

# Herzlich Willkommen zum Ganzheitlichen Resilienz Workshop „Glücklich ohne Grund“

Kongress Pflege  
27. Januar 2023

**Dagmar Spantzel**

Basierend auf

**Happy for No Reason**

7 Schritte, um von innen heraus glücklich zu sein

von Marci Shimoff



**Warum???**



# Herzlich Willkommen zum Ganzheitlichen Resilienz Workshop „Glücklich ohne Grund“

Kongress Pflege  
27. Januar 2023

**Dagmar Spantzel**

Basierend auf

**Happy for No Reason**

7 Schritte, um von innen heraus glücklich zu sein

von Marci Shimoff



# Wir beschäftigen uns mit...

- Glückskontinuum



# Wir beschäftigen uns mit...

- Glückskontinuum
- Glückssollwert



# Wir beschäftigen uns mit...

- Glückskontinuum
- Glückssollwert
- Kontraktion vs. Expansion

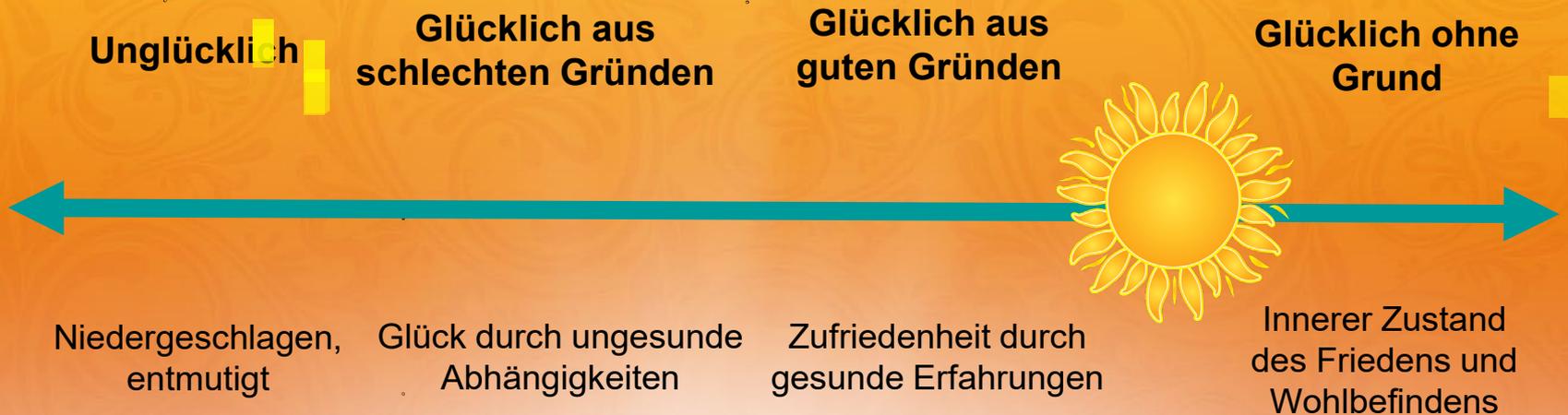


# Wir beschäftigen uns mit...

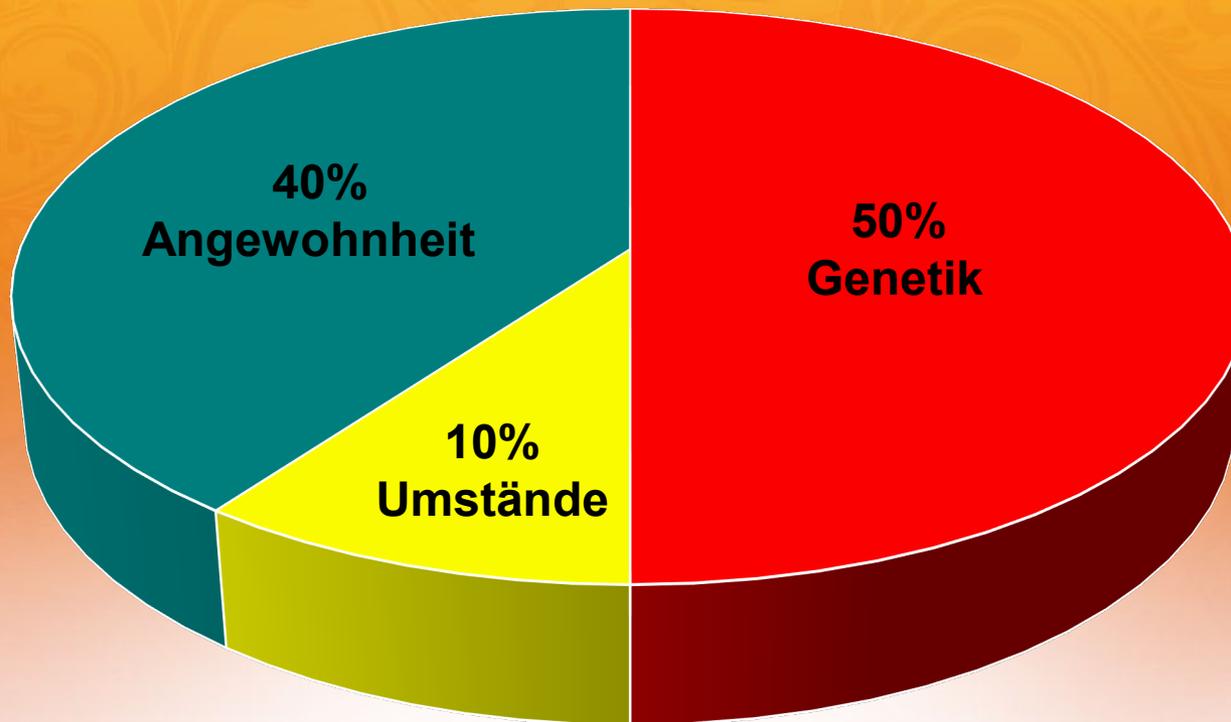
- Glückskontinuum
- Glückssollwert
- Kontraktion vs. Expansion
- Inneren Haus des Glücklichseins



