

# Was macht wirklich glücklich?



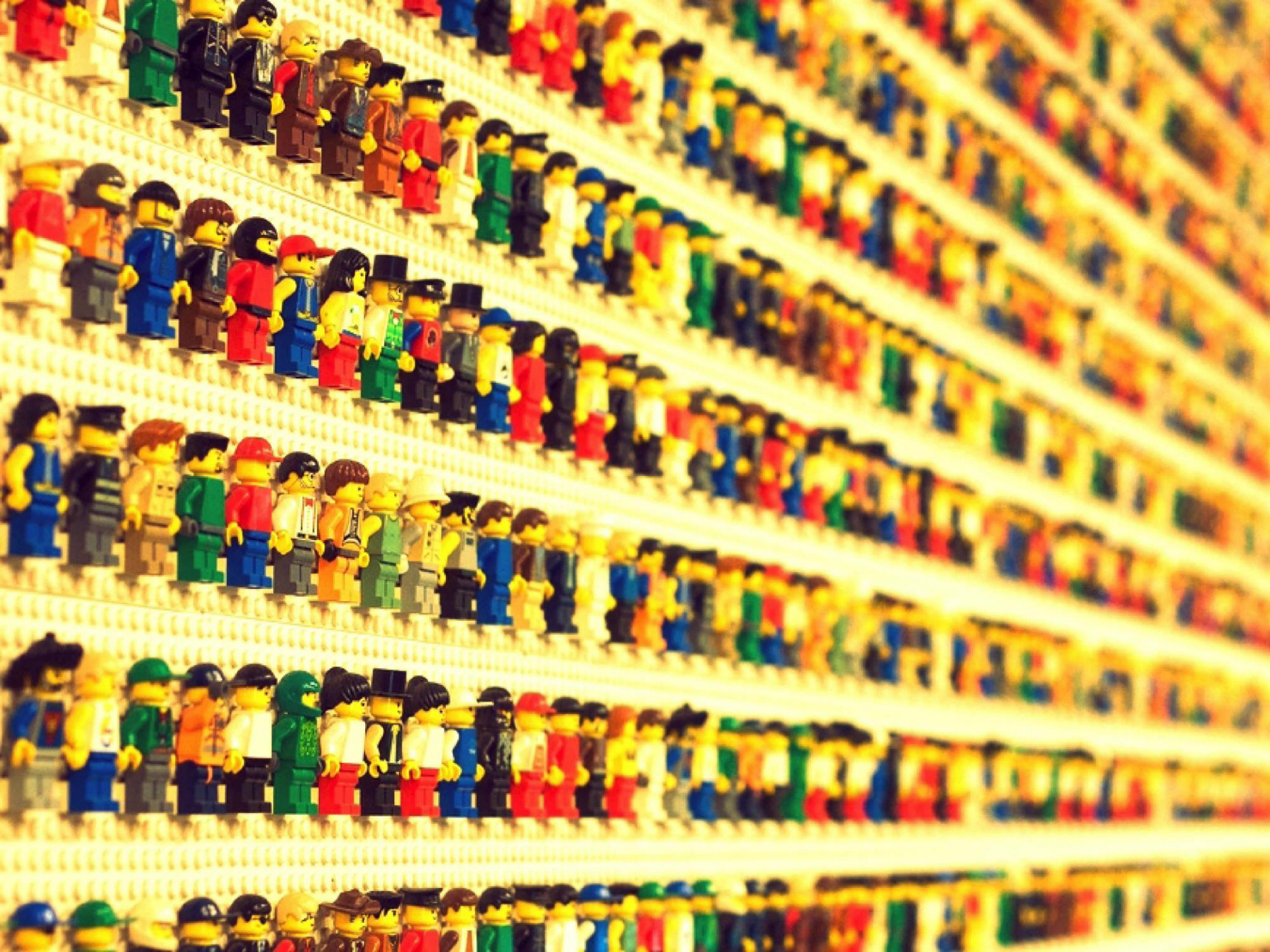
SLS Fachtagung  
Crystal- bezogene Problemlagen in Sachsen – Stand 2018  
27.06.2018

LEBST

DU?

