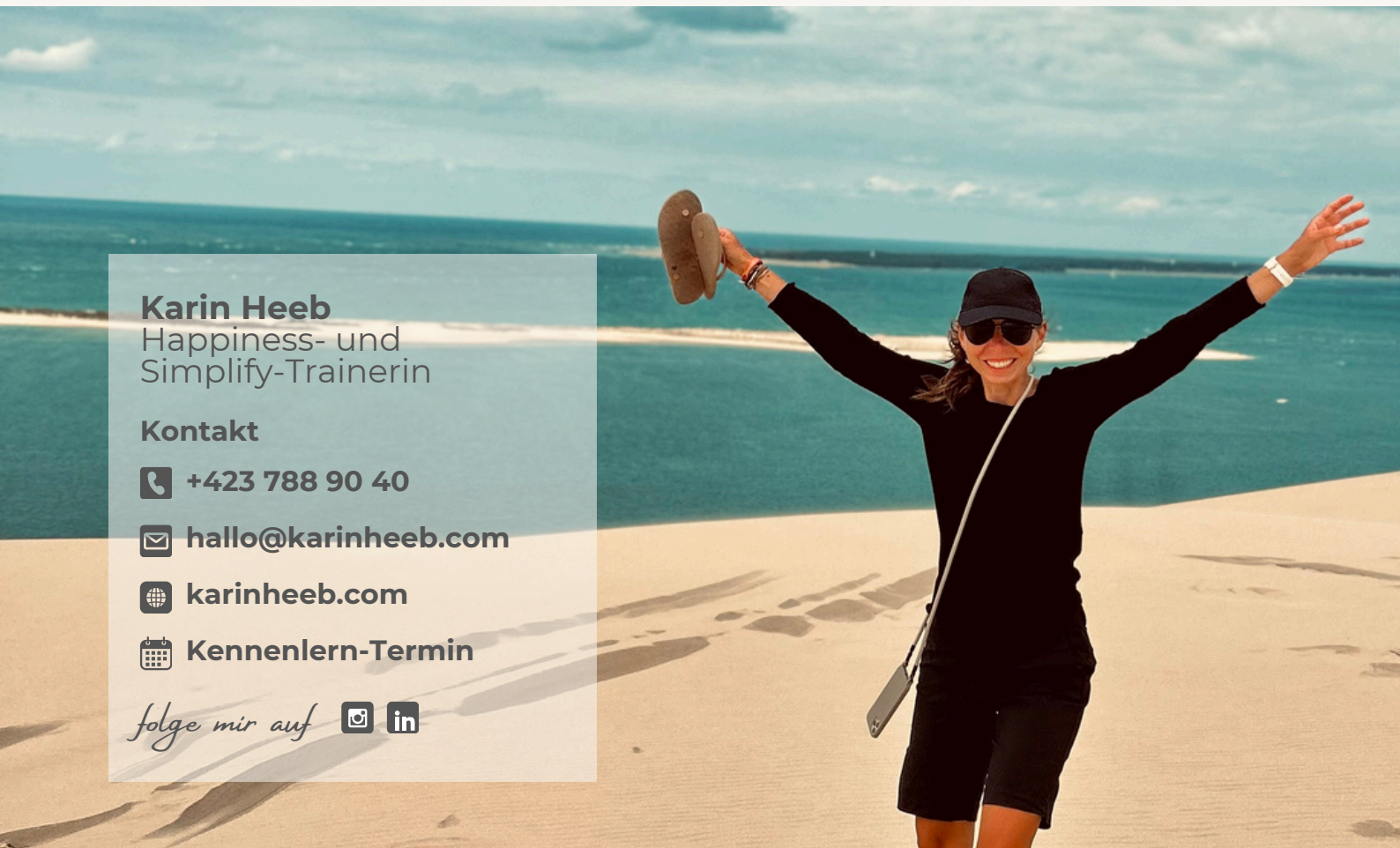
So geht **glücklich!**

Nach wissenschaftlichen Erkenntnissen

Wie du es schaffst, nachhaltig und mit **minimalem Aufwand maximal glücklich** zu werden und zu bleiben!



Karin Heeb
Happiness- und
Simplify-Trainerin

Kontakt

+423 788 90 40

hallo@karinheeb.com

karinheeb.com

Kennenlern-Termin

folge mir auf



> Unser Glücklichsein ist abhängig von unseren Genen, unserem Umfeld, und zu einem beträchtlichen Teil von unserem Verhalten. Wir können unser Glücklichsein also aktiv beeinflussen.

Hallo, ich bin Karin!