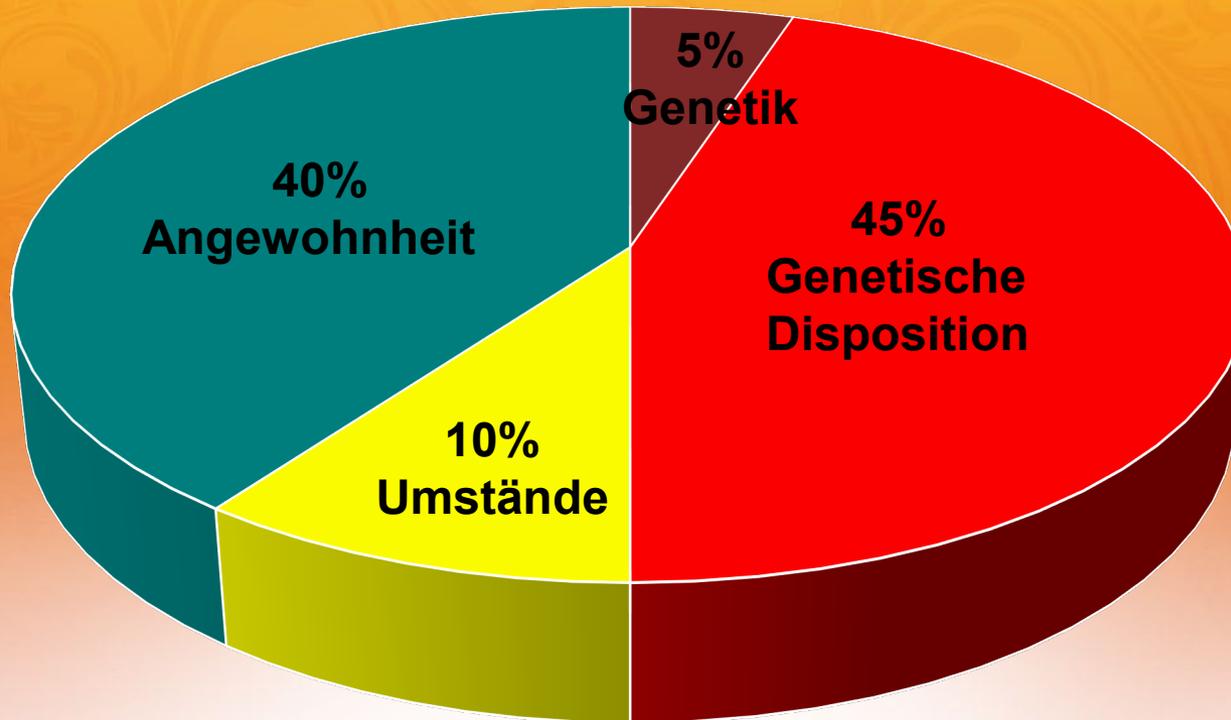
# Das Glückskontinuum



# Der Glücks-Sollwert



# Der Glücks-Sollwert



# Mein Weg

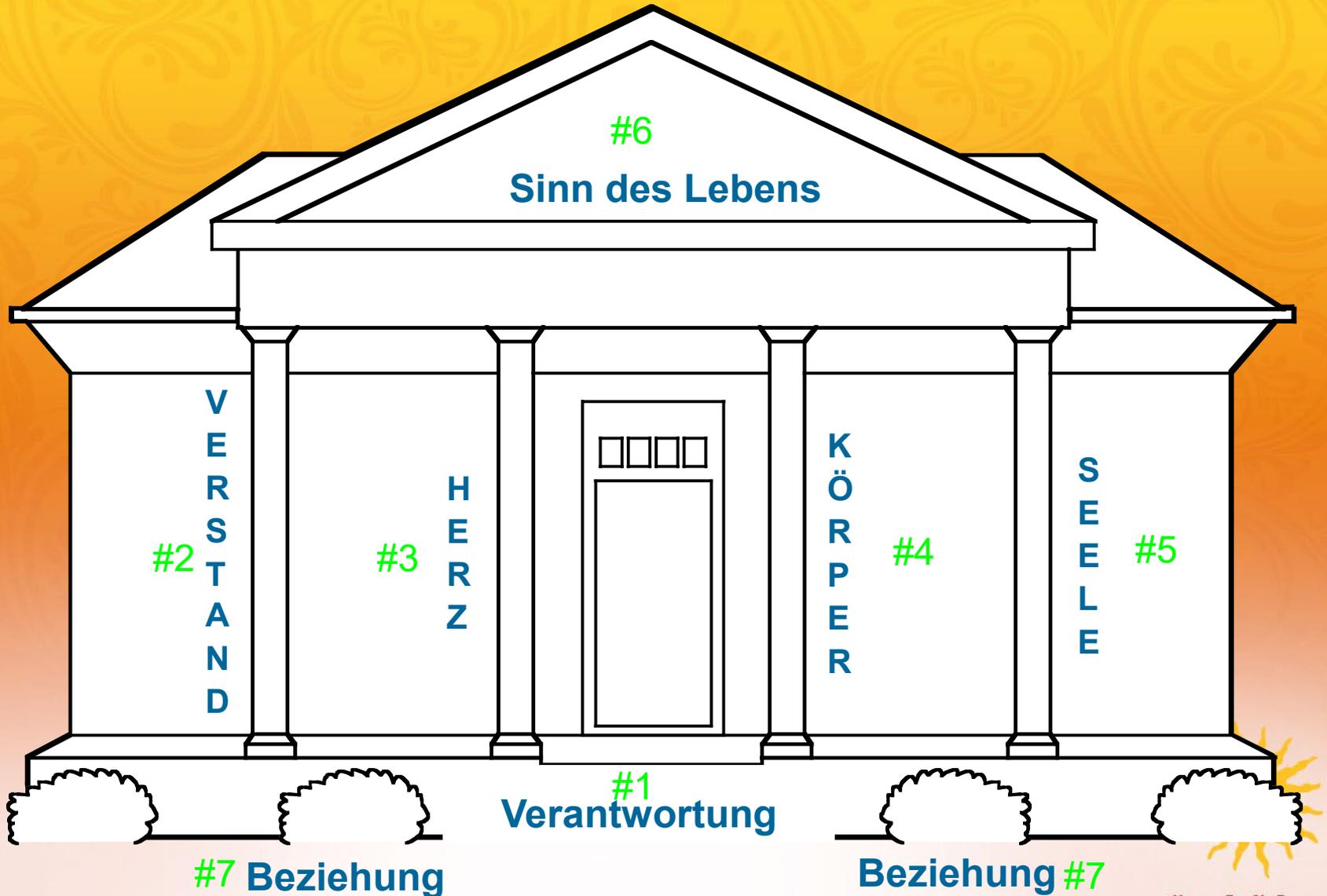


# Die zwei Energien im Leben

**Kontraktion  
oder  
Expansion**



# Haus des inneren Glücks



**Glücksschlüssel #1: Das Fundament**

**Übernimm Verantwortung für  
Dein Glücklichein**



Die erste große Frage auf dem Weg zum Glück:

Bist du das Opfer?

ODER

Bist du der Meister?