GLÜCKLICH









Saskia Rudolph  
Kultur- und Glückswissenschaftlerin

Andrea Horn  
Dipl.-Psychologin, Psychotherapeutin



GESUND

## POSITIVE PSYCHOLOGIE

STÄRKT RESSOURCEN, BÜNDELT KRÄFTE

ZIEL: WOHLBEFINDEN/ GLÜCK

- RESSOURCENORIENTIERT



KRANK

## KLINISCHE PSYCHOLOGIE

BEHADELT PSYCHISCHE KRANKHEITEN

ZIEL: LINDERT PSYCHISCHE LEIDEN

- DEFIZITORIENTIERT

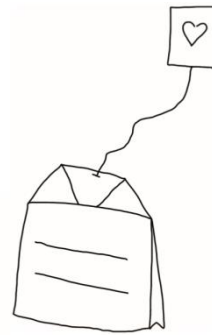


# DAS GLÜCK

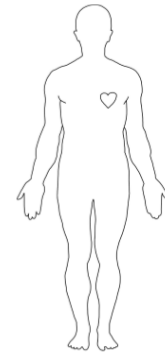
GLÜCK DES ZUFALLS



GLÜCK DES MOMENTES



GLÜCK DER FÜLLE



GLÜCK DER SELBSTÜBERWINDUNG

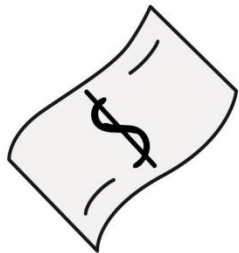


GLÜCK DER GEMEINSCHAFT



40%

WERDEN VON UNSEREN GEDANKEN,  
TATEN UND UNSEREM VERHALTEN  
BEEINFLUSST



10%

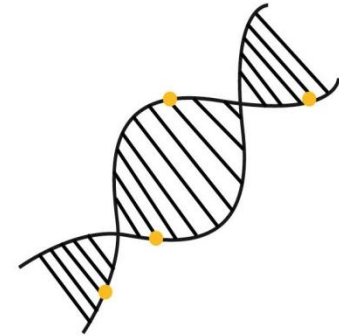
HÄNGEN VON NICHT BEEINFLUSSBAREN  
LEBENSEREIGNISSEN AB

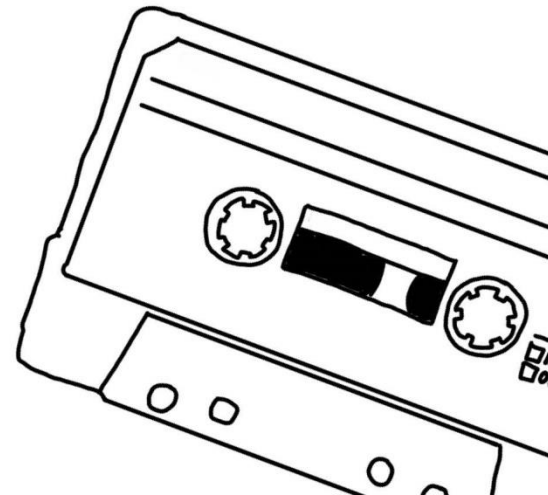
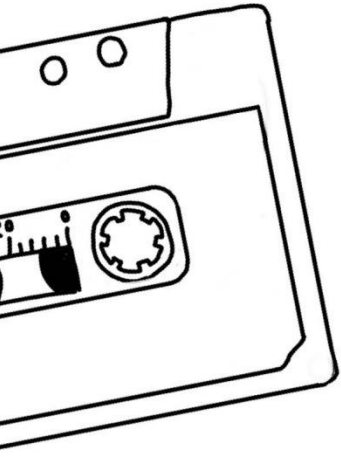
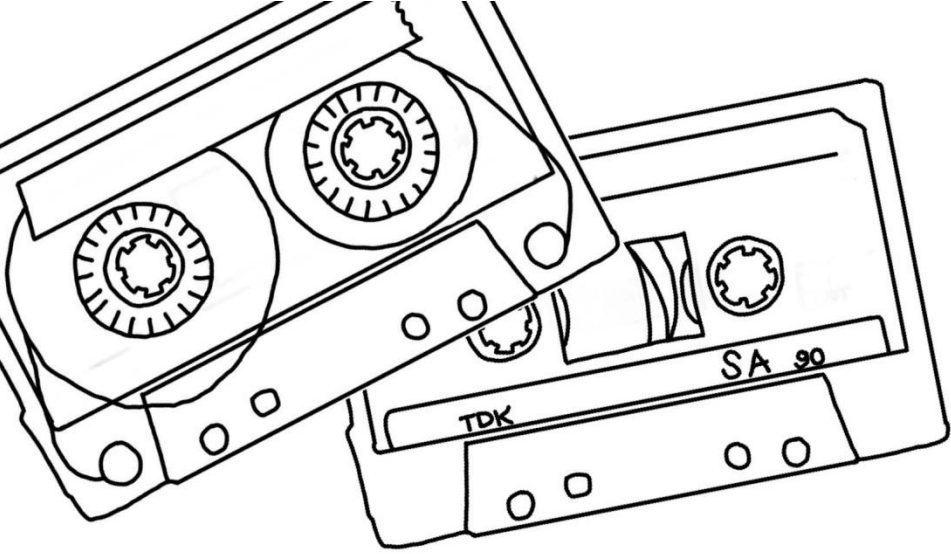