Als Happiness- und Simplify-Trainerin zeige ich dir, wie du deinen **Alltag** so gestaltest, dass du **mit minimalem Aufwand** maximal viel für deine Happiness tun kannst.

8 Jahre Berufserfahrung

Für mehr Leichtigkeit, Zeit und Nerven!
mit Lean-Management, Zeitmanagement, Selbstorganisation, Minimalismus und Simplifying

Expertin

Für mehr Glücksmomente!
mit Positiver Psychologie

12 Jahre Beratererfahrung

Für einen gelingenden Prozess!
mit NLP, systemischem Coaching, Konflikt- und Change-Management

Karin

DEIN WEG ZUM GLÜCK

Sich glücklich zu fühlen ist etwas sehr Individuelles. 08/15-Tipps und Tricks für mehr Happiness gibt es zuhauf und die meisten funktionieren auch - allerdings nicht für alle gleich gut. Deshalb machen wir uns hier auf die Suche nach deinen persönlichen Happiness-Boostern.

Hier entdeckst du, was du aktiv für deine **nachhaltige Happiness** tun kannst

Wie?

- mit 5 kompakten **Inputs - wissenschaftlich fundiert**
- **Reflexionsfragen**
- und **Expertentipps**



Mein Tipp:

Lasse dich ein auf die wissenschaftlichen Erkenntnisse zum Thema Happiness und nimm dir Zeit genügend Zeit für die Beantwortung der Reflexionsfragen. Durch sie lernst du, eines der wichtigsten Modelle der Positiven Psychologie für dich ganz persönlich mit Leben zu füllen.



DAS PERMA-MODELL

Der Psychologe Martin Seligman ist der Begründer der Positiven Psychologie. Mit seinem bahnbrechenden PERMA-Modell hat er auch den Grundstein für dieses Arbeitsbuch und deine Checkliste gelegt. Es basiert auf den folgenden 5 Bereichen, die massgeblich zu unserer Happiness beitragen:

P | **Positive Gefühle**

E | **Engagement | Flow**

R | **Relationships | Beziehungen**

M | **Meaning | Sinn**

A | **Accomplishment | Zielerreichung**



P - POSITIVE GEFÜHLE

Die Psychologin und Wissenschafterin Barbara Fredrickson ist sozusagen “die Königin” der positiven Gefühle. Sie entwickelte folgende Glücksformel:

Positive Gefühle : Negative Gefühle > 3 : 1

Wir alle haben so ein doofes Feature, das dafür sorgt, dass negative Erlebnisse mehr Spuren hinterlassen als positive (=Negativitäts-BIAS). Damit wir uns gut fühlen, müssen wir also mehr positive Gefühle in unser Leben bringen als negative.
Und zwar **mindestens 3-mal mehr!**

Als positive Gefühle gelten lt. Fredrickson: **Freude, Dankbarkeit, Zufriedenheit, Interesse, Hoffnung, Stolz, Vergnügen, Inspiration, Ehrfurcht und Liebe/Verbundenheit**.

Erinnere dich an eine möglichst alltägliche Situation oder Aktivität, in der du dich richtig glücklich und wohl gefühlt hast! Was hast du gemacht? In welcher Umgebung? Wer war dabei?

Welche positiven Gefühle hast du dabei erlebt?

FREUDE, DANKBARKEIT, ZUFRIEDENHEIT, INTERESSE, HOFFNUNG, STOLZ, VERGNÜGEN, INSPIRATION, EHRFURCHT UND LIEBE/VERBUNDENHEIT

Sammle Ideen, wie du diese positiven Gefühle vermehrt in dein Leben bringen kannst.



Meine Tipps:

- Ein sehr bewährtes und wirkungsvolles positives Gefühl ist die Dankbarkeit.
- Vielfach ist es einfacher, die Anzahl der negativen Gefühle zu reduzieren, als die Anzahl der positiven zu erhöhen, beispielsweise indem du deinen Alltag von Zeitfressern und Energieräubern befreist.
- Möchtest du mehr über die Glücksformel erfahren und wissen, wie es um dein aktuelles Gefühls-Verhältnis steht? Scan einfach den QR-Code!

E - ENGAGEMENT



Du kennst das sicher! Du bist mit etwas beschäftigt und schwupp, ist die Zeit rum. Du warst total in deiner Beschäftigung versunken.

Diesen Zustand nennt man **Flow** und er wurde vom Glücksforscher Mihály Csíkszentmihályi erforscht. Er fand heraus, dass man sich in diesem Zustand genau im Bereich zwischen Überforderung und Unterforderung (Langeweile) befindet.

