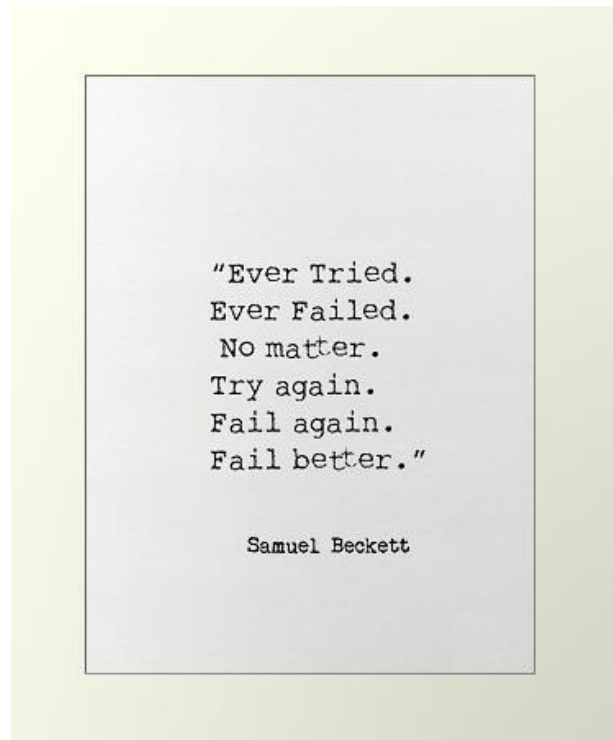


Therapeutin, Coach, Trainerin, Autorin

Nanni Glück –

glueckslachen.de



Scheiter Heiter!

Ressourcenorientierter Umgang mit Fehlschlägen & Niederlagen

Die Angst vor Fehlern und Misserfolgen blockiert die Freude, das Engagement und die Begeisterung. Wer sich sorgt zu scheitern, scheut Veränderungen und Neues. Doch Fehler und Misserfolge gehören zum Leben. Wer lernt, mit seinen Stärken darauf zu reagieren, statt sich ins Defizit drängen zu lassen, lebt leichter und glücklicher. In dem Vortrag erfahren die Teilnehmenden, warum uns der Umgang mit Fehlern und Niederlagen so schwerfällt, was wir tun können, um zukünftig sinnvoller mit diesen umzugehen und wie uns der Humor dabei helfen kann.

„Hinfallen, aufstehen, Krönchen richten, weitergehen“ wird danach um einiges leichter fallen – versprochen!

Scheitern ist keine Schande - Scheitern ist Teil des Erfolgs!

Format: Vortrag (online oder Präsenz), Workshop (online oder Präsenz)

Therapeutin, Coach, Trainerin, Autorin
Nanni Glück –
glueckslachen.de



Achtsamkeit & Humor

Wie können Humor und Achtsamkeit als Ressource kultiviert und genutzt werden, um besser mit den Unwägbarkeiten des Lebens zurecht zu kommen. Sie erfahren, warum Sie überhaupt so etwas wie Achtsamkeit brauchen und wie genau Sie Achtsamkeit und Humor unterstützen kann. Neben einem unterhaltsamen Theorieteil runden abwechslungsreiche Übungen, bei denen Sie natürlich auch viel lachen werden, den Workshop/Vortrag ab.

Sie bekommen viele wertvollen und umsetzbaren Tipps und Anregungen für Ihren Alltag.

Format: Vortrag (online oder Präsenz), Workshop (online oder Präsenz)

Therapeutin, Coach, Trainerin, Autorin

Nanni Glück –

glueckslachen.de



Warum uns Stress nicht schmeckt

In dem informativen und unterhaltsamen Vortrag erfahren Sie, warum wir immer wieder in die Stressfalle tappen, und dies langfristig auf die Verdauung schlägt und so unser Wohlbefinden dauerhaft beeinflusst. Was also tun? Ich stelle Ihnen das Duo aus Achtsamkeit und Humor als wirksame Stressprophylaxe vor. Sie erhalten viele wertvolle Tipps, wie Sie ganz einfach dem Stress mit einem Lächeln begegnen können. Ihre Verdauung wird es Ihnen danken.