LEBENSZUFRIEDENHEIT  
UND WOHLBEFINDEN

50%

SIND GENETISCH VORBESTIMMT

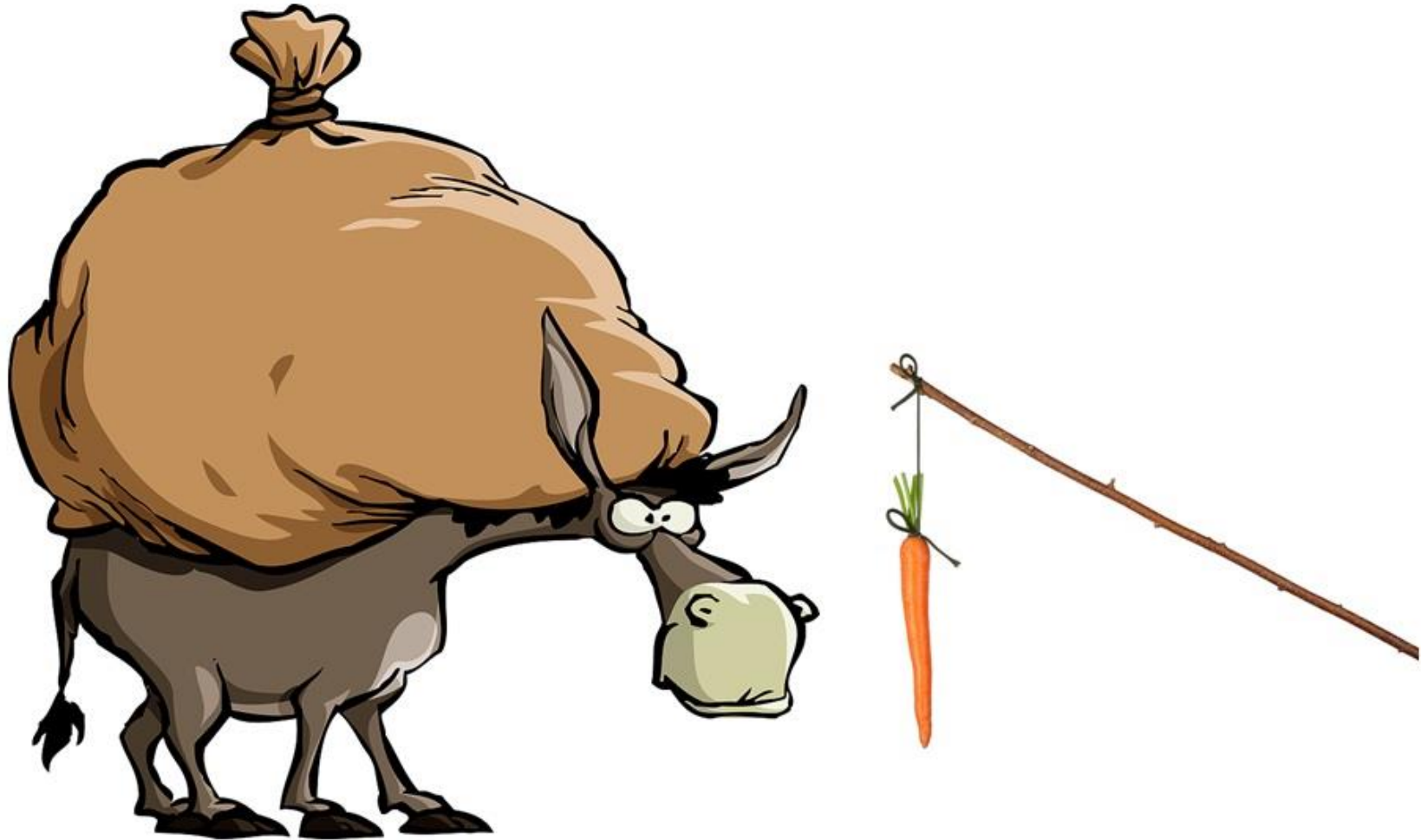








# Motivation



~~ICH BIN MÜDE~~

~~ES IST ZU KALT~~

~~ES IST ZU HEIß~~

~~ES REGNET~~

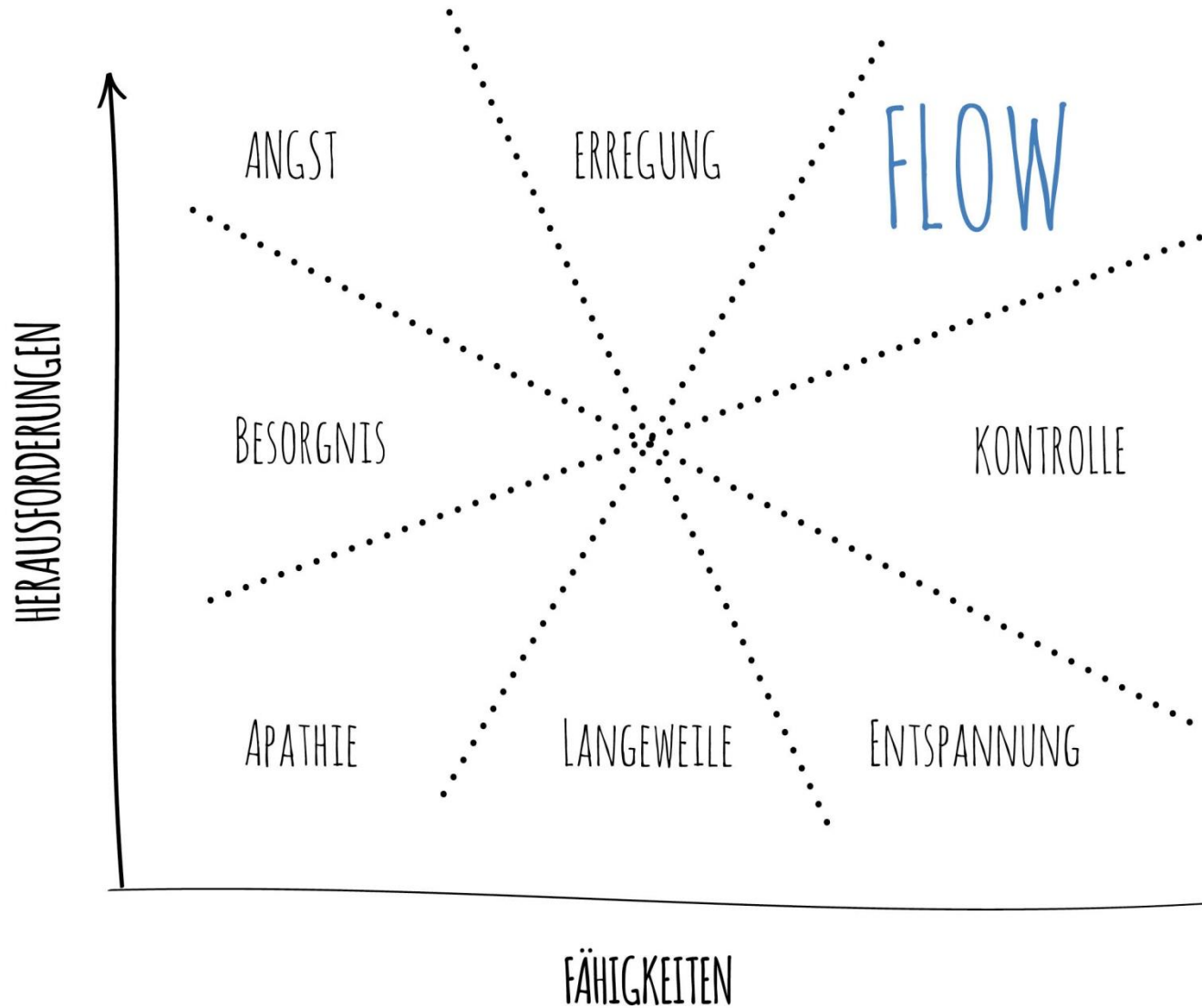
~~ES IST ZU SPÄT~~

LOS GEHT'S!



