

GLÜCK HABEN

ODER

GLÜCKLICH SEIN

???

Können Sie mir bitte
STARTHILFE
geben?



Leider nein,
meine
BATTERIE
ist auch
LEER.

Können Sie bitte
einen **ARZT** oder
die **RETTUNG** rufen?



Leider nein,
der **AKKU**
meines Handys
ist **LEER**.

Wenn
„meine geistige
und/oder körperliche
BATTERIE“ bzw.
„mein **AKKU**“

LEER ist,
kann ich
niemandem helfen!
Auch mir
selbst nicht 😊.





Wenn man



WIRKLICH

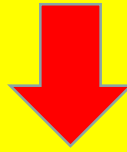
GLÜCHLICH SEIN

will, muss man es seinem

GEHIRN und seinem **KÖRPER**

KLAR und **DEUTLICH**

SAGEN bzw. **ZEIGEN**



... ABER AUCH
für ausreichend
KRAFT und ENERGIE
sorgen, um
ALLES UMSETZEN
zu KÖNNEN !!!

Peter Simonischek

(am längsten „dienender“ Salzburger Jedermann und „Toni Erdmann“)

Journalistenfrage:

„Was bremst Sie ein?“

**„Negatives Krisengeschwafel
und
dauer-pessimistisches
Gesudere.“**

Arthur Schopenhauer

(deutscher Philosoph, 1788 – 1860)

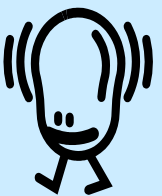
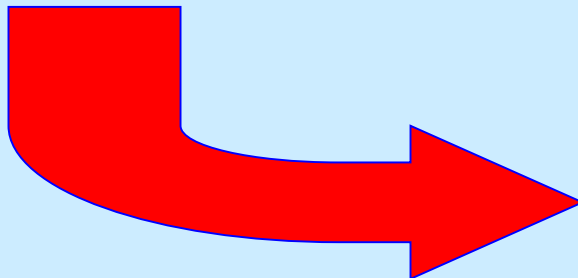
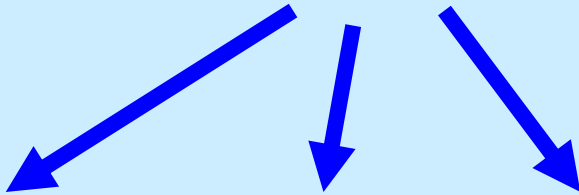
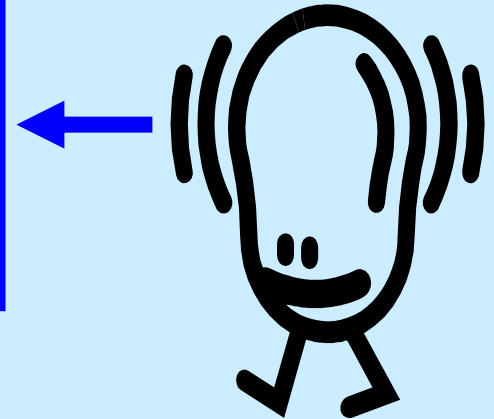
**„Wir denken selten an das,
was wir haben,
aber immer an das,
was uns fehlt“.**

WISSEN allein
reicht **NICHT**

„**Wissen** ist **Macht**“

In **MACHT**
steckt **MACHEN**

Ich will das **Radfahren** lernen.
Ich bin **intelligent**, also ...
... lese ich **viele Bücher** über das Radfahren
und dann **kann** ich es !!! (**Das Radfahren !!!**)



„Glück“ in Kombination mit
dem Verb **„haben“**:

Ich **habe Glück** gehabt,
noch einen Platz zu bekommen.

Wenn ich bei der Prüfung **Glück habe**,
kommen Fragen, die ich beantworten kann.

? SEIN ? oder **? HABEN ?**

aktiv sein

passiv sein

Einzahl

**ich bin glücklich
du bist glücklich
er ist glücklich
sie ist glücklich
es ist glücklich**

**ich habe Glück
du hast Glück
er hat Glück
sie hat Glück
es hat Glück**

Mehrzahl

**wir sind glücklich
ihr seid glücklich
sie sind glücklich**

**wir haben Glück
ihr habt Glück
sie haben Glück**



Schwerpunkt mit der **Thematik Glück.**

„...wenn man sich an den Details des Lebens freut“.

„...ein Konzertbesuch“

„Zufriedenheit“

...ist Glück, wenn einem nichts weh tut.“

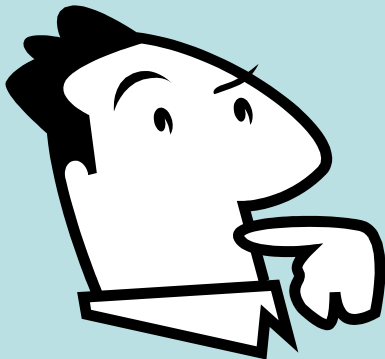
„In der letzten Stunde vor den Ferien bin ich glücklich“.

**Also wenn ICH der KLEINEN ZEITUNG geschrieben hätte,
dann wäre da gestanden:**

.....

.....

.....



res secundae
res adversae



beatitudo

luck



happiness



GLÜCK
HABEN



glücklich
SEIN

Zitate

**Wenn du einen Menschen glücklich machen willst,
dann füge nichts seinem Reichtum hinzu,
sondern nimm ihm einige von seinen Wünschen.**
Epikur von Samos, griech. Philosoph, 341 – 271 v. Chr.

Dein Leben ist glücklich, wenn es deiner Natur entspricht.
Seneca, röm. Philosoph und Staatsmann, 1. Jhdt. n. Chr.

"Glück widerfährt dir nicht - Glück findet der, der danach sucht."
Marokkanisches Sprichwort

„Glück bedeutet, etwas zu tun, wo ich mich vollkommen vergessen kann“.
Josef Penninger, österr. Stammzellenforscher, geb. 1964

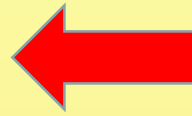
Glück ist kein Geschenk der Götter – es ist die Frucht einer inneren Einstellung.
Erich Fromm, deu.– am. Psychoanalytiker, 1900 - 1980

WAS

MACHT UNS

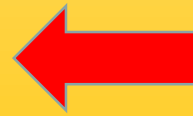
GLÜCKLICH

???

