

**Herzlich Willkommen zum Kurz -  
Workshop:**

**Glück kann man lernen!  
Ganzheitliche Resilienz -  
beruflich und privat**

**Dagmar Spantzel**

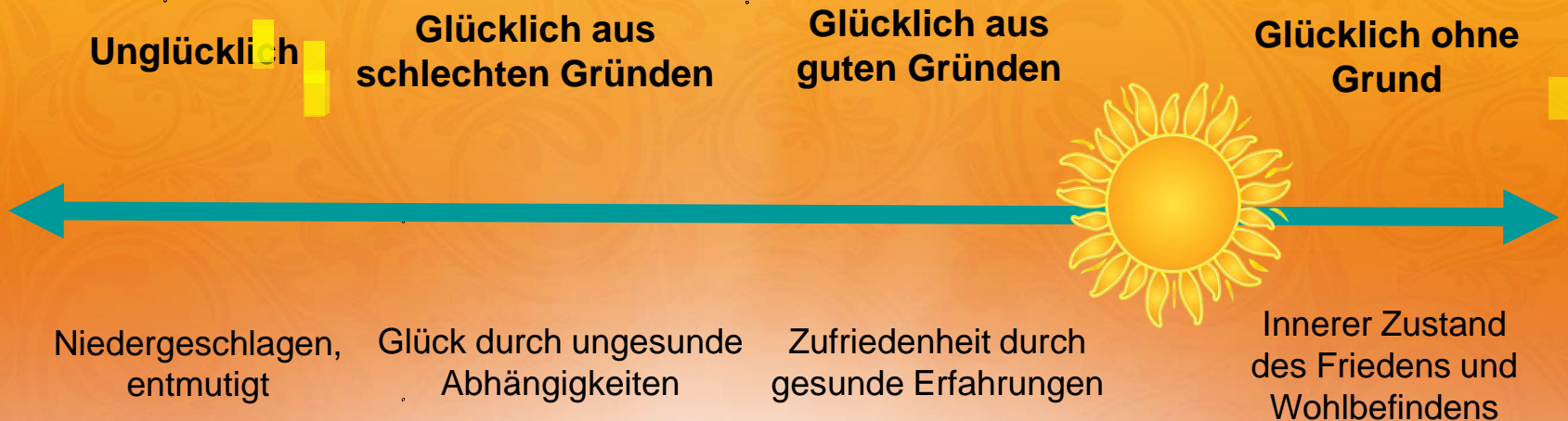


**Frage**

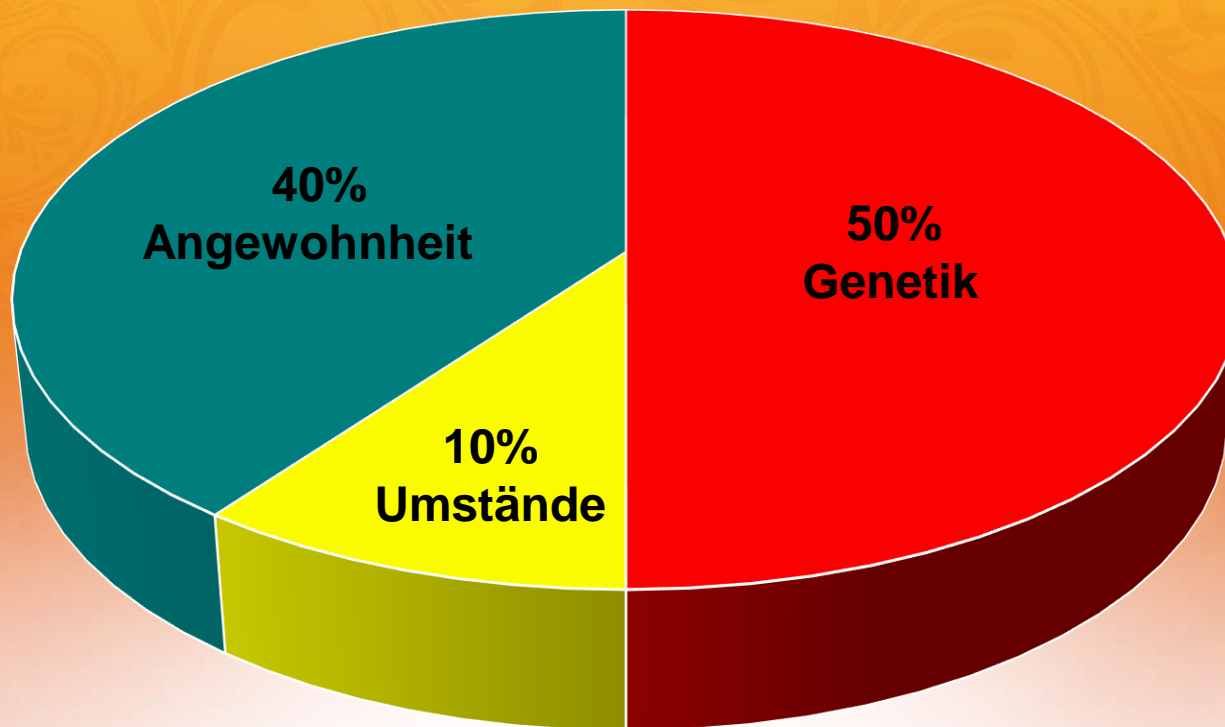
**Warum??**



# Das Glückskontinuum

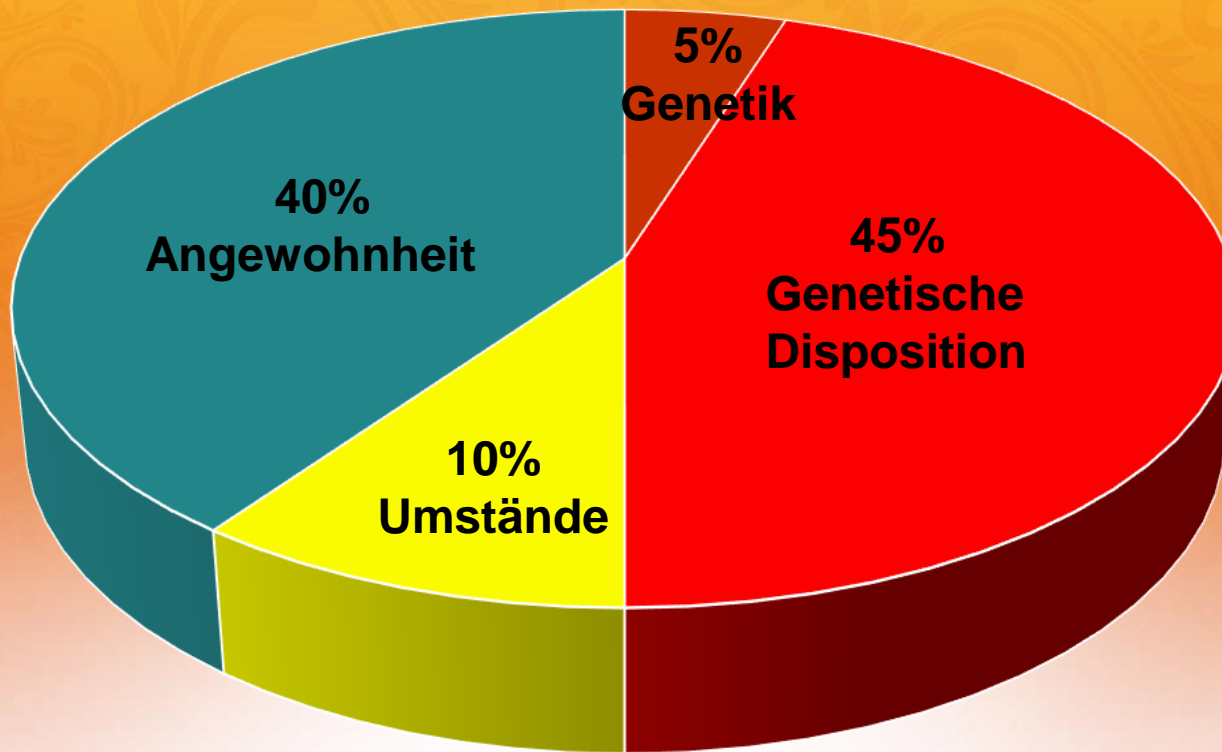


# Der Glücks-Sollwert

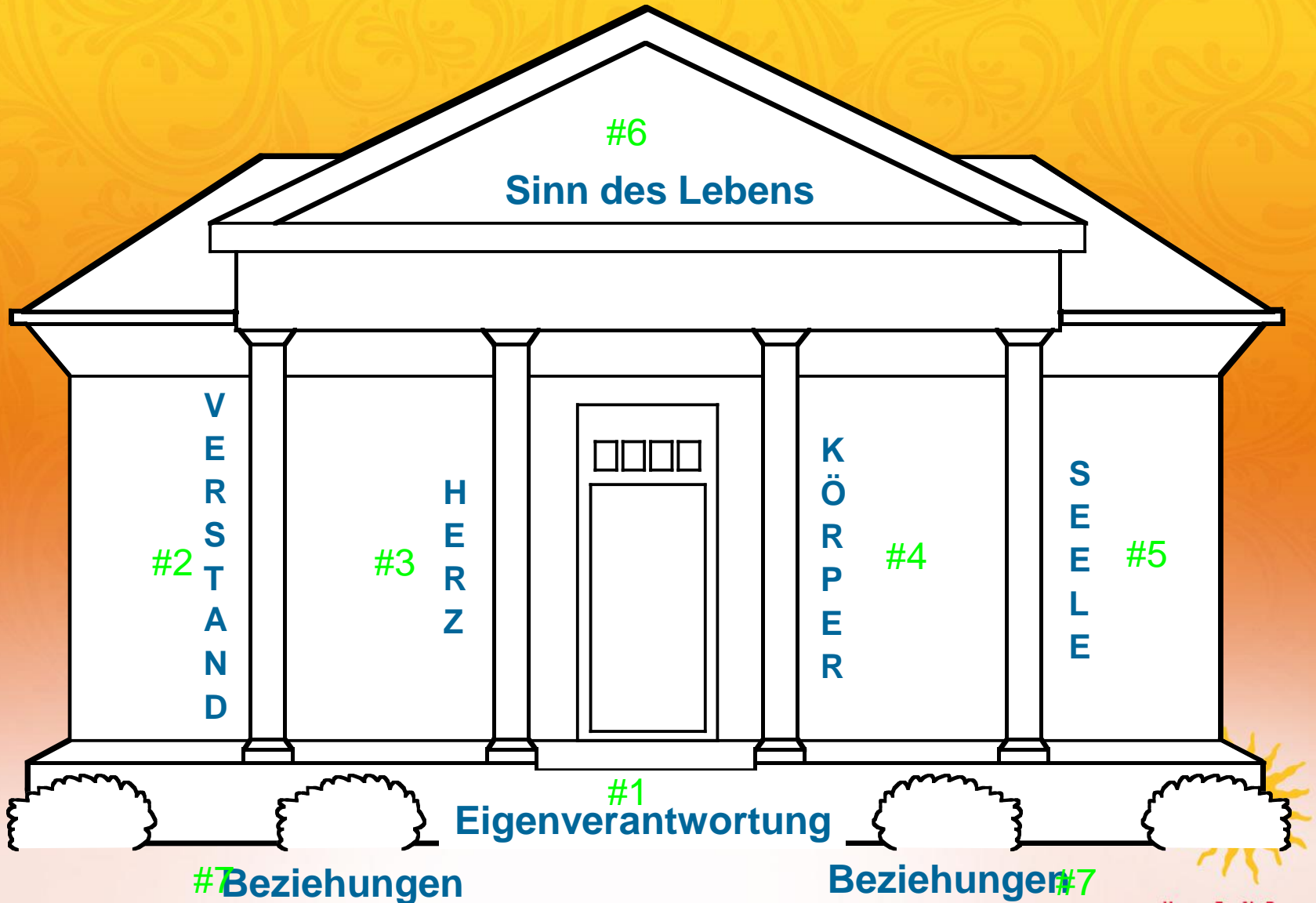




# Der Glücks-Sollwert



# Haus des inneren Glücks



Glücksschlüssel #1: Das Fundament

Übernimm Verantwortung für  
Dein Glücklichein



Die erste große Frage auf dem Weg zu  
mehr Resilienz und Glück:

Bist du das Opfer?

ODER

Bist du der Gestalter?





# Opferrolle: Der schnelle Weg zum Unglück

- ✓ Schuldzuweisungen
- ✓ Schämen
- ✓ Beschwerden