FLOW

MIHÁLY CSÍKSZENTMIHÁLYI



# Charakterstärken

[www.charakterstaerken.org](http://www.charakterstaerken.org)

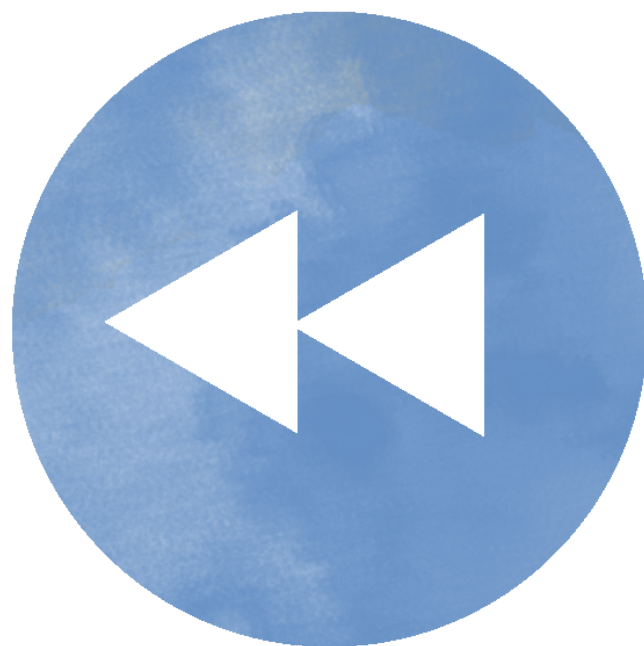
Universität Zürich

**WHEN WAS THE LAST TIME  
YOU DID SOMETHING  
FOR THE FIRST TIME ?**



SEI WIE DU BIST.

IRGENDWANN KOMMT ES SOWIESO RAUS.

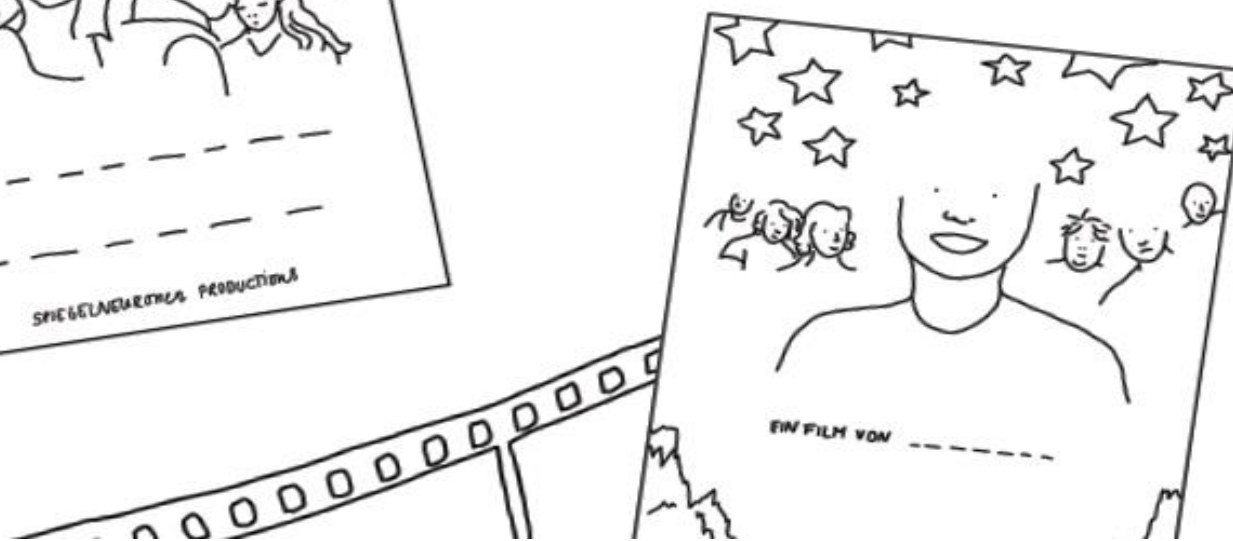
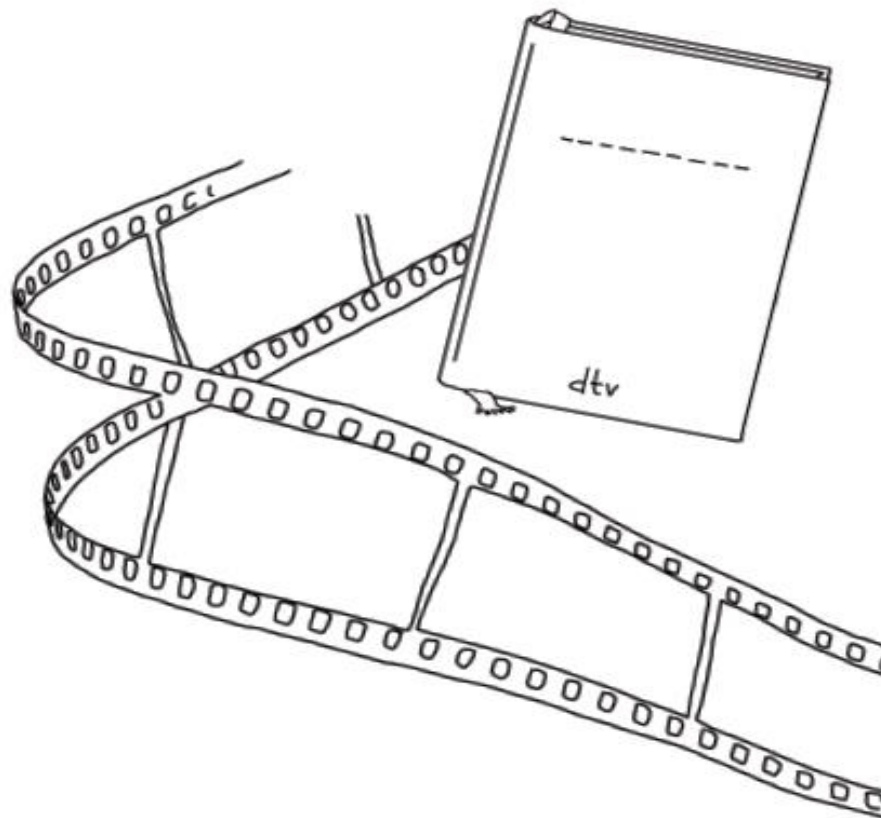