Im Anschluss kann der **Workshop „Genussvolle Auszeit“** stattfinden. Aufbauend auf dem Impulsvortrag lernen Sie die Nahrungsaufnahme von einer ganz anderen Seite kennen. Wie Sie bei jedem Essen genussvolle Momente erleben und sich so ganzheitlich etwas Gutes tun können, erfahren Sie buchstäblich am eigenen Leib. Welche Rolle dabei Achtsamkeit und Humor spielt, wird Sie bestimmt erstaunen.

Format: Vortrag (online oder Präsenz), Workshop (online oder Präsenz)

Therapeutin, Coach, Trainerin, Autorin

Nanni Glück –

glueckslachen.de



Stressmanagement & Selbstfürsorge: Sich selbst die beste Freundin sein

Wenn es mal wieder drunter und drüber geht, vergessen wir ganz gern, uns um den wichtigsten Menschen in unserem Leben zu kümmern: um uns selbst! Warum das so ist, was uns daran hindert und was uns zukünftig darin unterstützen kann, uns besser um uns selbst zu kümmern und so den wichtigsten Beitrag für unsere mentale und physische Gesundheit zu leisten, erfahren Sie in diesem Seminar.

- Wie entsteht Stress?
- Was passiert bei Stress mit unserer Gesundheit?
- Welche Ressourcen können uns helfen?

Neben vielen spannenden Fakten aus der Wissenschaft erkläre ich unterhaltsam auf anschauliche Weise Zusammenhänge. Die Teilnehmenden bekommen Übungen, Tipps und Tricks, wie sie zukünftig besser mit den Herausforderungen des (Berufs-) Alltags zurecht kommen können.

Format: Vortrag (online oder Präsenz), Workshop (online oder Präsenz)

Therapeutin, Coach, Trainerin, Autorin

Nanni Glück –

glueckslachen.de



Sinn-voll lächelnd leben

Aristoteles sagte, dass das „gute Leben“ auf zwei Säulen ruht: der hedonistischen und der eudaimonischen. Unter Hedonismus versteht man das Erleben von guten Gefühlen, also Spaß und Genuss. Eudaimonie beschreibt die Sinnhaftigkeit, das Wissen um sein ganz persönliches WARUM. Im Großen und Ganzen ist diese Philosophie auch auf unser heutiges Leben übertragbar. Nur Spaß – ohne Sinn – ist schal und fühlt sich auf Dauer leer und öde an. Besonders in Situationen, die herausfordernd sind und sich unangenehm oder gar schmerzhaft anfühlen, spielt die eudaimonische Komponente eine große Rolle. Frei nach Nietzsche stellte Viktor Frankl, österreichischer Psychologe und Überlebender von Auschwitz fest: „Wer ein Warum hat, erträgt fast jedes Wie“.

In dem kurzweiligen und unterhaltsamen Vortrag möchte ich beide Säulen näher beleuchten. Ich werde Hinweise und Übungen geben, wie man selbst an diesen Säulen arbeiten kann, ein paar davon werden wir gleich gemeinsam ausprobieren.

Format: Vortrag (online oder Präsenz), Workshop (online oder Präsenz)



Nanni Glück – Positive Psychologin - Kooperationspartnerin von



Therapeutin, Coach, Trainerin, Autorin

Nanni Glück –

glueckslachen.de



Motivation & Mindset

Was treibt Sie an, welche Träume, Wünsche und Stärken haben Sie, welchen Beitrag wollen Sie in der Welt leisten? Kennen Sie Ihr ganz persönliches „Warum“?

Wer weiß, warum er oder sie etwas macht, ist hochmotiviert, dabeizubleiben und auch Unliebsames zu ertragen. Sie erfahren ebenfalls einige Kniffs und Tricks, wenn die Motivation doch einmal auf sich warten lässt.

Die beste Motivation nützt nichts, wenn das Mindset nicht stimmt. Mit welcher Einstellung gehe ich an etwas heran, was sind die gedanklichen und emotionalen Hindernisse (Versagensängste, Druck, Scham und automatische Stressantwort) und wie können wir lernen, damit sinnvoll umzugehen. Mit kleinen Übungen lernen die Teilnehmenden, ihren Fokus auf das Gelingende und Positive zu richten.

