dolzer



WELT

Ex-"Assistentin" schildert Epstein-System: Weil ihm ihr Tattoo missfiel, ließ er es herauschneiden



WIRTSCHAFT

Nie wieder an der Kasse anstehen? MediaMarkt testet neues Konzept



URLAUB

Beliebtes Urlaubsziel kampft mit Gäste-Flaute

0 Kommentare

M Was denkst du?

Mehr aus dem Ressort: [Bregenz](#) [Gemeinde](#)

Nachrichten

[Vorarlberg](#)

[VOL.AT+](#)

[Vorarlberg LIVE](#)

[Welt](#)

[Politik](#)

[Wirtschaft](#)

[Sport](#)

[Kultur](#)

[Stars](#)

[Kurioses](#)

[Themen](#)

Freizeit und Magazin



Community



Service



Partner