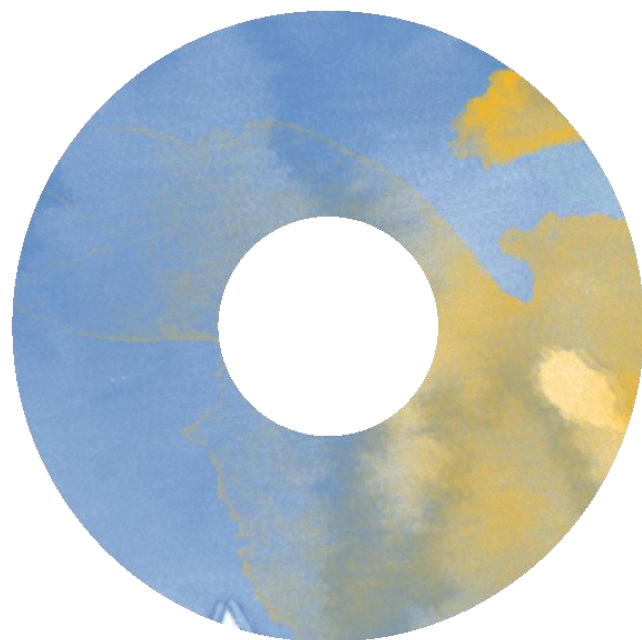
WAS IST MIR HEUTE  
BESONDERS GUT GELUNGEN?

WEM HABE ICH GEHOLFEN?

WELCHEN MOMENT DES HEUTIGEN TAGES  
MÖCHTE ICH WIEDER ERLEBEN?