# **Das Glück in die eigenen Hände nehmen**

**Vervollständigen Sie:**

**Etwas worüber ich mich beschwere, ärgere oder  
aufrege ist ...**





"If you don't like something,  
change it. If you can't change it,  
change your attitude.  
Don't complain."  
– Maya Angelou

**Wenn du etwas schlecht findest, ändere es.  
Wenn du es nicht ändern kannst, ändere Deine Einstellung.  
Beschwere dich nicht.**





Glücksschlüssel #2:  
Säule des Verstandes

Glaube nicht alles, was du  
denkst





A vibrant sunset over a vast ocean. The sky is filled with dramatic, orange and yellow clouds, with the sun low on the horizon. Numerous birds are seen in flight, both in the sky and on the water's surface. The overall scene is peaceful and inspiring.

60.000

Gedanken pro Tag



A dramatic sunset over the ocean. The sky is filled with dark, heavy clouds that are illuminated from below by the setting sun, creating a vibrant orange and yellow glow. The sun is a bright, glowing orb just above the horizon line. The water in the foreground is dark, with many small, dark silhouettes of birds scattered across it. In the sky, several larger birds are captured in flight, their wings spread against the colorful backdrop. The overall mood is serene yet powerful, with a strong sense of natural beauty and movement.

# 95%

Deiner Gedanken hattest Du  
schon gestern und vorgestern



A vibrant sunset over a vast ocean. The sky is filled with dramatic, orange and yellow clouds, with the sun low on the horizon. Numerous birds are seen in flight, both in the sky and on the water's surface. The overall scene is serene and inspiring.