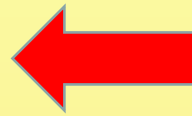


Bildung

Gesundheit

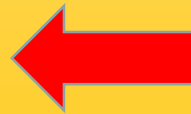
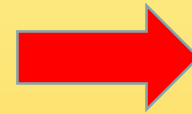


Reichtum



IRRRTUM

IRRRTUM



IRRRTUM



WAS

MACHT UNS

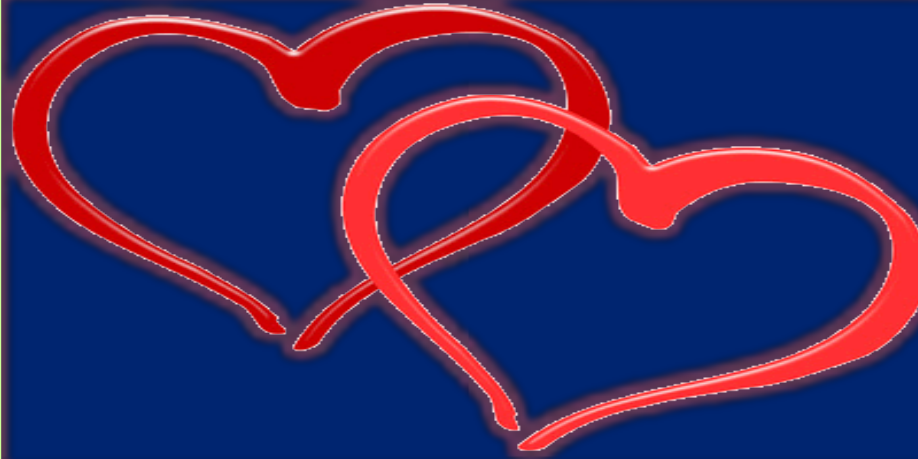
WIRKLICH

GLÜCKLICH

???

„Platz“ 1

Menschen



„Platz“ 2

Liebe



„Platz“ 3

Aktivitäten

EMOTIONEN - GEFÜHLE

Auch Tiere haben Emotionen

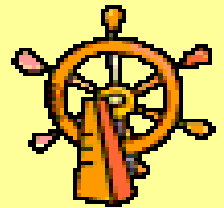
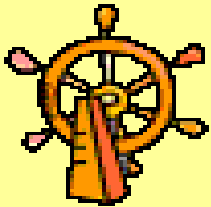
Emotionen sind entwicklungsgeschichtlich viel **älter** als **Gefühle**

Emotionen sind auch ohne **Gefühle** möglich

Emotionen sind ein
automatisch ablaufendes Programm mit Körperbeteiligung

Ein **Gefühl** ist eine **bewusst erlebte** Emotion.

Gefühle sind als **bewusst erlebte** Emotion **steuerbar**.



**Gefühle müssen in die richtige Richtung gesteuert werden und das bedeutet:
tun, machen, arbeiten ...**



MUSIK



Musik beeinflusst das **Limbische System**
(Emotionsverarbeitungsteil im Gehirn)
Der **Verstand** bzw. das **Bewusstsein**
kann sich dagegen **nicht wehren!**

Lautstärke,
Tempo
Tonhöhe

Dur- bzw. **Moll**

Tonhöhe und die
Anzahl der verwendeten **Instrumente**

Auch der **(verständliche)Text** beeinflusst stark!

Musiktitel:

HAPPINESS IS

Chor und Orchester

Ray Conniff

(1965)

Chorus/Refrain:

That`s what happiness is:

Das ist es,

was Glückliche sein bedeutet:

Happiness is

Glücklich sein bedeutet

Different things to different people

verschiedene Dinge

für verschiedene Menschen.

That's what happiness is

Das ist es,

was Glückliche sein bedeutet..

To the preacher

Für den Prediger

It's a prayer, prayer, prayer

Ist`s ein Gebet,

To the Beatles

Für die Beatles

It's a "Yeah, Yeah, Yeah"

Ist`s ein yeah,

To the golfer

Für den Golfer

It's a hole in one

*Ist`s, mit einem Schlag
einzulochen,*

To the father

Für den Vater

It's a brand new son

Ist`s ein neugeborener Sohn.

To the beatnik

Für den Beatnik

It's his beard, beard, beard

Ist`s sein Bart,

To the monster

Für das Monster

Something weird, weird, weird

Ist`s etwas Gruseliges,

To the night owl

Für die Nachteule

It's a good day's sleep

Ist`s ein guter Schlaf am Tag,

To the Yankee

Für den Yankee

It's a four game sweep

Ist`s eine vier Spiele

Siegesserie.

On the desert

In der Wüste

It's a drink, drink, drink

Ist`s ein Getränk,

To the show girl

Für das Showgirl

It's a mink, mink, mink

Ist`s ein Nerz,

To the banker

Für den Bankier

Lots and lots of dough

Ist`s eine Menge von "Knete",

To a racer

Für den Rennfahrer

It's a GTO

Ist`s ein GTO-Sportwagen.

To a sailor

Für einen Seemann

It's the sea, sea, sea

Ist`s das Meer,

To my mother

Für meine Mutter

Why, it's me, me, me

Na ja,, bin`s ich,

To the birdies

Für die Vögel

It's the sky above

Ist`s der Himmel über ihnen,

But to my mind

Aber für meine/n Seele/Geist,

It's the one I love

Ist`s der/die/das Einzige,

den/die/das ich liebe.



Mit Musik kann man sich
auch langsames, stilles
Glücklichsein „holen“ ...

...
oder
auch
einen
kleinen
Adrenalin-
Schub
auslösen





...
oder
auch
einen
kleinen
Adrenalin-
Schub
auslösen



...
oder auch einen kleinen Adrenalin-
Schub auslösen



... oder auch einen kleinen
Adrenalinschub auslösen ☺





... oder auch einen kleinen
Adrenalinschub auslösen 😊



MUSIK



J.S. Bach hat ein völlig **andere Wirkung** auf das menschliche **Gehirn** als eine zufällige Tonfolge.

Faszinierend:

Die **Wirkung** tritt ein,
egal ob man Bach **mag** oder ihn **nicht** einmal namentlich **kennt** 😊

Das Gefühl für **Harmonie** ist offensichtlich **angeboren**.

harmonische Musik hören,
harmonische Lieder selbst singen
harmonische Musik selbst machen



Ausschüttung von **Glückshormonen**
Chill-Faktor - wohliger Schauer

Stimmungstiefs → Lieblingsmusik

**Musik ist ein hoch wirksames,
nebenwirkungsfreies Antidepressivum**

LACHEN

Gelotologe (Lachforscher) Michael Titze:
Durch das **Lachen** wird die **Atmung stark angeregt**.