# IM SCHEINWERFER- LICHT







---

**DU BIST DER  
DURCHSCHNITT DER 5  
PERSONEN MIT DENEN  
DU DIE MEISTE ZEIT  
VERBRINGST**

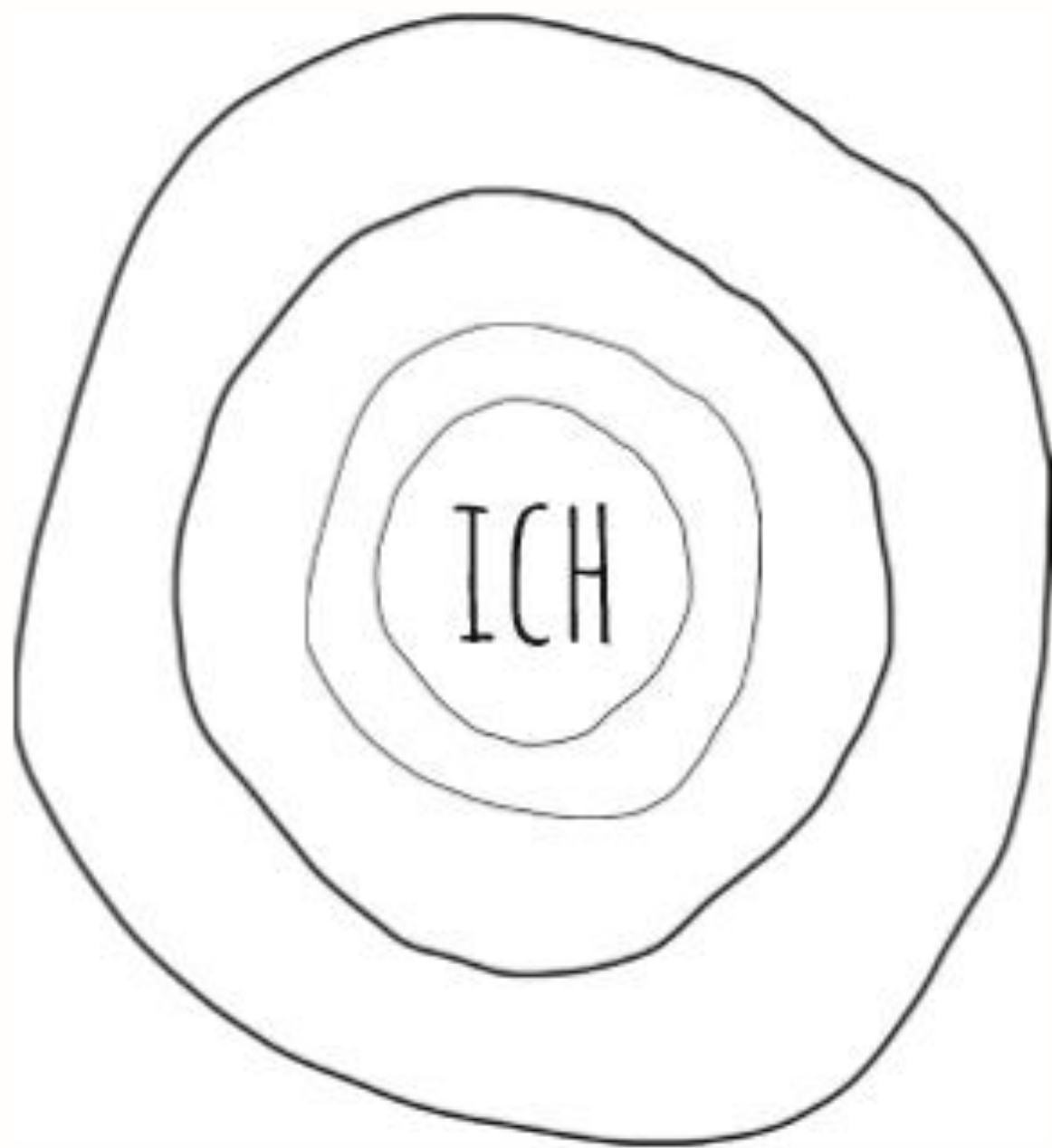
---

MIT WEM FÜHLE ICH MICH WOHL?  
WER INSPIRIERT MICH?  
MIT WEM VERGESSE ICH DIE ZEIT?  
WER ERMUTIGT MICH?  
WER „TICKT“ GENAU WIE ICH?



WER WÜRDIE DIESE DINGE  
ÜBER MICH SAGEN?  
UND WARUM?











# JOMO

\* „JOY OF MISSING OUT! -  
GEGENTEIL VON „FEAR OF MISSING OUT“,  
DER ANGST, ETWAS ZU VERPASSEN



WAS GÖNNST DU DIR NACH  
GELEISTETER ARBEIT?



WAS MACHST DU, UM SO  
RICHTIG ZU ENTSPANNEN?



WIE KANNST DU SO  
RICHTIG ABSCHALTEN?



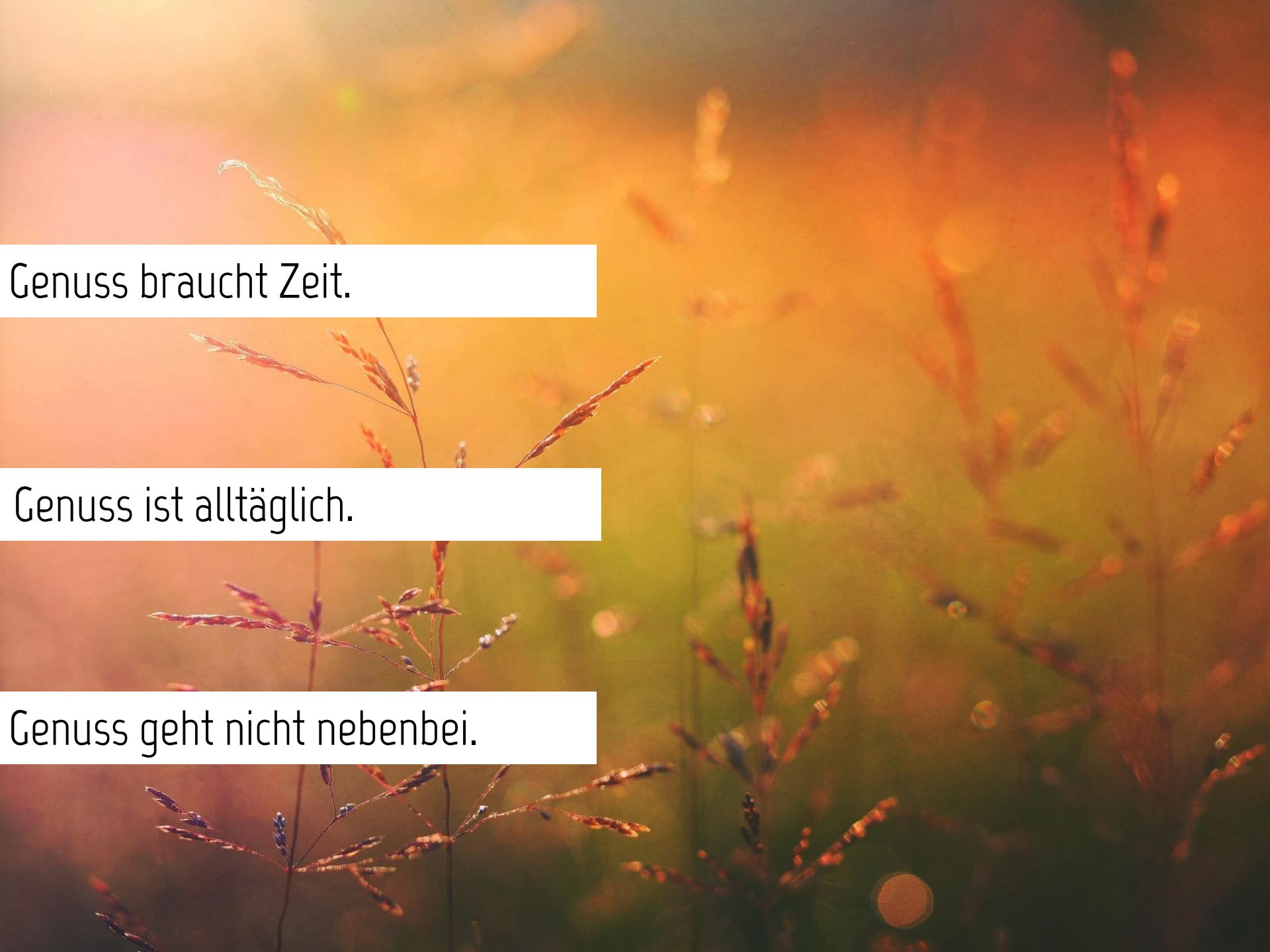
WO AM BESTEN  
UND MIT WEM?



WIE WÜRD EINE RUNDUM-  
SORGLOS-VERWÖHNUNG  
BEI DIR AUSSEHEN?