Format: Vortrag (online oder Präsenz), Workshop (online oder Präsenz)

Therapeutin, Coach, Trainerin, Autorin

Nanni Glück –

glueckslachen.de



“Negative Gefühle hemmen – positive Gefühle aktivieren.“

Mehr positive Gefühle, bitte

In diesem unterhaltsamen und informativen Vortrag/Workshop erfahren die Teilnehmenden, was positive Gefühle überhaupt sind, warum sie so wichtig für unser Glück bzw. unsere subjektiv empfundene Lebenszufriedenheit sind und wie sie sich diese Gefühle selbst schenken können. Mit einfachen Übungen, die wunderbar in den Alltag übernommen werden können, lernen die Teilnehmenden, wie sie täglich ihr ganz persönliches Potpourri an guten Emotionen zur Verfügung haben.

Format: Vortrag (online oder Präsenz), Workshop (online oder Präsenz)

Therapeutin, Coach, Trainerin, Autorin
Nanni Glück –
glueckslachen.de



“Das Geheimnis des Erfolgs ist anzufangen.“
Mark Twain

Einfach machen!

12 todsichere Tipps, damit aus dem inneren Schweinehund ein folgsamer Begleiter wird

Warum halten wir eigentlich unsere guten Vorsätze so selten ein? Warum ist es so unglaublich schwierig, neue heilsame Gewohnheiten zu etablieren? Und warum fallen uns tausend Dinge ein, die wir noch erledigen „müssen“, nur um diese eine unliebsame Aufgabe hinauszuzögern? In einem kurzweiligen und doch informativen Vortrag erhalten Sie alltagstaugliche Tipps, wie Sie zukünftig mit mehr Freude und Leichtigkeit ihre Ziele und Wünsche erreichen können. Und Ihr Schweinehund zum folgsamen Begleiter wird.

Format: Vortrag (online oder Präsenz), Workshop (online oder Präsenz)

Therapeutin, Coach, Trainerin, Autorin

Nanni Glück –

glueckslachen.de



Die 8 Samen der Achtsamkeit

Stress entsteht selten durch äußere Umstände. Stress entsteht aus unserer Reaktion auf die Umstände im Außen. Meist reagieren wir auf Unangenehmes oder Schmerzhaftes mit automatischen, negativen Reaktionsmustern. Achtsamkeit hilft uns, diese Muster zu durchbrechen und somit gelassener und glücklicher zu werden.

Achtsamkeit kultiviert Gelassenheit

In meinem kurzweiligen, informativen und doch sehr unterhaltsamen Vortrag zeige ich Ihnen, wie Stress entsteht und wie Achtsamkeit uns helfen kann, besser mit den Unwägbarkeiten des Lebens zurecht zu kommen. Sie lernen die 8 Samen der Achtsamkeit kennen und in den anschließenden Übungen können Sie sich gleich einen Eindruck von deren Wirkung verschaffen.

Format: Vortrag (online oder Präsenz), Workshop (online oder Präsenz)

Therapeutin, Coach, Trainerin, Autorin
Nanni Glück –
glueckslachen.de



10 Tipps gegen Stress im (Berufs-) Alltag für Azubis und Berufsanfänger

Hast Du auch keine Lust mehr auf Stress? Immer nur leisten, es allen recht machen und doch nie gut genug sein? Am Abend so ausgepowert, dass es gerade mal noch für Netflix reicht? Lebensfreude und gute Laune bleiben damit über kurz oder lang auf der Strecke.

Ich gebe Dir 10 Tipps an die Hand, wie Du mit Freude und einem Augenzwinkern Deine Stärken optimal einsetzen und so dem Stress ein Schnippchen schlagen kannst.

Format: Vortrag (online oder Präsenz), Workshop (online oder Präsenz)