Das körpereigene Gewebshormon **Gamma-Interferon**
aktiviert und koordiniert die Produktion von mehreren
körpereigenen Abwehrstoffen

**Blutdruck
wird
gesenkt
und
Muskulatur
entspannt**

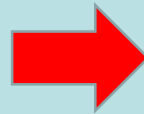


**Lachen
steigert die
Ausschüttung
der
körpereigenen
„Glückshormone“,
der
Endorphine.**

Unsere GENE sind KEIN SCHICKSAL

US-Hirnforscher
Richard Davidson

Veränderbarkeit
bzw.
Formbarkeit
des Gehirns.



Like any skill,
it requires practice and time
...but because we know
that the brain is built
to change in response to experience,
it is possible to train a mind
to be happy.

... aber weil wir wissen, dass das Gehirn dafür gebaut ist,
um sich als Reaktion auf Erfahrungen zu ändern,
ist es möglich,
den Geist/das Gehirn zu schulen,
glücklich zu sein!

Die „glückliche“ linke Hirnhälfte

Die **linke Hemisphäre des Stirnhirns** (präfrontaler Cortex) **begünstigt gute Gefühle**, indem sie **mäßigende Impulse** zur Amygdala (Mandelkern) sendet.

in der
KONTROLLE
negativer Gefühle



Somit liegt
eines der
Geheim-
nisse
für
GLÜCK-
LICH-
SEIN

ABER

WIE

MACHE

ICH DAS

???



RESI



LIENZ

RESILIENZ

RESILIENZ

RESILIENZ

RESILIENZ

RESILIENZ

WAS

IST

RESILLENZ

???

... DIE FÄHIGKEIT,
ERFOLGREICH MIT
BELASTENDEN
LEBENSUMSTÄNDEN
UMZUGEHEN,...

... INDEM MAN SICH AUF
PERSÖNLICHE
ERFAHRUNGEN,
STÄRKEN,
RESSOURCEN
BESINNT!

7

FAKTOREN

1.

OPTI-
MISMUS

2.

AKZEP-

TANZ

3.

ORIENTIERUNG

AUF DIE

„
LÖSUNG

4.

VERLASSEN DER OPFERROLLE

5.

ÜBERNAHME DER
VERANTWORTUNG
FÜR DAS EIGENE
LEBEN

6.

NEUE

NETZWERKE

AUFBAUEN

7.

ZUKUNFT

PLANEN

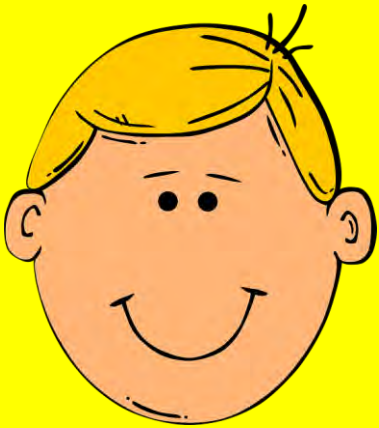
UND

GESTALTEN

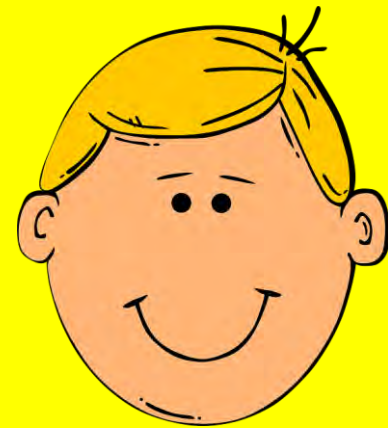
...und an **JEDEM ABEND**
SCHRIFTLICH festhalten,
WAS an diesem Tag:

- **GENERELL GUT WAR**
- **ES SPEZIELL GUTES GEGEBEN HAT**
- **ICH MIT MEINEN FÄHIGKEITEN
GESCHAFFT HABE**
- **ICH AN GUTEN „DINGEN“ FÜR DIE
NÄCHSTE ZEIT MITNEHMEN KANN**

GLÜCKSHORMONE



GLÜCK
entsteht in unserem
KOPF



Unser **Organismus** produziert
Tag für Tag und Nacht für Nacht
viele verschiedene Hormone
und **hormonähnliche Substanzen**,
die uns **froh und glücklich** stimmen.



Wenn wir einen **schönen Sonnenuntergang** erleben,
eine **hübsche Blume** betrachten,
ein **Kind streicheln**,
etwas **Schönes sehen** oder erfahren,
dann setzen wir

Dopamin

frei und **Glück** sowie **innerer Friede**
breiten sich in uns aus.



Wenn
wir
uns...

...für etwas
begeistern,

W
E
N
N



W
I
L
.
.
.

...kreativ
sind,

WENN

WIR

...



...AKTIV
SIND,



... dann verwandeln Gehirn und Nervenzellen
Dopamin
in den Euphorie-Stoff

NORADRENALIN.

**Es steigert die Motivation,
die Aufmerksamkeit und die
geistige Leistungsbereitschaft.**

**Für
Entspannung,
Ruhe, Zufriedenheit
und innere Ausgeglichenheit
sorgt das
„eigentliche Chefhormon“**

Serotonin

**Produktion im Magen-Darm-Trakt,
aber auch enthalten in
Ananas, Bananen, Kakao, Kiwis,
Pflaumen, Tomaten,
Walnüssen**

UV-Licht,

bestimmte Gewürze,

z.B. Chili,

Cayenne-Pfeffer,

(auch Geruch von Vanille),

tragen zu einer

hohen

Endorphinausschüttung

bei.

Damit unser Glückssystem
auch funktionieren kann,
benötigen Gehirn und Nervenzellen
ausreichend Rohstoffe:

Eiweiße.



Stress
ist ein
Eiweißkiller.



Deshalb ist
gesunde,
eiweißreiche Ernährung
genau so wichtig wie Entspannung!

Oxytocin

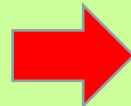
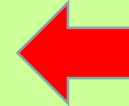
Hormon und Botenstoff

Liebe, Treue,

Mutter-Kind-Beziehung

Streicheln regt Ausschüttung an

SPANNUNGSREDUZIEREND



Eine Studie der
japanischen Azabu Universität zeigte:

Nach dem

Spielen mit Hunden

befindet sich extrem viel

Oxytocin im Körper!

Nach lang anhaltendem Training
kommt es zu
rauschähnlichen Zuständen, auch

„Jogger-High“
genannt.

Generell schüttet unser Gehirn
nach einer Zeit relativ
großer körperlicher Aktivität
Glückshormone
aus.