Ganz leicht in diesen Zustand kommt man, wenn man seine **(Signatur-)Stärken** lebt. Diese sind lt. Christopher Peterson und Martin Seligman folgende, zugeordnet zu sechs Tugenden:

Weisheit und Wissen: Kreativität, Urteilsvermögen, Neugier, Liebe zum Lernen, Weisheit

Mut: Authentizität, Tapferkeit, Ausdauer, Enthusiasmus

Menschlichkeit: Freundlichkeit, Bindungsfähigkeit, Soziale Intelligenz

Gerechtigkeit: Teamfähigkeit, Führungsvermögen, Fairness

Mässigung: Vergebungsbereitschaft, Bescheidenheit, Umsicht, Selbstregulation

Transzendenz: Sinn für das Schöne und Gute, Dankbarkeit, Hoffnung, Humor, Spiritualität

Was sind deine Top-5-Stärken?

Sammle Ideen, wie du deine Stärken im Alltag schon morgen einfach und unkompliziert einsetzen kannst.



Meine Tipps:

- Je kleiner deine Ideen sind, desto einfacher lassen sie sich in deinen Alltag integrieren. Mach z. B. 5-Minuten-Häppchen daraus.
- Findest du eine Signaturstärke in der Liste, die du gerne hättest? Signaturstärken lassen sich wunderbar trainieren!
- Lass dich von deinen Signaturstärken leiten, wo immer es geht! Dies gilt auch für die Berufswahl. Menschen, die ihre Stärken bei der Arbeit nutzen können, bezeichnen ihren Beruf oft auch als Berufung. Spannend, oder? .

Für € 99,-
statt €150

Du willst deinen Signaturstärken näher kommen? Ich unterstütze dich!

Hier geht's zum Online-Coaching-Termin

R -RELATIONSHIP

Beziehungen sind der absolute **Gamechanger**, wenn es darum geht, glücklicher zu werden. Gemeint sind dabei nicht nur Paarbeziehungen, sondern auch Beziehungen innerhalb der Familie, unter Freunden oder Kollegen und sogar zu Fremden! Dies haben Robert Waldinger und Marc Schulz in einer Harvard Langzeitstudie erforscht.

Beziehungen haben in der Glücksforschung eine weitere **Sonderstellung**. Sie unterliegen weniger der hedonistischen Anpassung - wir gewöhnen uns also nicht so schnell an ihre Glückswirkung, wie es bei materiellen Gütern der Fall ist, was die Forschung von Richard Easterlin zeigt.

Welche Menschen in deinem Umfeld sind für dich besonders wertvoll?



Wie kannst du die Beziehung zu diesen Menschen pflegen?

Welche Möglichkeiten hast du, mit fremden Menschen (auch ganz unverfänglich) in Kontakt zu treten?



Meine Tipps:

- Auch hilfsbereit zu sein, gehört zu den Glücks-Aktivitäten innerhalb der Beziehungen. “Jeden Tag eine gute Tat” ist also nicht nur eine blosse Pfadfinder-Weisheit. Sie macht nicht nur dein Gegenüber glücklich, sondern auch: Dadaaaa! Dich selbst!
- Vergiss auch die Beziehung zu dir selbst nicht und tu dir regelmässig etwas Gutes!
- Manchmal tun Beziehungen aber auch einfach nicht mehr gut und lösen damit negative Gefühle aus. Sei mutig und lasse diese Menschen hinter dir.

M - MEANING



Der Sinn! Das meiner Meinung nach schwierigste Thema innerhalb des PERMA-Modells, weil eine zu verkrampfte Suche danach ganz schnell unglücklich machen kann. Deshalb drehen wir den Spiess um. Anstatt den Sinn zu suchen, ist es einfacher, dem Leben bewusst **Sinn zu geben.**

Dem Leben Sinn geben können wir, indem wir unsere Fähigkeiten, unsere Leidenschaften und unsere Werte einsetzen, um uns für etwas Grosses zu engagieren, um die Welt ein Stück besser zu machen. Das Wie entscheidest du.

Unsere Werte sind hier ein wichtiger Kompass. Sie zeigen auf, was uns im Leben wichtig ist und wofür wir uns gerne engagieren.

Was sind deine Werte? Was ist dir wichtig, was treibt dich an im Leben?



Wie kannst du deine Werte häufiger leben?

Bei welchen Aktivitäten spürst du eine grosse Sinnhaftigkeit? Und warum?



Meine Tipps:

- Für viele ist der Beruf ein wichtiger Ort für die Sinnfindung. Stelle sicher, dass deine Aufgaben deinen Stärken und die Firmenwerte auch deinen Werten entsprechen.
- Auch ehrenamtliche Arbeit in einem Bereich, der dir wichtig ist, verhilft zu einem starken Gefühl der Sinnhaftigkeit.