Therapeutin, Coach, Trainerin, Autorin Nanni Glück – glueckslachen.de



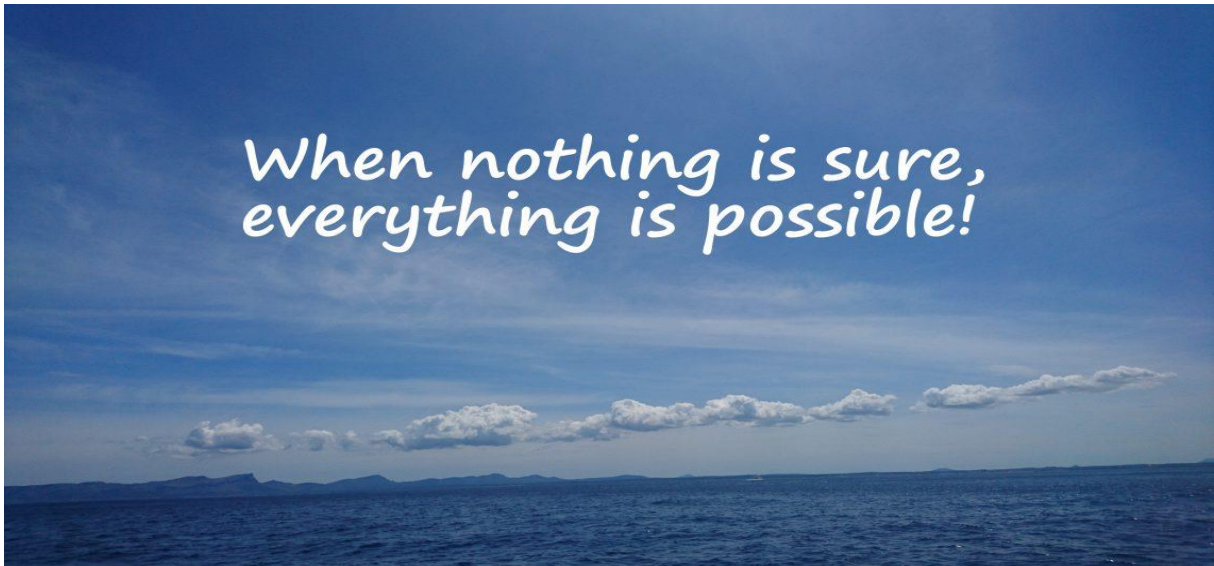
10 ultimative Glückstipps für Krisenzeiten

Krisen sind ein fester Bestandteil des Lebens, auch wenn uns das nicht gefällt. Wir hätten es gerne immer einfach, gemütlich und ohne große Veränderungen. Wir lieben es, uns in einem Gefühl von Sicherheit zu wiegen. Doch diese Illusion hat ein kleines Virus zum Platzen gebracht. Auf einmal sieht sich die Welt mit einer nie dagewesenen Herausforderung konfrontiert. Viele belastet diese Situation und manche fühlen sich überfordert.

In meinem kurzweiligen, informativen und doch sehr unterhaltsamem Vortrag zeige ich Ihnen 10 Tipps, wie es Ihnen gelingen kann, gut mit diesen Herausforderungen zurecht zu kommen und ohne Schaden zu nehmen, Krisen zu überstehen. Meine Tipps stützen sich auf Methoden der Positiven Psychologie, der Achtsamkeit und sind mit einer großen Portion Humor angereichert!

Format: Vortrag (online oder Präsenz), Workshop (online oder Präsenz)

Therapeutin, Coach, Trainerin, Autorin
Nanni Glück –
glueckslachen.de



Mit Mut und Optimismus Neues wagen!

Die meisten von uns stehen Veränderungen erst mal skeptisch gegenüber. Alte Verhaltens- und Denkmuster zu verlassen ist unbequem und anstrengend. Obwohl wir wissen, dass nichts bleibt, wie es ist, würden wir doch am liebsten in der Illusion von Stabilität verweilen.

Warum ist das so? Warum reagieren wir meist ablehnend und grummelig, wenn wir uns auf Neues einlassen „müssen“? Was kann uns helfen, uns positiv Veränderungen zuzuwenden und dadurch langfristig zufriedener und glücklicher zu werden?

In einem informativen und doch unterhaltsamen Impulsvortrag möchte ich zeigen, wie Ihnen die Charakterstärken Mut, Neugier und Humor dabei helfen können, zukünftig gelassen und mit Freude auf Veränderungen zu reagieren. Sie werden viele Tipps und Übungen bekommen, wie Sie diese Charakterstärken im Alltag kultivieren können und so mehr Wohlbefinden in einer sich immer schneller drehenden Welt finden werden.

Format: Vortrag (online oder Präsenz), Workshop (online oder Präsenz)

Therapeutin, Coach, Trainerin, Autorin
Nanni Glück –
glueckslachen.de



„Der Schlaf ist doch die köstlichste Erfindung.“ Heinrich Heine

Schlaf gut! Voller Energie in den neuen Tag starten

In diesem kurzweiligen und informativen Vortrag erfahren Sie, wie Sie sich ideal auf einen erholsamen Nachtschlaf vorbereiten können, wie Schlaf funktioniert und was Sie tun können, wenn es mal nicht so klappt mit dem Ein- oder Durchschlafen.

