



Öffentlicher Vortrag

vom 23. September 2025

19:00 – 20:30 Uhr

Live-Stream via Zoom

Kopf und Herz im Einklang

**Wie wir mit neurowissenschaftlichem Wissen
unsere mentale Gesundheit stärken**

**Referentin:
Dr. Barbara Studer**

Die SWIPPA Ringveranstaltungen zum Rahmenthema «Das gute Leben»

Die Positive Psychologie widmet sich seit mehr als 20 Jahren der Frage, was das «Gute Leben» ausmacht. Sie legt den Schwerpunkt auf empirisch abgesicherte Daten. Im Zentrum steht die Frage: Was machen die Menschen anders, die trotz Belastungen im Lebensalltag sich als glücklich bezeichnen, im Vergleich zu den Menschen, die unter ihrem Leben leiden und darüber klagen? Die Positive Psychologie hat inzwischen vielfältige Kenntnisse darüber erarbeitet, welche Handlungen menschliches Glück ermöglichen und vertiefen. Eines der Ziele der SWIPPA lautet: «Förderung des Wissenstransfers in die breite Öffentlichkeit.» Die SWIPPA- Ringveranstaltungen möchten daher Erkenntnisse der Forschung unter Volk bringen und zwar so, dass dieses Wissen leicht verständlich ist und für die Lebensgestaltung anwendbar wird. Es sind jährlich zwei bis drei Veranstaltungen zu wichtigen Themen der Positiven Psychologie vorgesehen.

Kopf und Herz im Einklang – Wie wir mit neurowissenschaftlichem Wissen unsere mentale Gesundheit stärken

Mentale Gesundheit entsteht im Zusammenspiel von kognitiven Prozessen und emotionaler Regulation. Neurowissenschaftliche Erkenntnisse zeigen, dass nicht nur unsere Gedanken, sondern auch Gefühle, Körperempfindungen und soziale Erfahrungen messbar das Gehirn formen und beeinflussen. In diesem Vortrag/Artikel wird aufgezeigt, wie neuronale Netzwerke für Selbstregulation, Resilienz und Wohlbefinden entstehen – und wie wir diese aktiv stärken können.

Dr. Barbara Studer

ist Neurowissenschaftlerin, Dozentin an der Universität Bern und Gründerin & CEO des bereits mehrfach ausgezeichneten Start-ups Hirncoach AG. Das Ziel von Hirncoach ist, mit wissenschaftlichen Methoden die Leistungsfähigkeit und Gesundheit des Gehirns bis ins hohe Alter zu steigern und zu erhalten. Daneben ist sie als Referentin & Musikerin unterwegs.

Zeit und Ort

Dienstag, 23. September 2025 von 19:00 – 20:30 Uhr
Virtuelle Veranstaltung: Online via Zoom

Anmeldung

Bitte melden Sie sich für die digitale Teilnahme bis am 19. September 2025 mit folgendem Link an: <https://www.swippa.ch/de/veranstaltungen/ringveranstaltungen.html>

Teilnahmegebühr

CHF 20.00

Für SWIPPA Mitglieder kostenlos