

# Die Machbarkeit des Glücklichseins

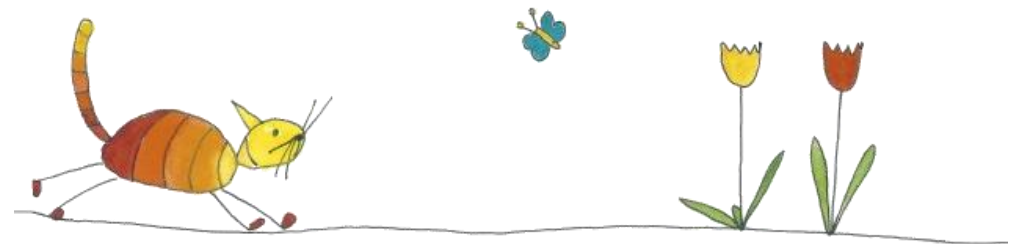
SPES: Fachtagung Elternbildung

14. September 2018

Ein Vortrag von

Mag.<sup>a</sup> Heide-Marie Smolka

Illustrationen: Brigitta Knoll



# Glücklichsein zahlt sich aus!

- glücklich
- gesünder, längeres Leben
- kreativer, lösungsorientierter
- entscheidungsstärker
- lernbereiter
- resilienter



# Glücklichsein kann man lernen!



# Was ist Glück?



# Glück

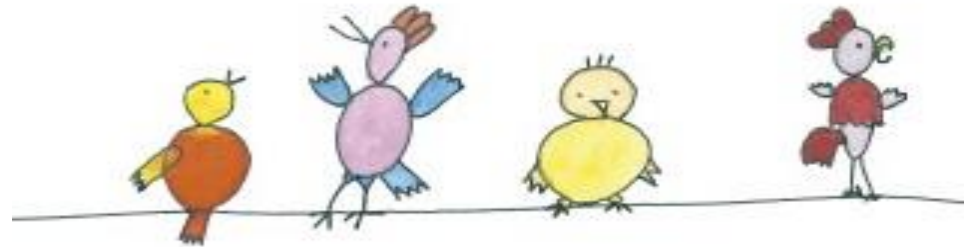
Glück haben

**LUCK**



glücklich sein

**HAPPINESS**





<b>Arten von Glück</b>	<b>Kategorien</b>	<b>Einflussfaktoren</b>
	Glücksmomente	
	Freude	
	Zufriedenheit	

# glückstraining

- Gehirntraining: Raunzerzone
- Glückstagebuch
- Entscheidungsfreiheit
- Dankbarkeit
- bodyfeedback



$$1+5=6$$

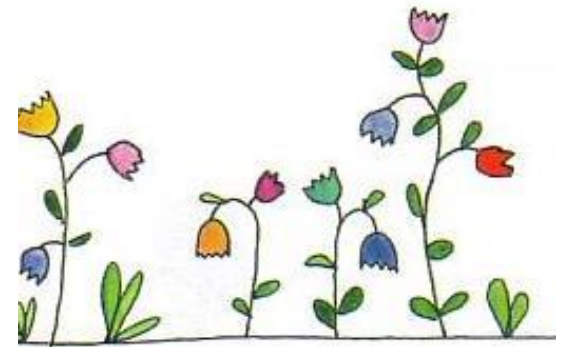
$$5+4=9$$

$$2+7=8$$

$$3+2=5$$

$$5+6=11$$

Was fällt Ihnen auf?





$$1+5=6$$

$$5+4=9$$

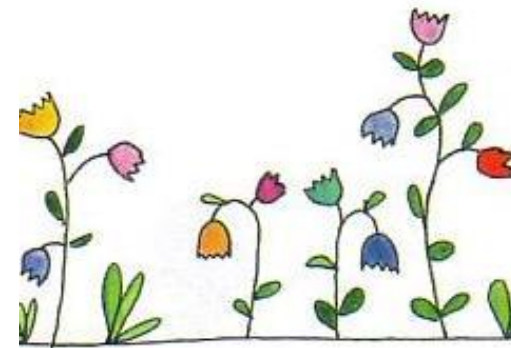
$$2+7=8$$

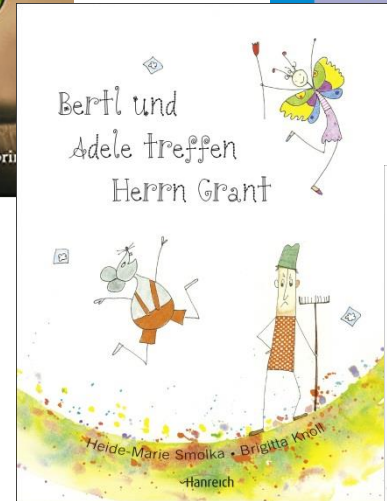
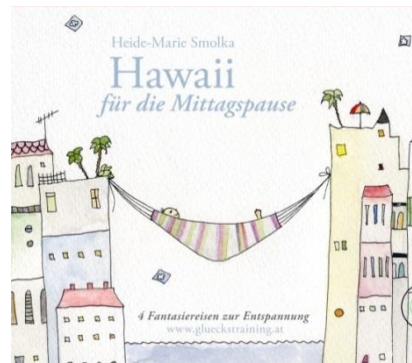
$$3+2=5$$

$$5+6=11$$

Antwort: **1 Fehler!** (98%)

4 Richtige (2%)





Glück ist das einzige,  
was sich verdoppelt,  
wenn man es teilt.