Sie bekommen ein Tool an die Hand, mit dem es Ihnen garantiert gelingen wird, die Schleife von Gedankenkarussell und Schlaflosigkeit zu durchbrechen, um so wieder erholsam zu schlafen und voller Energie in den neuen Tag starten zu können.

Format: Vortrag (online oder Präsenz), Workshop (online oder Präsenz)

Therapeutin, Coach, Trainerin, Autorin

Nanni Glück –

glueckslachen.de



„Lerne, ruhig zu bleiben. Nicht alles verdient eine Reaktion.“

Achtsamkeit & seelisches Wohlbefinden

In diesem kurzweiligen und informativen Vortrag/Workshop erfahren Sie, wie Sie Achtsamkeit als Ressource kultivieren und nutzen können, um besser mit den Unwägbarkeiten des Lebens zurecht zu kommen. Sie erfahren, wie Stress entsteht, was Stress mit uns macht und warum wir immer wieder so leicht in die Stressfalle tappen.

Sie werden lernen, wie genau uns Achtsamkeit darin unterstützen kann, gelassener zu werden. Somit leisten wir einen wichtigen Beitrag für unser seelisches und körperliches Wohlbefinden.

Neben einem unterhaltsamen Theorieteil runden abwechslungsreiche Übungen, bei denen wir auch lachen werden, den Vortrag ab. Sie werden mit vielen wertvollen und umsetzbaren Tipps und Anregungen für Ihren Alltag nach Hause gehen.

Format: Vortrag (online oder Präsenz), Workshop (online oder Präsenz)

Therapeutin, Coach, Trainerin, Autorin Nanni Glück – glueckslachen.de

Mit Humor wird viele leichter...



„Humor ist, heiter zu bleiben, auch wenn es ernst wird.“

Humor als wichtige Ressource im Berufsalltag

In diesem Workshop lernen Sie, wie Sie Humor als Ressource kultivieren und nutzen können, um besser mit den Herausforderungen des (Berufs-)Alltags zurecht zu kommen.

Sie erfahren, wie Stress entsteht, was Stress mit uns macht und warum wir immer wieder so leicht in die Stressfalle tappen.

Sie werden lernen, wie genau uns Humor unterstützen kann, besser mit den Herausforderungen des Lebens zurecht zu kommen und vor allem, wie wir diese wichtige Ressource kultivieren können. In der Positiven Psychologie unterscheiden wir 24 Charakterstärken, wovon Humor eine davon ist. Das heißt, Humor ist in jedem Menschen angelegt und kann trainiert werden. Im Übrigen korreliert eine starke Ausprägung dieser Charakterstärke immer mit einer subjektiv höher empfundenen Lebenszufriedenheit. Da lohnt es sich doch, Zeit und Energie dafür zu investieren!

Neben einem unterhaltsamen Theorieteil runden abwechslungsreiche Übungen, bei denen wir natürlich auch viel lachen werden, den Workshop ab. Sie verlassen den Workshop mit vielen wertvollen und umsetzbaren Tipps und Anregungen für Ihren Alltag.

Format: Vortrag (online oder Präsenz), Workshop (online oder Präsenz)



Nanni Glück – Positive Psychologin - Kooperationspartnerin von



Therapeutin, Coach, Trainerin, Autorin

Nanni Glück –

glueckslachen.de



“Wer alles mit einem Lächeln beginnt, dem wird das meiste gelingen!”
Dalai Lama

Prüfungsvorbereitung: Mindset & Motivation

10 Tipps, damit Du optimal in eine Prüfung gehen kannst

In diesem kurzweiligen und unterhaltsamen Impulsvortrag bekommen die Auszubildende viele wertvolle Tipps, Tricks und Übungen, wie es gelingen kann, mit einer optimalen Einstellung in Prüfungen zu gehen. Das jeweilige Mindset entscheidet, ob wir uns von der Prüfung in unser (vermeintliches) Defizit drängen lassen oder ob wir voller Vertrauen in unsere Stärken und unser Potenzial die Aufgaben angehen werden. Sie erfahren auch, was sie tun können, um sich von kleineren Fehlern und Niederlagen nicht unterkriegen zu lassen, sondern trotzdem motiviert am Ball bleiben. Dabei spielen die Ressourcen Humor und Achtsamkeit eine wichtige Rolle.