# 80%

Deiner Gedanken hindern Dich  
am Glücklichein



# Tendenz zum Negativen

**Klettverschluss vs. Teflon**



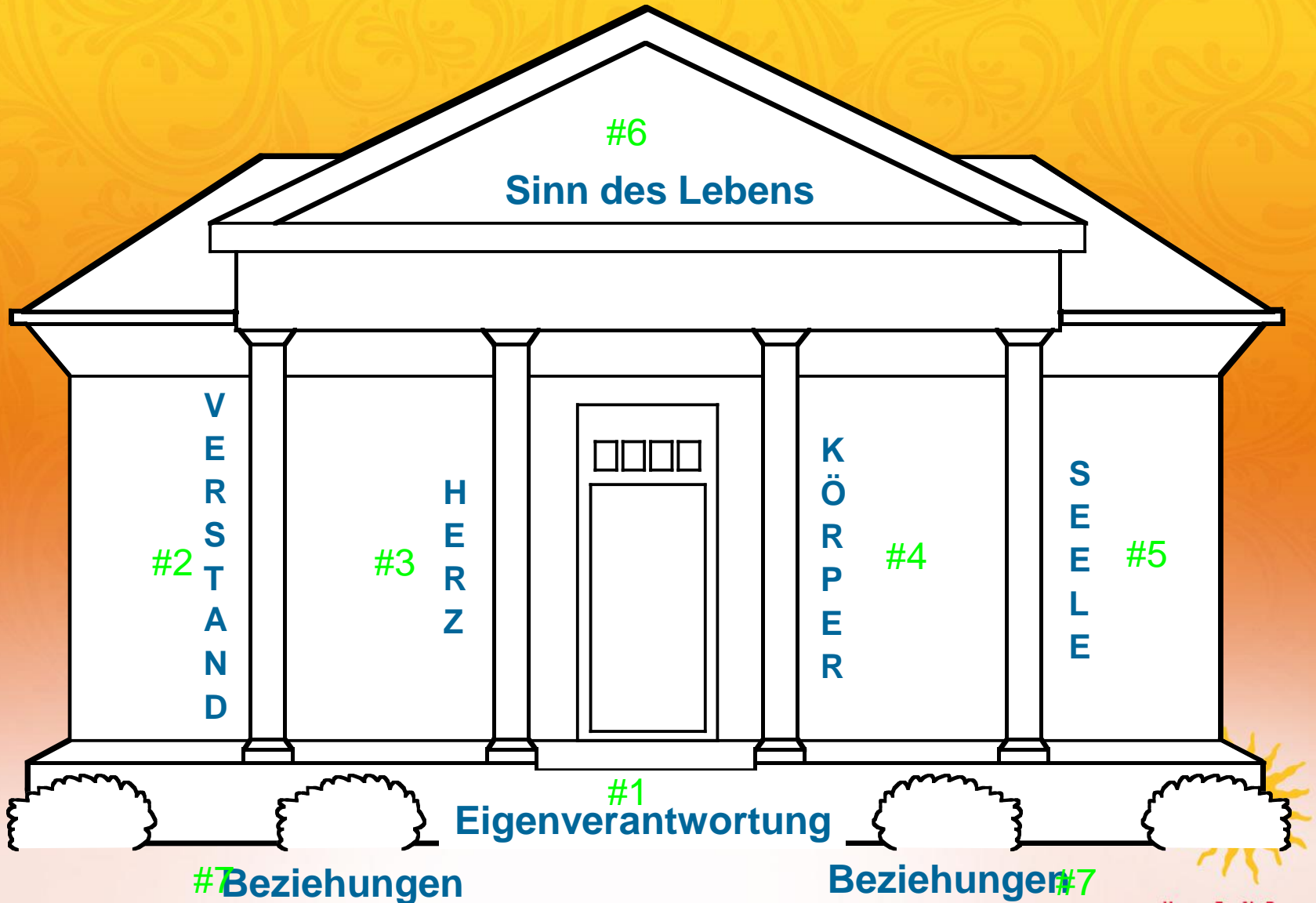




## Neuronale Wege zum Glücklichein:

1. Halte Ausschau nach dem Guten
2. Saug es für mindestens 20 Sekunden auf
3. Arbeite mit der 3:1-Ratio

# Haus des inneren Glücks



# Ihre Chance

- Erinnern will ich mich an ...
- **Ich nehme mir vor...**
- Folgende Hilfsmittel will ich verwenden...





# Glück kann man lernen!

Tragen Sie sich in die ausliegende Liste ein und ich sende Ihnen das 30seitige Handbuch voller spannender Übungen.

Laden Sie mich in Ihr Unternehmen ein und rufen Sie mich gerne an, wenn Sie Fragen haben oder schreiben Sie mir eine E-Mail.

+49 163 251 4712

info@dagmar-spantzel.de