Wir fühlen uns wohl und ausgeglichen.

福

福

**Glück
aus Sicht der
Chinesischen Medizin**

福

福

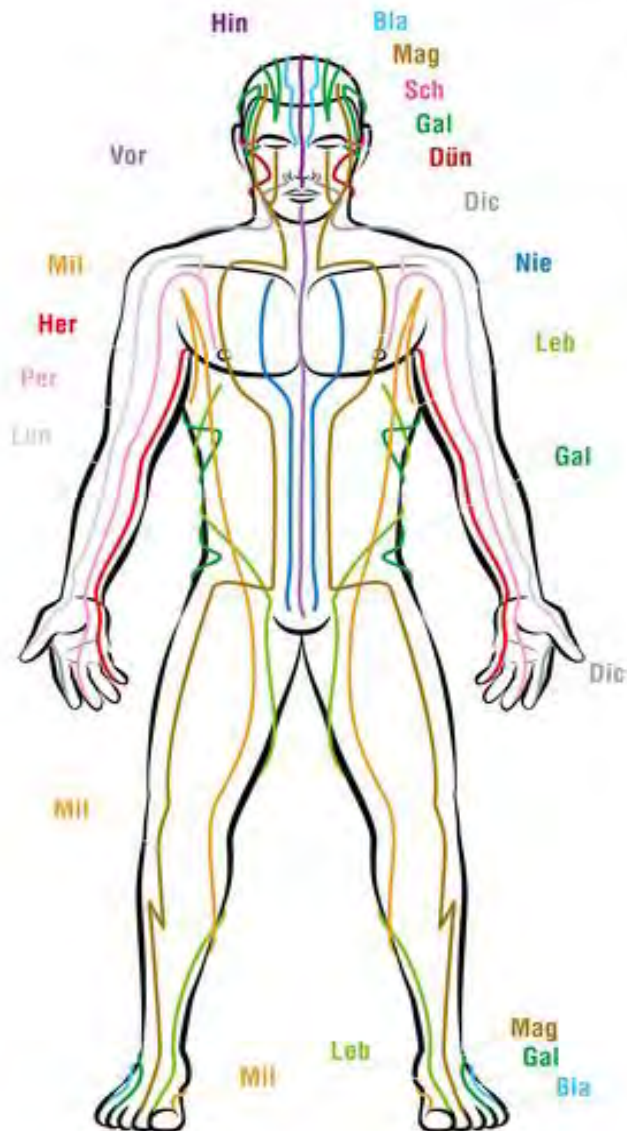
GRUNDPRINZIP

Wenn das **Qi**, die (Lebens)Energie,
im Körper **ungehindert fließen**
kann, ist der Mensch gesund!

Also:

Man muss **täglich** danach trachten,
dass das **Qi** auch wirklich
ungehindert fließen kann.

ENERGIEBAHNEN



Die Meridiane

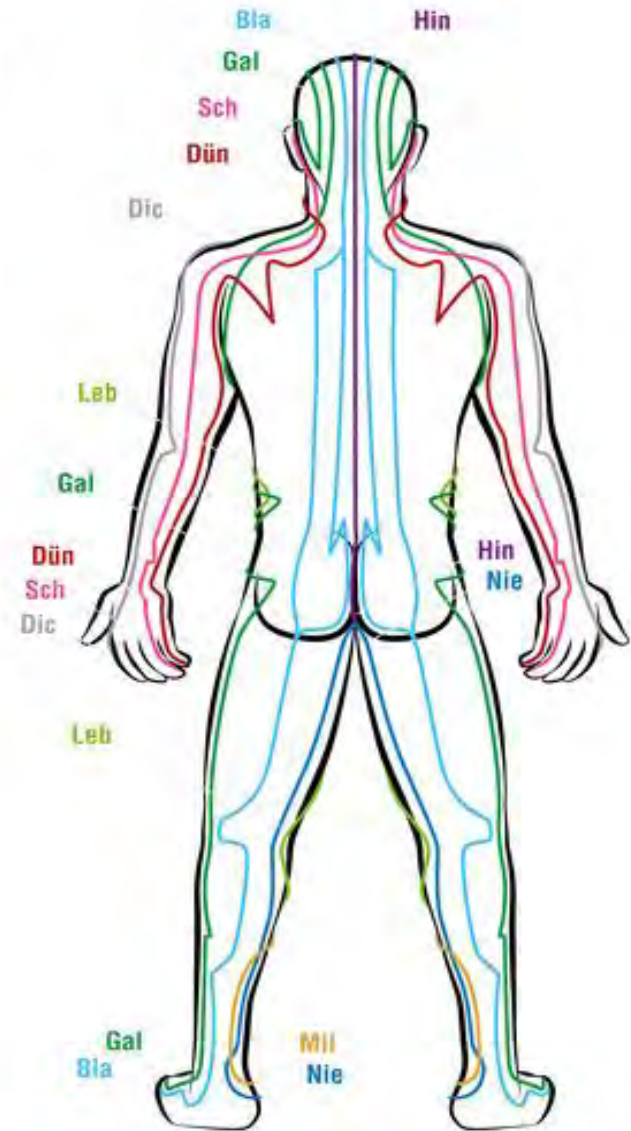
Zwei Mittellinienmeridiane:

Vordermeridian (Konzeptionsgefäß)

Hintermeridian (Lenkergefäß)

Zwölf Hauptmeridiane:

- Magen-Meridiane
- Milz-Pankreas-Meridiane
- Dünndarm-Meridiane
- Herz-Meridiane
- Blasen-Meridiane
- Nieren-Meridiane
- Perikard-Meridiane
- Schilddrüsen-Meridiane
- Gallenblasen-Meridiane
- Leber-Meridiane
- Lungen-Meridiane
- Dickdarm-Meridiane



Bei uns (schon) bekannte Methoden:

Akupunktur

Massagetechniken,

z.B. Shiatsu



Therapeuten

!!! SELBST !!!

Chinesische Ärzte und Heiler sagen:

Jeder ist für seine Gesundheit

SELBST

VERANTWORTLICH !!!

Daher wurden **Methoden** entwickelt, damit

jeder einzelne Mensch

seine **Lebensenergie** und damit

sein **GLÜCKLICHSEIN**

pflegen und **vermehrten** kann.