Du möchtest deine Werte kennenlernen und ihnen mehr Raum geben?

Hier geht's zum Online-Coaching-Termin

Einfach anklicken

Für € 99,-
statt €150,-

A - ACCOMPLISHMENT



Kannst du dich daran erinnern, wie stolz und zufrieden du warst, als du das letzte Mal eines deiner Ziele erreicht hast?

Ziele geben unserem Leben Richtung (und somit auch Sinn), steigern das Selbstwertgefühl und bringen Struktur in den Alltag.

Die Topziele unter den Glücklichmachern sind **intrinsische** Ziele, die uns aus unserem eigenen Verständnis befriedigend und sinnvoll erscheinen, **authentische** Ziele, also eigene und nicht übernommene Ziele und **Annäherungsziele**, zu denen wir hin wollen und nicht von ihnen weg.

Die verschiedenen Ziele, die wir verfolgen, passen idealerweise zusammen, wir können aktiv etwas für die Erreichung tun und sie sind so flexibel, dass sie uns nicht blockieren.



Welche Ziele hast du? Was möchtest du erreichen, erleben oder haben?

Wie wird es sich anfühlen, wenn du dein wichtigstes Ziel erreicht hast?

Was kannst du (täglich) dafür tun, um dieses Ziel zu erreichen?



Meine Tipps:

- Wähle nicht nur materielle Ziele. Aufgrund der hedonistischen Anpassung ist es nämlich leider so, dass uns eine Gehaltserhöhung, ein neues Auto oder eine neue Designertasche nicht so lange Freude bereitet, wie wir denken.
- Ein grosses Ziel zu haben, kann einerseits für Sinn im Leben sorgen und gleichzeitig auch ganz schön überfordern. Versuche, es in für dich stimmige Teilziele zu unterteilen, die dich fordern, aber nicht überfordern.



JETZT GEHT'S LOS

Stell dir mal kurz vor, wie es sich anfühlt, täglich glücklicher und positiver zu werden...

Du bist **nur noch einen Schritt** davon entfernt.

Du hast dich nun mit allen wichtigen Bestandteilen des PERMA-Modells auseinandergesetzt, mit allen Bereichen, die dazu beitragen, ein erfüllteres und zufriedeneres Leben zu leben. Martin Seligman würde sagen zu **erblühen**.

Wenn du es schaffst, die von dir erarbeiteten Erkenntnisse in deinen Alltag zu integrieren, kommst du deiner Happiness Tag für Tag und Schritt für Schritt näher. Versprochen!

Was ich dir von Herzen mitgeben möchte: Sei nicht zu streng mit dir. Neue Gewohnheiten zu entwickeln, braucht Zeit, Geduld und Ausdauer.

Ich wünsche dir viel Spass und viele freudvolle Momente!

Karin



GLÜCKLICHSEIN...

... ist eine Reise! Und zwar eine sehr persönliche und intensive. In diese habe ich mich im April 2023 gestürzt - ich stieg alleine in meinen VW-Bus und fuhr los. Ohne Plan! Allerdings mit einem grossen Ziel: **Das Glück zu finden!**

Was ich gelernt habe:

- Das Glück findet sich leichter, wenn man nicht danach sucht.
- Begegnungen machen wirklich glücklich.
- Wir selbst sind verantwortlich für unser Glücklichsein.

Was ich dabei entwickelt habe:
einen gänzlich **simplen Ansatz, für mehr Glücksmomente, mehr Zeit und mehr Nerven, ohne grossen Aufwand und maximal in den Alltag passend.**

Was ich mir wünsche:
dass die Menschen **mehr Mut finden, um ihrem Glück zu begegnen.**

Alles Liebe,

Karin



Du möchtest deinem Glück auch näher kommen?

Für € 99,-
statt €150

- Mit wissenschaftlichen Tests herausfinden, wo dein grösstes Glückspotential verborgen ist?
- Deine ganz persönlichen Glücksaktivitäten kennenlernen?
- Lernen, wie du mehr positive Gefühle in dein Leben bringst?
- Deinen Stärken näher kommen, für mehr Freude im Beruf und im Alltag?
- Beziehungen neu definieren?
- Deine Werte und Antreiber entdecken, für mehr Sinn in deinem Leben?
- Ziele erkennen und erreichen?
- Deinen Alltag so gestalten, dass dir maximal viel Zeit und Nerven bleiben?

Dann lass uns reden!

Hier geht's zum Online-Coaching-Termin

Einfach anklicken