# Opferrolle: Der schnelle Weg zum Unglück

✓ Schuldzuweisungen



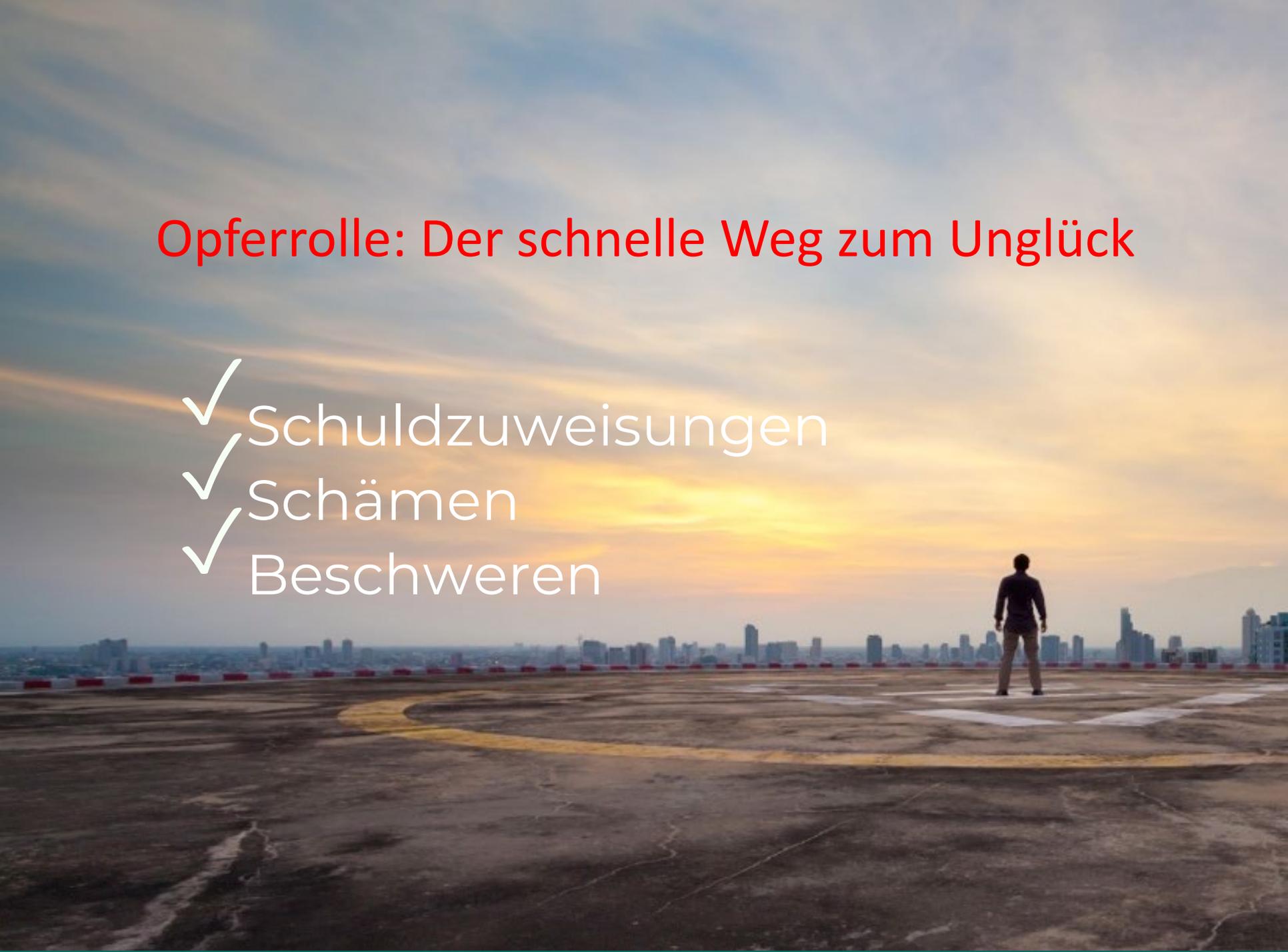
# Opferrolle: Der schnelle Weg zum Unglück

- ✓ Schuldzuweisungen
- ✓ Schämen



# Opferrolle: Der schnelle Weg zum Unglück

- ✓ Schuldzuweisungen
- ✓ Schämen
- ✓ Beschwerden



**Ich beschwere mich über ...**



**Ich beschwere mich über ...**

**Wenn ich etwas mehr Verantwortung für mein  
Glück übernehmen würde ...**





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

SHEKNOWS



Glücksschlüssel #2:  
Säule des Verstandes

Glaube nicht alles, was du  
denkst



A vibrant sunset over a vast ocean. The sun is low on the horizon, casting a golden glow across the sky and water. The sky is filled with scattered, illuminated clouds. Numerous birds are seen in flight, some soaring high and others closer to the water's surface. The water reflects the warm colors of the sunset, creating a shimmering effect.

Gedanken pro Tag

A vibrant sunset over a vast ocean. The sky is filled with golden and orange clouds, and the sun is low on the horizon, casting a warm glow. Numerous birds are seen in flight across the sky and over the water's surface.

60.000

Gedanken pro Tag

A dramatic sunset over the ocean. The sun is low on the horizon, casting a golden glow across the sky and water. The sky is filled with scattered, golden-lit clouds. Numerous birds are seen in flight, some in the sky and many others on the water's surface, creating a sense of a large flock. The overall mood is serene and majestic.