氣

氣

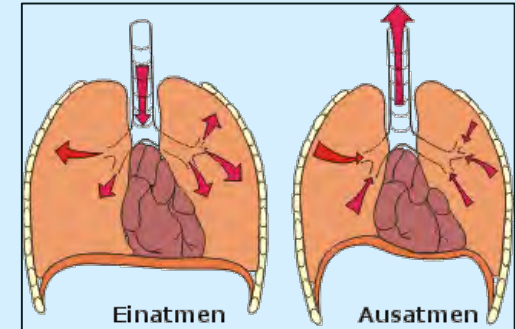
DIE HEIL- ATMUNG

氣

氣

HEILATMUNG

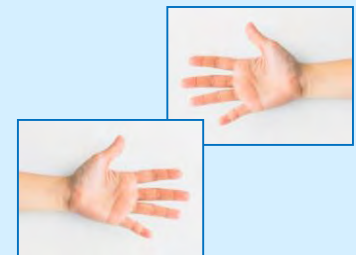
**Morgens, mittags und abends
7 bewusste, tiefe Atemzüge
in unseren Bauch**



**Wir atmen Gesundheit ein ...
... und Krankheit aus ...**



Es erleichtert die Atmung, wenn wir die
rechte Hand auf unseren **Brustkorb**
und die **linke** auf unseren **Bauch** legen.



EnerQi-Training

氣



働

EnerQi-Training

- Alle Übungen des EnerQi-Trainings werden in **stehender Position** durchgeführt.
- Die **Füße** sind ungefähr **schulterbreit voneinander entfernt**
- Die **Knie** sind **leicht gebeugt** (nicht durchgestreckt!), da dies den **Energiefluss erleichtert**.



Wolfgang
STERMER

EnerQi-Training

- Die **Wirbelsäule** ist **gerade**.
- Der **Blick** ist **nach vorne** gerichtet.
- Die **Kopfhaltung** ist **aufrecht**.
 - Diese Haltung wird **Grundhaltung** genannt.



Wolfgang
STERMER

EnerQi-Training

WICHTIG:

Bei allen Übungen
bewusst und tief
in den **Bauch atmen**,
da der Körper
einen **Großteil**
seiner **Energie**
über den **Atemprozess**
aufnimmt.



Wolfgang
STEIMER

ENERGIETORE ÖFFNEN

und verbrauchte Energie abschütteln (1)

Wir machen eine leichte Faust und klopfen von der **Brustmitte** zu unserer **linken Schulter** hinauf...

...von dort die **Innenseite** des linken Armes hinunter...

...bei den **Fingern** angekommen, drehen wir den linken Arm nach innen und klopfen die Außenseite des linken Armes hinauf und über die **Schulter** bis zur **Brustmitte** zurück.



Wolfgang
STEMER

ENERGIETORE ÖFFNEN

und verbrauchte Energie abschütteln (2)

Wir wiederholen den **gleichen Vorgang** auf der **rechten Seite**:

Von der **Brustbeinmitte** nach oben zur rechten **Schulter** klopfen...

...von dort die Innenseite nach unten und an der Außenseite des rechten **Armes** nach oben und zurück zur **Brustmitte**.



Wolfgang
STE-
MER

ENERGIETORE ÖFFNEN

und verbrauchte Energie abschütteln (3)

Wir klopfen jetzt die **Brust**
und den **Bauch** ab.

Danach **öffnen** wir die **Faust** und
klopfen mit den Fingern weiter,
wobei wir nach oben zum
Gesicht und zur **Kopfhaut** kommen.

Wir klopfen sanft das ganze **Gesicht**
und anschließend die
Kopfhaut bis zum **Nacken** ab,
wobei wir bei eventuell
schmerzenden **Stellen**
länger verweilen.



Wolfgang
STEMER

ENERGIETORE ÖFFNEN

und verbrauchte Energie abschütteln (4)

Letzter Teil unserer Klopfmassage:
Der Rücken.

Wir beginnen so **hoch** wie möglich im
oberen Bereich des Rückens und
verwenden dabei
-weil es leichter geht-
den **Handrücken**.

Beim **Rücken-Hinunter-Klopfen**
wechseln wir wieder zur leicht
geballten Faust, wobei speziell der
Nieren- und Lendenbereich
gut abgeklopft wird.



Wolf-
gang
STE-
MER

氣

氣

EnerQi– Massage

氣

氣

EnerQi-Massage

ARME

Wir streichen mit den **Handflächen**
je 7-mal über Arme :

Vom **Bauch** über die **Brustbeinmitte**,
den **linken Arm innen hinunter** und an der
Außenseite **hinauf** wieder zurück zur **Brustbeinmitte**.

Das **Gleiche** machen wir anschließend
7-mal mit dem **rechten Arm**.

EnerQi-Massage

BEINE

Wir massieren mit den Handflächen
gleichzeitig die linke und rechte
Beinaußenseite nach unten und
an der Innenseite wieder nach oben.

Diesen Vorgang wiederholen wir 7-mal.

KLOPFAKUPRESSUR



Dr. Roger Callahan:
PU Psychische Umkehr
PR Psychological Reverse

Gary Craig:
Schüler von R. Callahan:
EFT: Emotional Freedom Technique



Wolfgang Stemer
Dipl. Shiatsu-Praktiker,
Qi Gong Lehrer,
Leiter des Pilates Zentrums Tirol

Mit Zeige- und Mittelfinger jeweils 7x klopfen!
Überall wo es synchron möglich ist:
GLEICHZEITIG KLOPFEN