# Achtsamkeit und Genuss



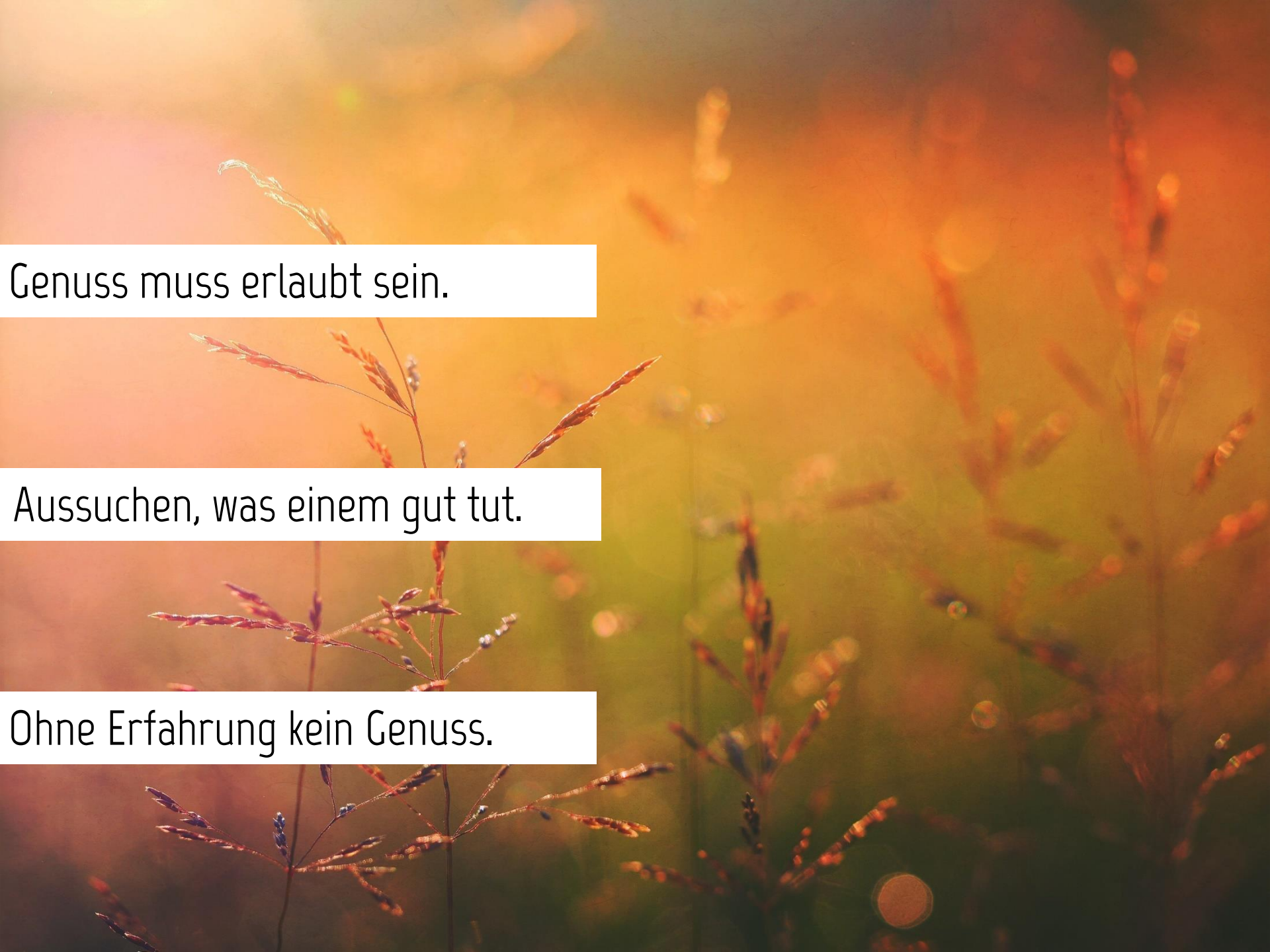


Genuss braucht Zeit.

Genuss ist alltäglich.

Genuss geht nicht nebenbei.





Genuss muss erlaubt sein.

Aussuchen, was einem gut tut.

Ohne Erfahrung kein Genuss.



Weniger ist mehr



ATMEN!



ERFINDE DICH NEU  
EIN SELBSTHILFE BUCH

WÜNSCH ES DIR  
EINFACH-ABER RICHTIG

SELBSTHILFE FÜR DUMMIES

SONST  
R!

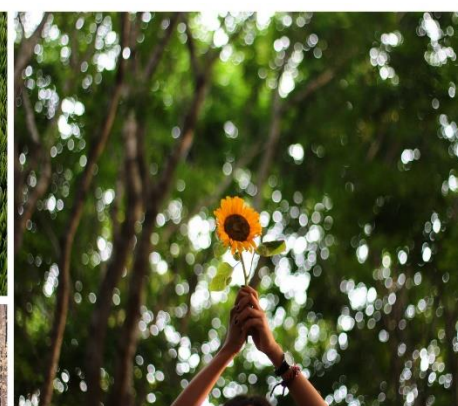
DER WEG ZUM ERFOLG  
IST DER WEG ZU DIR  
SELBST!



Jeden Tag  
eine gute Tat









WAS HAST DU IN DEINEM  
LEBEN ERLEBT?