Deiner Gedanken hattest Du  
schon gestern und vorgestern

A vibrant sunset over the ocean. The sky is filled with golden and orange clouds, and the sun is low on the horizon, casting a bright glow. Numerous birds are seen flying in the sky and over the water. The overall scene is peaceful and scenic.

# 95%

Deiner Gedanken hattest Du  
schon gestern und vorgestern

A vibrant sunset over a vast ocean. The sun is low on the horizon, casting a golden glow across the sky and water. The sky is filled with scattered, illuminated clouds. Numerous birds are seen in flight, their silhouettes dark against the bright sky. In the foreground, many birds are also seen swimming in the water, their dark forms contrasting with the shimmering surface. The overall scene is peaceful and inspiring.

Deiner Gedanken hindern Dich  
am Glücklichein

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

# 80%

Deiner Gedanken hindern Dich  
am Glücklichein

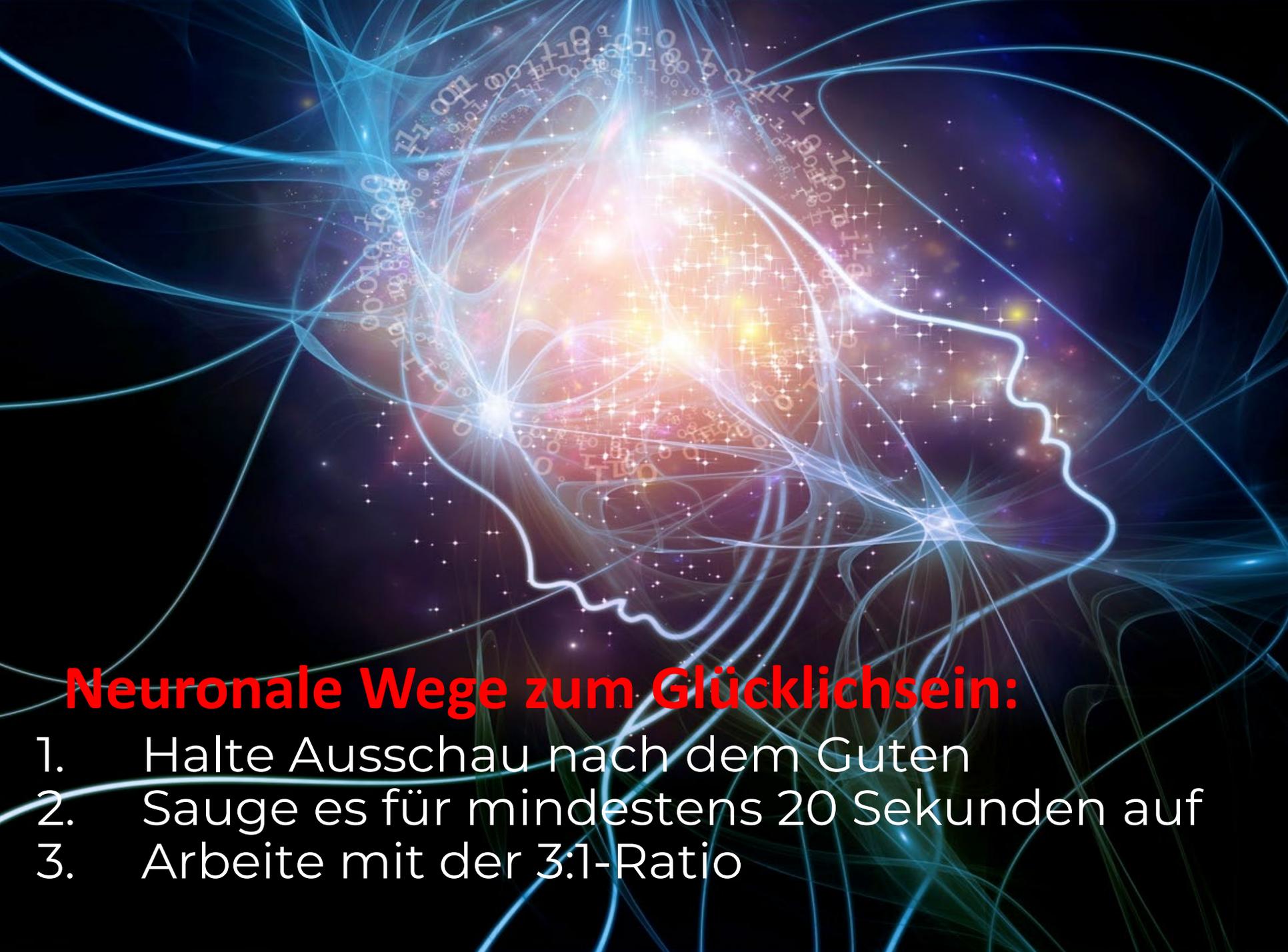
# Tendenz zum Negativen

**Klettverschluss vs. Teflon**



A dramatic sunset over the ocean. The sky is filled with large, billowing 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 birds, likely terns, scattered across the surface. Some birds are in flight, their silhouettes clearly visible against the bright sky. The overall scene is one of natural beauty and tranquility.