KLOPFAKUPRESSUR

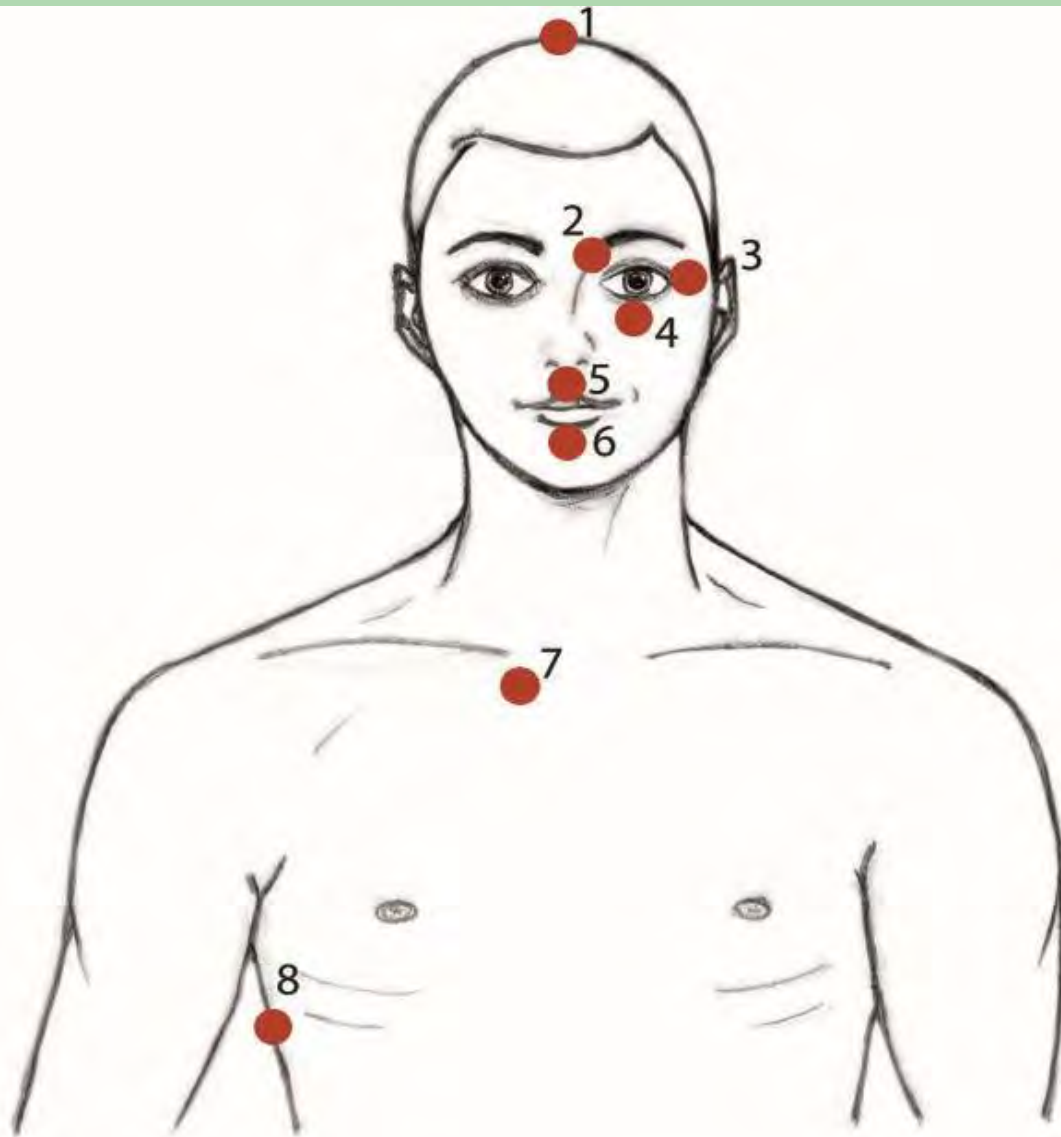


Dr. Roger Callahan

Grundprinzip:

Wenn ein Mensch einer
beängstigenden Situation ausgesetzt ist
oder **nur daran denkt**,
ist der **energetische Fluss gestört**.
Durch **Klopfen** der entsprechenden
Akupunkturpunkte wird das
Fließen wiederhergestellt
und damit ist der Angst die Basis genommen.

KLOPFAKUPRESSUR-PUNKTE



1.Scheitelpunkt

2. Inneres Ende der Augenbraue

3. Äußeres Ende der Augenbraue

4.Jochbein

5.Unter der Nase

6.Unter der Unterlippe

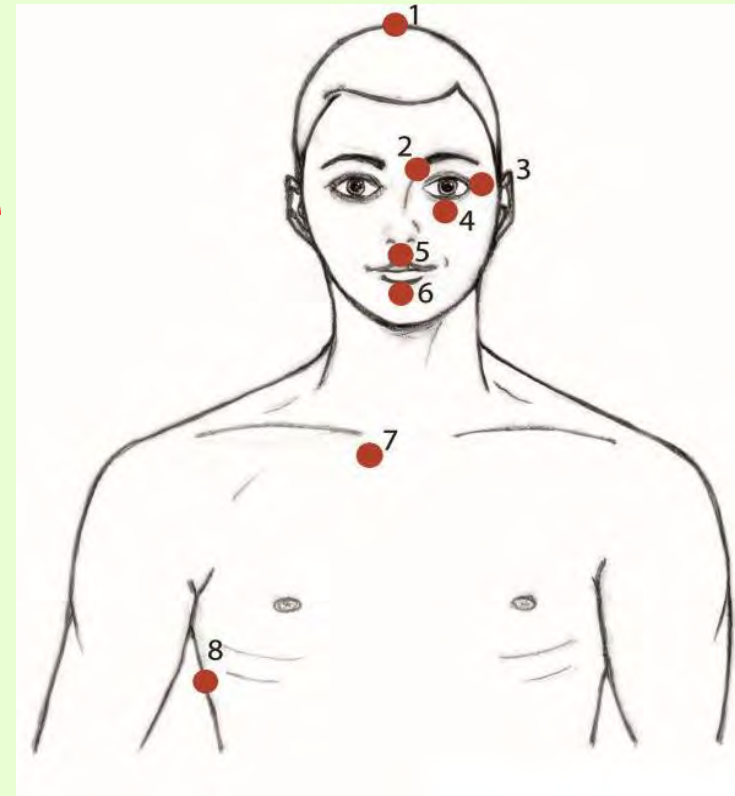
7.Schlüsselbeinpunkt

8.Unter der Achselhöhle

9.Handkante (PU-Punkt)

KLOPFAKUPRESSUR

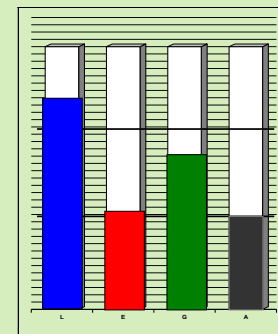
1. Scheitelpunkt
2. Inneres Ende der Augenbraue
3. Äußeres Ende der Augenbraue
4. Jochbein
5. Unter der Nase
6. Unter der Unterlippe
7. Schlüsselbeinpunkt
8. Unter der Achselhöhle
9. Handkante (PU-Punkt)
10. Arme ruhig baumeln lassen



Dein Leben
ist glücklich,
wenn es
deiner Natur
entspricht.

Seneca, röm. Philosoph und Staatsmann,
1. Jhdt. n. Chr.

TYPUSANALYSE für das „GLÜCKLICHSEIN“ System L E G A®



DAS GLÜCKLICHSEIN mit dem Steuerungsfaktor LOGIK

Die Punkte 1 bis 4 sind für jeden Glücklichein-Typus gleich:

Blick auf die rechte Seite.

