

Dezember | **hirncoach@home**
Glück

«Vor»-Reflexion

Was ist **Glück für Sie**? Sind Sie glücklich? **Warum**?



Teil 1: Was ist Glück und was hab' ich davon?

Entsprechend der internationalen Forschung hängt **Glück** zusammen mit:

- **Gene (ca. 50 %)**
- **Gesundheit**
- **Gute Partnerschaft**
- **Tragende Beziehungen**
- **Geld / Reichtum**
- **Emodiversität**
- **Optimismus/Humor**
- **Hormone**

Teil 2: Glück = positive Emotionen?

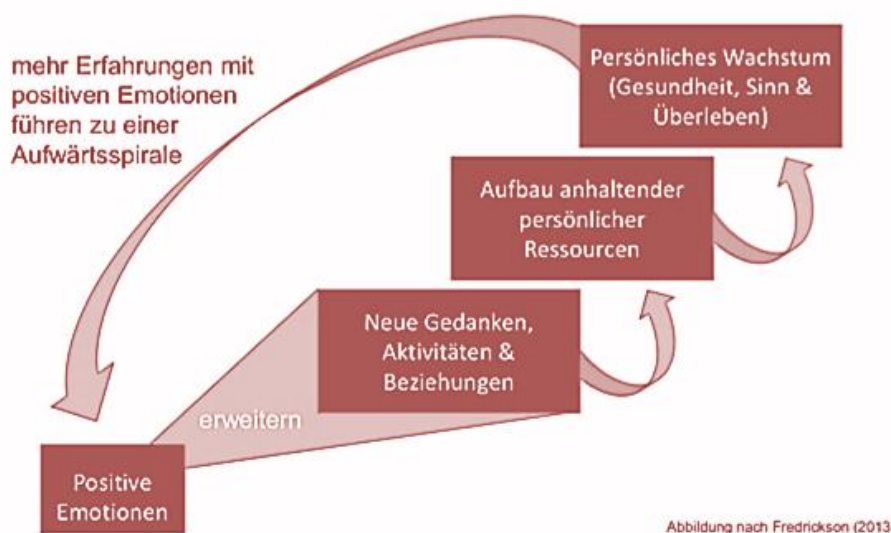
Effekte positiver und «negativer» Emotionen und warum wir sie beide brauchen.
Optimales Verhältnis: etwa 1 zu 3?



Teil 3: Wie kann ich mein Glück vergrößern?

- Wahrnehmung & Bewertung verändern
- Gewohnheiten & Verhaltensweisen verändern
- Dankbarkeit
- Achtsamkeit
- Ehrfurcht
- _____
- _____

Aussagen der «**Broaden-and-Build**»-Theorie für das Glücklichein.



Die kritische Seite der **Einsamkeit**.

Behandeln Sie sich wie ein guter Freund.

Werden Sie aktiv, greifen Sie zum Telefon, schreiben Sie einen Brief, etc.

Tun Sie etwas Sinnstiftendes.

Umgang mit Sorgen: So komme ich aus dem **negativen Gedankenkarussell** heraus.



Entlastungsfragen gegen Sorgen:

- Was wäre an der Situation komisch, wenn ich nicht selbst beteiligt wäre?
- Wenn ich mir vorstellen kann, in einem Jahr darüber zu lachen - warum nicht gleich?
- Wie würde ich die Dramatik der Situation einem 4-jährigen Kind erklären?
- Wie ernst würde ich diese Probleme nehmen, wenn ich wüsste, ich habe nur noch eine begrenzte Zeit zu leben?
- Wie würde das Universum diese Situation beurteilen?
- Was ist das „Geschenk“ darin?

Teil 4: Wie kann ich Glück weitergeben – und was hab' ich davon?

«Nach»-Reflexion

Das nehme ich mit - das möchte ich **umsetzen**.



Und zum Schluss: ein Tagesrezept, um glücklich zu sein:

1. Gehen Sie früh schlafen.
2. Raus an die Luft.
3. Lächeln Sie.
4. Helfen Sie jemandem (2h/ Woche).
5. Seien Sie dankbar für die Tätigkeit, die Sie heute ausüben.
6. Planen Sie Ihre nächste Wanderung/ Reise und geniessen Sie die Vorfreude.
7. Bewegen Sie sich.
8. Treffen Sie Familie/ Freunde.