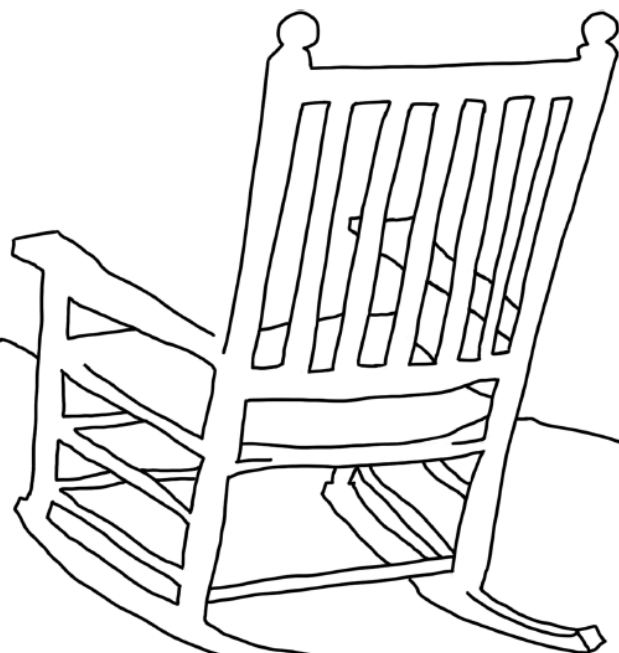
WAS MACHT DICH GLÜCK-  
LICH UND ZUFRIEDEN?

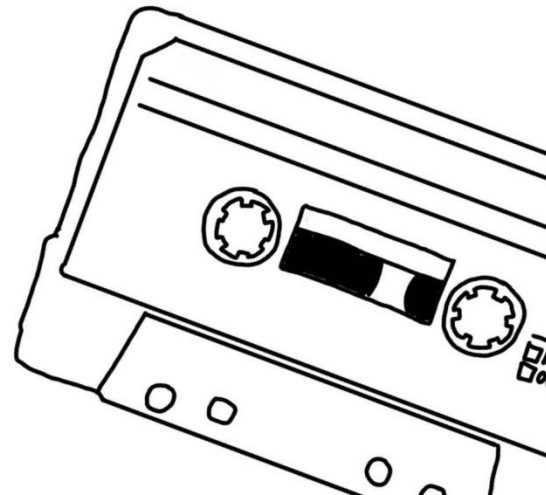
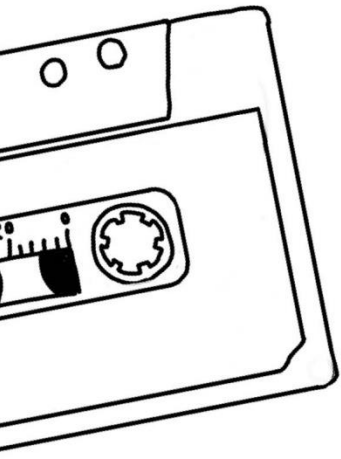
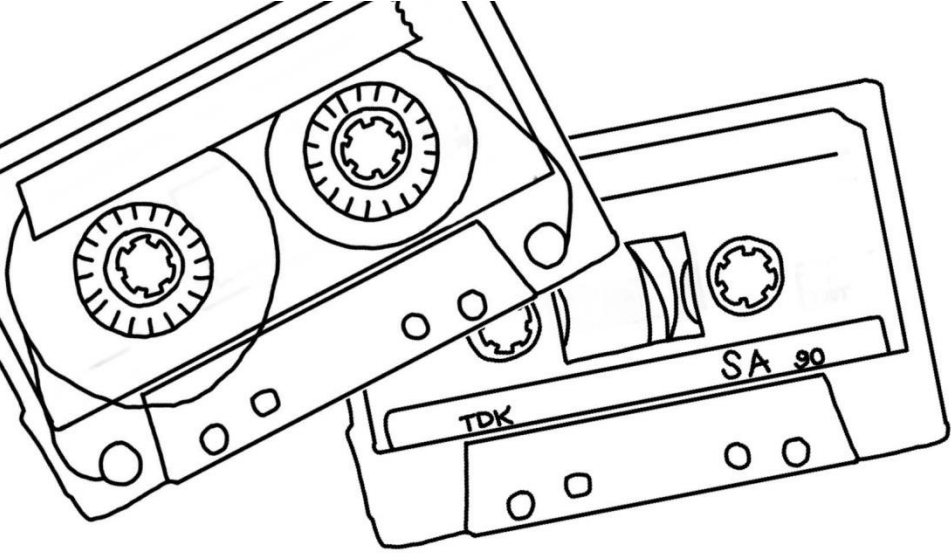
WELCHE TRÄUME UND ZIELE  
HAST DU DIR ERFÜLLT?

WO LEBST DU?

WIE LEBST DU?

WELCHE MENSCHEN UND TIERE  
SIND AN DEINER SEITE?

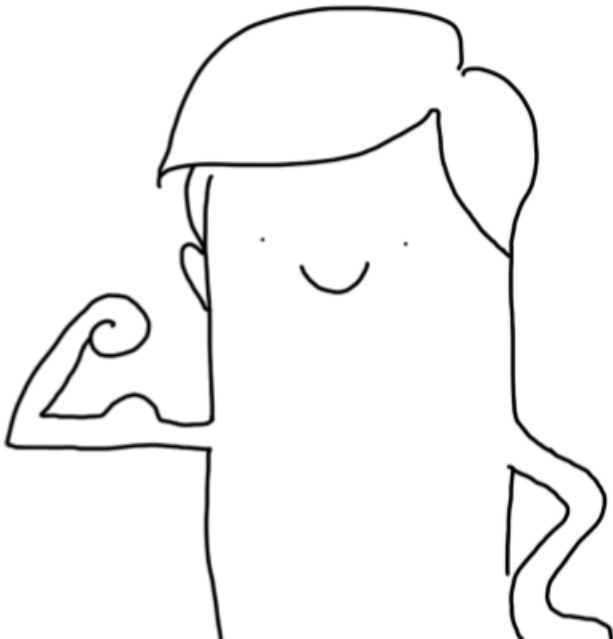






MUT TUT GUT!

Was nehme ich mir vor?





Dipl. Psych. Andrea Horn  
[www.spiegelneuronen.info](http://www.spiegelneuronen.info)  
[kontakt@spiegelneuronen.info](mailto:kontakt@spiegelneuronen.info)

Spiegelneuronen



Spiegelmoment