Das dominierende Motto, also den Hauptsteuerungsfaktor auf die eigene Person umlegen, indem viele Situationen des alltäglichen Lebens genau betrachtet werden. Dieser Vorgang wird ebenso mit den Haupt-Stärken und den PLUS-Eigenschaften durchgeführt.

Auch wenn man glaubt, keinerlei Schwächen zu haben, so ist es doch empfehlenswert, die MINUS-Faktoren in Hinblick auf das eigene Leben bzw. zumindest auf einige Situationen genauer zu beleuchten.

Die in der Rubrik „Minus“ angeführten Begriffe, sollten Punkt für Punkt genau analysiert werden. Eventuell vorhandene MINUS-Eigenschaften können nur Punkt für Punkt im täglichen Bemühen/Training eliminiert werden.

In Übereinstimmung mit den Typus-Eigenschaften die eigenen Arbeitsergebnisse in diesem Buch durchleuchten.

Das Entscheidende ist oft der Impuls („Ruck“), das GLÜCKLICHSEIN aktiv zu beginnen bzw. umzusetzen. Den Umsetzungsbeginn („Ruck“) für das GLÜCKLICHSEIN mit einem ganz klar definierten Datum, mit einer fixen Uhrzeit und mit einem genau festgelegten Thema/Inhalt versehen.

Nur kleine, aber effektive (Fort)Schritte machen, diese aber schriftlich festhalten (Liste, Tabelle, Kalender etc.) Nach jedem erfolgreichen Schritt eine entsprechende Pause einschalten, um das Erreichte auch entsprechend zu genießen und noch einmal überdenken zu können.

Das Glücklichein für diesen Typus wird nicht in nebulösen Visionen, sondern mit klaren Strukturen, Zielvorgaben, Bildern, Situationen etc. erreicht.

DAS GLÜCKLICHSEIN mit dem Steuerungsfaktor ENERGIE

Die Punkte 1 bis 4 sind für jeden Glücklichein-Typus gleich:

1. Blick auf die rechte Seite.

Das dominierende Motto, also den Hauptsteuerungsfaktor auf die eigene Person umlegen, indem viele Situationen des alltäglichen Lebens genau betrachtet werden. Dieser Vorgang wird ebenso mit den Haupt-Stärken und den PLUS-Eigenschaften durchgeführt.

Auch wenn man glaubt, keinerlei Schwächen zu haben, so ist es doch empfehlenswert, die MINUS-Faktoren in Hinblick auf das eigene Leben bzw. zumindest auf einige Situationen genauer zu beleuchten.

Eventuelle persönlich zutreffende „Minus“-Begriffe müssen rasch abgestellt werden. Das ist deshalb zu schaffen, weil man einfach Energie aus diesen Bereichen abzieht, die dann für andere Ziele frei wird.

Überprüfen, **welche Übereinstimmung die eigenen Arbeitsergebnisse in diesem Buch mit den Typus-Eigenschaften** haben.

Für einen energiegesteuerten Menschen ist es leicht, den Beginn für die Umsetzung des GLÜCKLICHSEINS mit dem Zeitpunkt JETZT festzusetzen.

Erfolgreiche große Schritte liegen in der Natur des Typus, zu große können möglicherweise einen Rückschlag bedeuten.

Nach einem erfolgreichen Schritt muss der Erfolg entsprechend gewürdigt bzw. genossen werden. Vor dem nächsten Schritt ist eine entsprechende Pause zum Kraft sammeln nützlich.

Das Glücklichein besteht für diesen Typus im Durchführen von Aktivitäten aller Art und im Erreichen von Zielen.

DAS GLÜCKLICHSEIN mit dem Steuerungsfaktor GEFÜHL

Die Punkte 1 bis 4 sind für jeden Glücklichein-Typus gleich:

Blick auf die rechte Seite.

Das dominierende Motto, also den Hauptsteuerungsfaktor auf die eigene Person umlegen, indem viele Situationen des alltäglichen Lebens genau betrachtet werden.

Dieser Vorgang wird ebenso mit den Haupt-Stärken und den PLUS-Eigenschaften durchgeführt. Auch wenn man glaubt, keinerlei Schwächen zu haben, so ist es doch empfehlenswert, die MINUS-Faktoren in Hinblick auf das eigene Leben bzw. zumindest auf einige Situationen genauer zu beleuchten.

Falls die im Kästchen „Minus“ angeführten Begriffe teilweise zutreffen wäre es günstig, die Emotionen dabei schrittweise zu verringern und die realistischen Fakten verstärkt zu beachten.

Es ist absolut hilfreich, die eigenen Arbeitsergebnisse in diesem Buch zu den Haupt-Stärken und PLUS-Eigenschaften in Verbindung zu bringen.

Man weiß zwar meistens, wie man glücklich sein/werden könnte, aber oft fehlt der entscheidende Impuls („Ruck“), das GLÜCKLICHSEIN aktiv zu beginnen bzw. umzusetzen.

Die Umsetzung für das GLÜCKLICHSEIN wird am besten in einem sehr angenehmen Gefühlszustand gestartet, damit man als „Anker“ sofort sagen kann: Diesen wundervollen Zustand möchte ich immer wieder erreichen können.

Vor jeder Aktivität in Richtung GLÜCKLICHSEIN muss eine klar definierte Belohnung für die „Zielerreichung“ fixiert werden. Erfolge müssen genossen bzw. gefeiert werden.

Das Glücklichein für diesen Typus wird mit angenehmen Vorstellungen, emotional positiven Situationen und oft in Verbindung mit angenehmen Personen erreicht.

DAS GLÜCKLICHSEIN mit dem Steuerungsfaktor ABWARTEN

Die Punkte 1 bis 4 sind für jeden Glücklichein-Typus gleich:

Blick auf die rechte Seite.

Das dominierende Motto, also den Hauptsteuerungsfaktor auf die eigene Person umlegen, indem viele Situationen des alltäglichen Lebens genau betrachtet werden.

Dieser Vorgang wird ebenso mit den Haupt-Stärken und den PLUS-Eigenschaften durchgeführt. Auch wenn man glaubt, keinerlei Schwächen zu haben, so ist es doch empfehlenswert, die MINUS-Faktoren in Hinblick auf das eigene Leben bzw. zumindest auf einige Situationen genauer zu beleuchten.

An den in der Rubrik „Minus“ angeführten Begriffen muss langsam, aber beständig/geduldig gearbeitet werden, um sie Punkt für Punkt im täglichen Bemühen/Training abzubauen.

Die eigenen Arbeitsergebnisse in diesem Buch sollten in aller Ruhe studiert werden, welche Übereinstimmungen mit den Typus-Eigenschaften vorhanden sind.