**Dinge, auf die wir unsere  
Aufmerksamkeit richten,  
gewinnen in unserem  
Leben an Bedeutung.**



## Neuronale Wege zum Glücklichein:

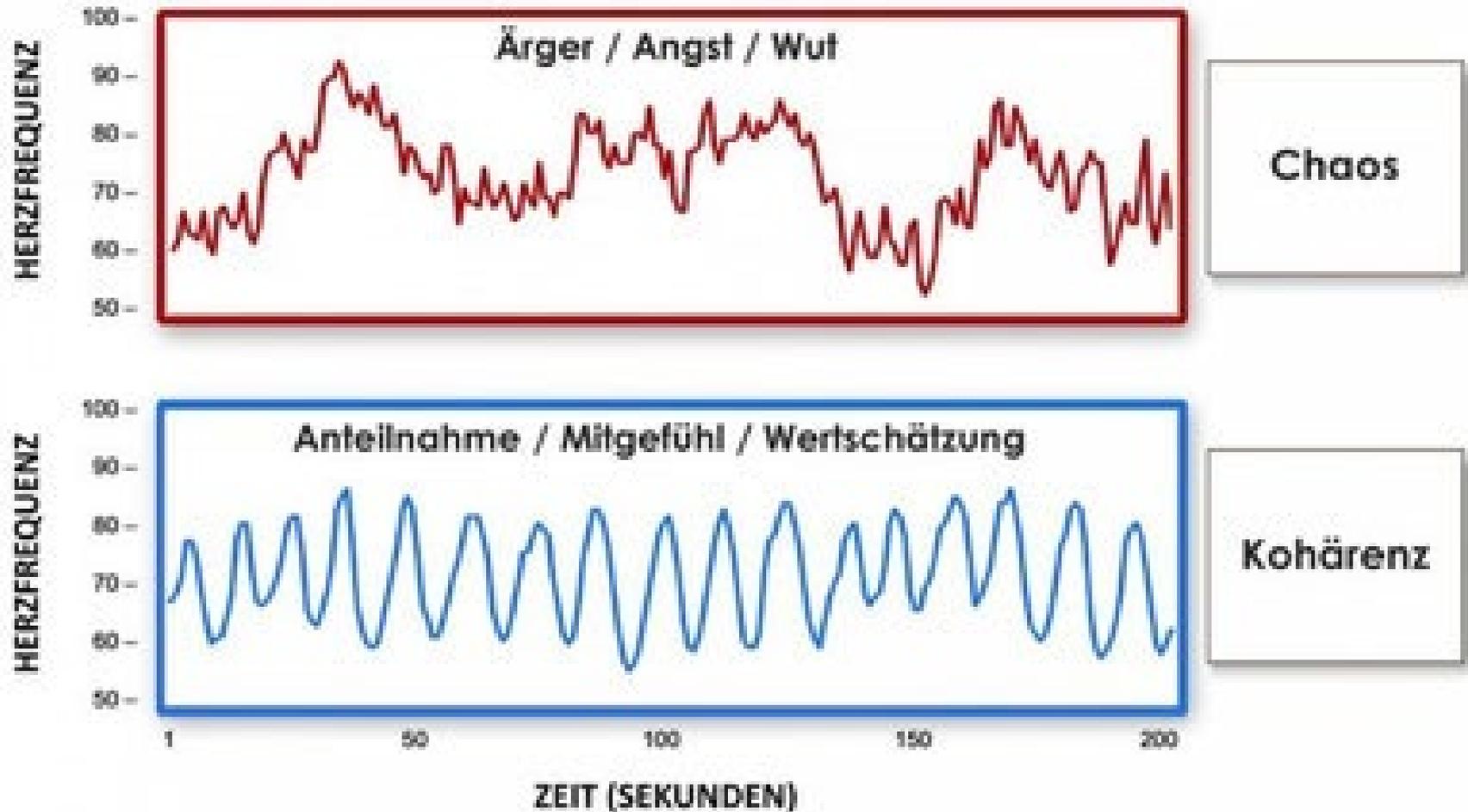
1. Halte Ausschau nach dem Guten
2. Saug es für mindestens 20 Sekunden auf
3. Arbeite mit der 3:1-Ratio

# Glücksschlüssel #3: Säule des Herzens

Lass Dich von der Liebe  
führen



# HRV UND EMOTIONEN



A close-up photograph of two hands, one from the left and one from the right, positioned to form a heart shape. The hands are silhouetted against a bright, glowing sunset or sunrise over a body of water. The sun is low on the horizon, creating a lens flare effect and reflecting on the water's surface. The overall color palette is warm, dominated by oranges, yellows, and soft reds.