Der Anfang für das GLÜCKLICHSEIN muss gut überlegt sein. Man sollte ihn aber auch so festsetzen, dass ein „Rückzieher“ nicht mehr möglich ist. Also: Genaueres Datum, fixe Uhrzeit und genau festgelegtes Thema aufschreiben und womöglich anderen Personen als Kontrolle mitteilen.

Nur kleine (Fort)Schritte vornehmen, diese aber konsequent durchziehen. Jeden Erfolg schriftlich festhalten und entsprechend positiv betrachten.

Das Glücklichein für diesen Typus wird in ruhigen Situationen zu finden sein, wobei Alleinsein oder Gesellschaft gleichermaßen passend sein können. Möglicherweise ist es auch günstig, sich geeigneten Personen/Gruppen anzuschließen und an deren Aktivitäten teilzunehmen.



Unmöglich,
sich



ALLES zu MERKEN?

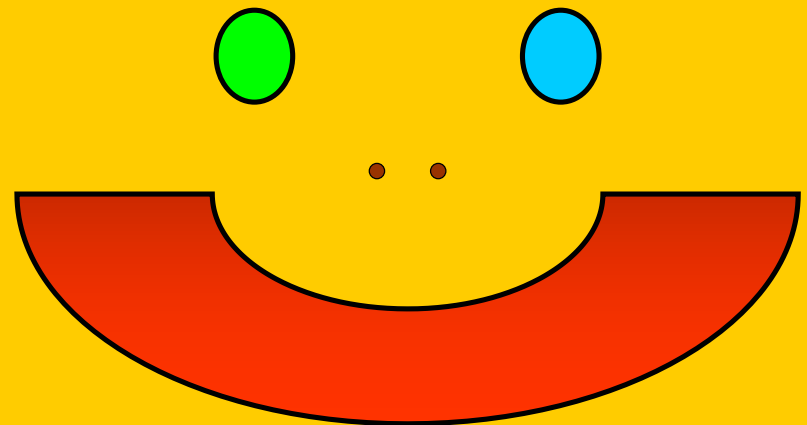
**Kein Grund zur
VERZWEIFLUNG**



- Informationen zu den Glückshormonen
- Die Typusanalyse zum „GLÜCKLICHSEIN“
- Das EnerQi-Training
- Die EnerQi-Massage
- Die Klopfakupressur



Dr. Alfred Endl
Wolfgang Stemer





WICHTIG!

Die 12 wichtigsten TIPPS



WICHTIG!

für das

GLÜCKLICHSEIN

in der

ICH-Form



ja! ICH!



ja! ICH!



BLICK RICHTUNG
ZUKUNFT

1.
ICH

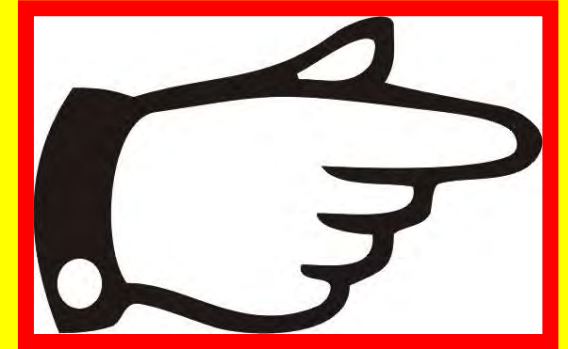


BLICK RICHTUNG
ZUKUNFT

muss **KLARHEIT** haben,
WAS
GLÜCKLICHSEIN
für mich bedeutet.



2.
ICH



muss meinem
GEHIRN genau **SAGEN**,
WAS
ICH WILL.



3.

Wenn



negative Gedanken
auftauchen,
muss **ICH** diese durch
**glücklich machende
Vorstellungen/Bilder**
ersetzen.

4.

Es ist wie bei einem Motor:
Wenn **ich** schon Vollgas im ersten
Gang fahre,
dann muss



ICH einen **anderen Gang** einlegen,
um **schneller/besser**
zum Ziel kommen zu können
(Neukalibrierung).



5.

MULTI-TASKING

würde jeder gern
beherrschen.

FAKT ist:

60 %

MEHR FEHLER,

40 %

ZEITVERLUST



6.



**ICH muss einige
glücklich machende
Tätigkeiten wissen,
die ICH jederzeit
beginnen/durchführen kann.**



7.

ICH lasse



**keine negativen Gefühle zu,
indem ICH sie schnell
durch
POSITIVE
Gedanken/Bilder
ersetze.**



8.



ICH denke nicht nur an
GLÜCKLICHSEIN,
sondern
ICH mache/tue etwas,
damit **ICH** glücklich bin.



9.

ICH

höre Musik,
die MICH
glücklich macht.

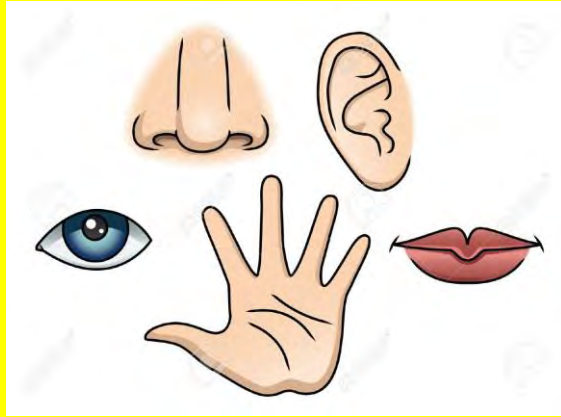




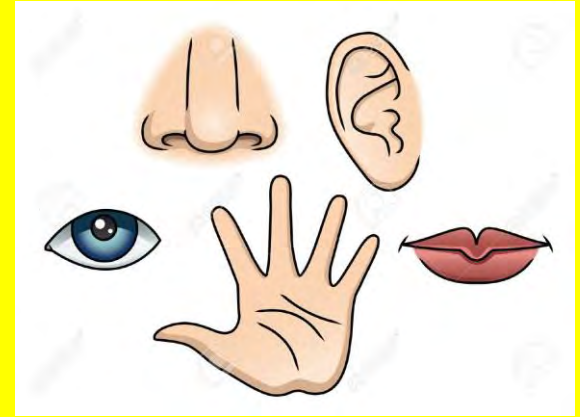
10.



ICH meide
Menschen,
die nur
Negatives
von sich geben.



11.
Wenn



ICH glücklich bin,
sollen
alle meine Sinne
zufrieden gestellt werden.



12.
ICH



achte darauf,
JEDEN TAG
zu

!!! LACHEN !!!