Dankbarkeit und  
Wertschätzung

# Säule des Herzens

Vervollständige:

**Was ich an mir schätze, ist....**



# Säule des Herzens

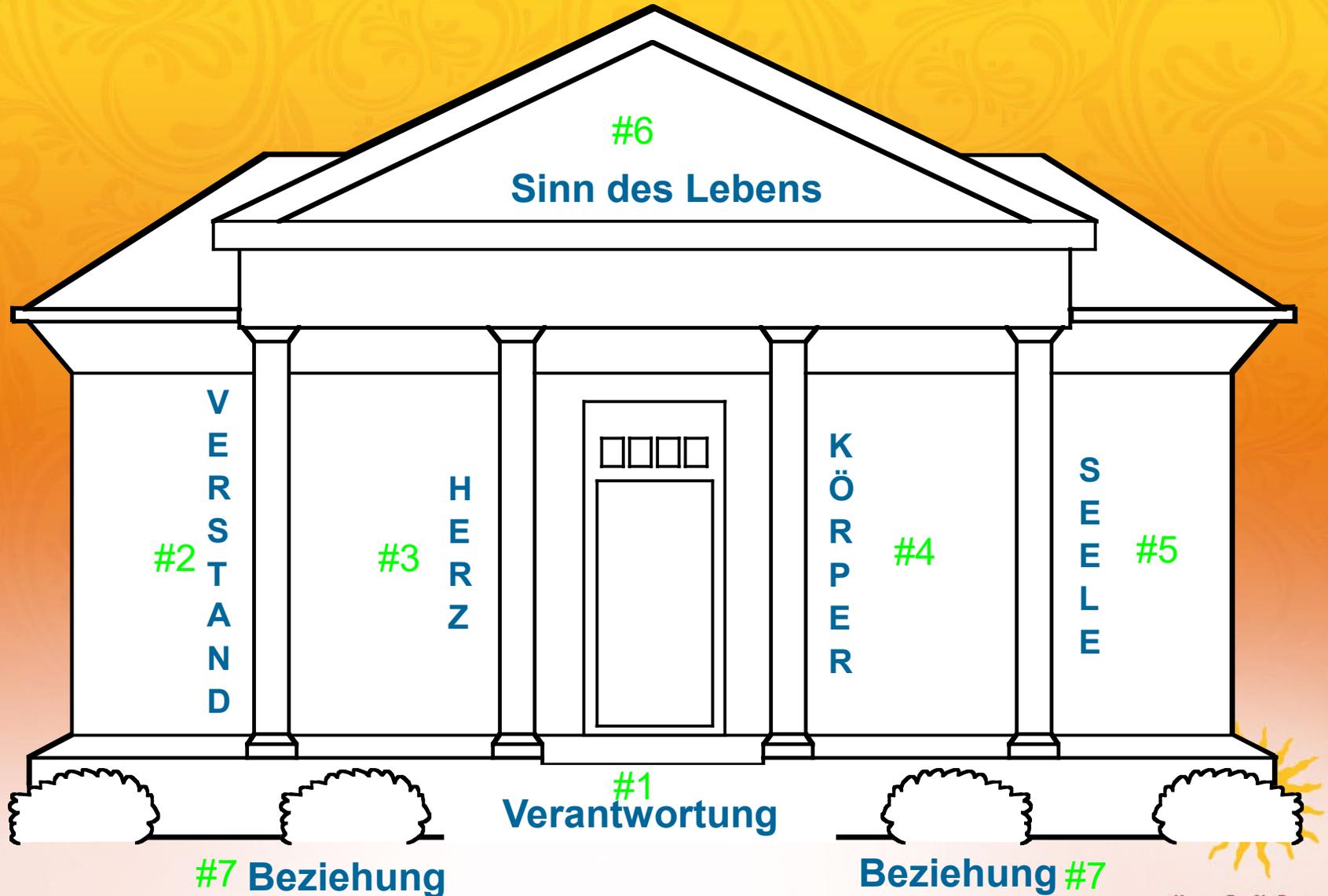
**Vervollständige:**

**Was ich an mir schätze, ist....**

**Was ich an meinem Team schätze...**



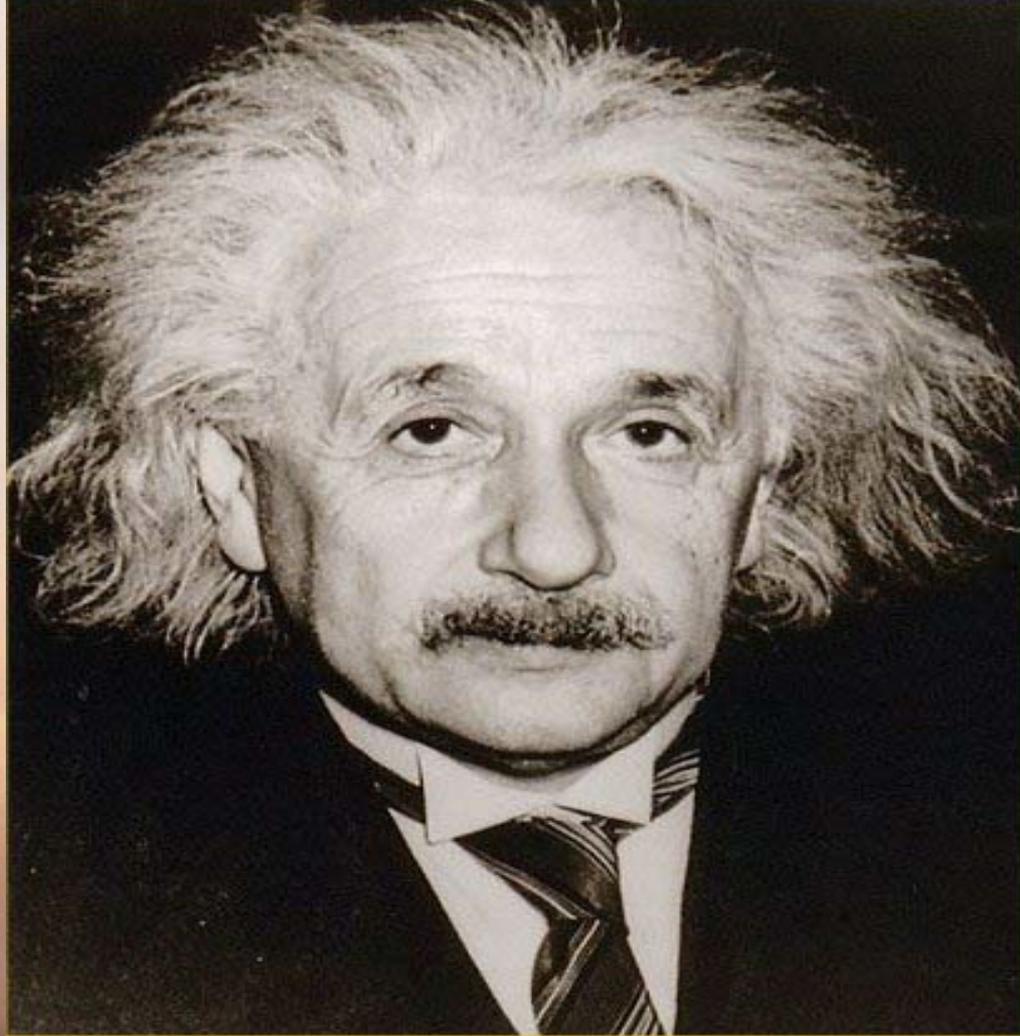
# Haus des inneren Glücks



# Dein Versprechen an Dich selbst

- **Erinnern will ich mich an ...**
- **In den nächsten 30 Tagen  
nehme ich mir vor ...**





**Imagination is  
everything –  
it is the preview of  
life's coming  
attractions**

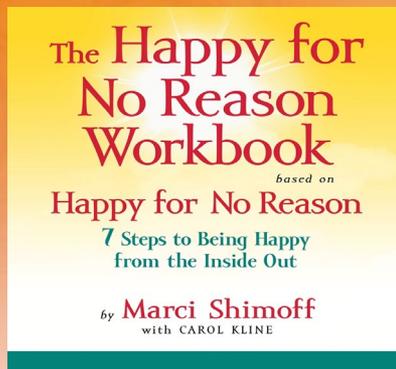


**Tragen Sie sich in die ausliegenden  
Listen ein!  
Ich komme gerne in Ihre Klinik oder  
Einrichtung!**



Für ein kostenfreies „Glücklich ohne Grund“  
Trainings- Handbuch auf Deutsch

Tragen Sie sich bitte in die ausliegende Liste ein



Never has there been a time when  
we've needed this message more...