Format: Vortrag (online oder Präsenz), Workshop (online oder Präsenz)

Therapeutin, Coach, Trainerin, Autorin

Nanni Glück –

glueckslachen.de



*„Schwierige Zeiten lassen uns
Entschlossenheit und innere
Stärke entwickeln.“
Dalai Lama*

Stärken stärken! Eine kraftvolle Basis für mehr Resilienz

Die meisten Menschen lassen sich von Herausforderungen in ihre Defizite drängen statt mit ihren Stärken darauf zu reagieren. Oft liegt das daran, dass viele ihre Stärken gar nicht kennen oder sie nicht als solche bewerten. Sind wir uns unserer individuellen Stärken bewusst und setzen diese ein, um Unangenehmem oder Schmerzhaftem zu begegnen, haben wir einen guten Nährboden für Resilienz.

Lernen Sie Ihre eigenen Stärken kennen, erfahren Sie, wie Sie diese gezielt bei Herausforderungen einsetzen können und wie Ihnen die universellen Ressourcen Humor und Achtsamkeit dabei helfen werden.

Bitte machen Sie vorab den Charakterstärkentest unter www.charakterstaerken.org und bringen Ihre Ergebnisse zum Workshop mit.

Format: Vortrag (online oder Präsenz), Workshop (online oder Präsenz)

Therapeutin, Coach, Trainerin, Autorin Nanni Glück – glueckslachen.de



„Humor ist, heiter zu bleiben, auch wenn es ernst wird.“

Die Kraft des Lachens

Dass Lachen gesund ist, weiß mittlerweile jeder. Wie wirkt das Lachen auf den Körper und den Geist? Können wir Probleme und Stress einfach weglachen?

In diesem unterhaltsamen und kurzweiligen Vortrag erfahren Sie, wie Sie Humor und Lachen als Ressource kultivieren und nutzen können, um besser mit den Unwägbarkeiten des Lebens zurecht zu kommen. Sie erfahren, wie Stress entsteht, was Stress mit uns macht und warum wir immer wieder so leicht in die Stressfalle tappen.

Neben einem unterhaltsamen Theorieteil runden abwechslungsreiche Übungen, bei denen wir natürlich auch viel lachen werden, den Vortrag ab. Sie werden mit vielen wertvollen und umsetzbaren Tipps und Anregungen für Ihren Alltag nach Hause gehen.

Format: Vortrag (online oder Präsenz), Workshop (online oder Präsenz)

Therapeutin, Coach, Trainerin, Autorin Nanni Glück – glueckslachen.de



Gesund trotz Stress – wie Sie mit Positive Leadership für ein gesundes Betriebsklima sorgen

Obwohl das Stressempfinden eines jeden einzelnen unterschiedlich ist, gibt es allgemeine Rahmenbedingungen, die sich förderlich auf die psychische Gesundheit der Mitarbeitenden auswirken. Die Positive Psychologie untersucht Faktoren, die dazu beitragen, aus Unternehmen Organisationen zu schaffen, in denen Menschen ihre Stärken entfalten können und persönliches Wachstum möglich ist. Dies ist eine solide Säule für mehr Resilienz, so dass auch „stressige Zeiten“ gesund gemeistert werden können.

Welche Rolle dabei Führungskräfte spielen und wie diese mittels „Positive Leadership“ ein gesundes Betriebsklima schaffen können, erfahren die Teilnehmenden in einem knackigen Impulsvortrag. Der 3teilige Workshop Positive Leadership vermittelt weitere Grundlagen bezüglich Schaffung einer positiven Arbeitsatmosphäre, positiver Kommunikation und Motivation durch Werte.

Format: Vortrag (online oder Präsenz), Workshop (online oder Präsenz)



Nanni Glück – Positive Psychologin - Kooperationspartnerin von



Therapeutin, Coach, Trainerin, Autorin

Nanni Glück –

glueckslachen.de



PERMA - Die 5 Säulen für ein gelingendes Leben

In diesem unterhaltsamen und informativen Workshop erfahren die Teilnehmenden, was es laut der Positiven Psychologie braucht, um ein glückliches Leben zu führen und sein Potenzial entfalten zu können. „Was hilft den Menschen aufzublühen (flourishing)?“ würde Walter Seligman, der Begründer der Positiven Psychologie, fragen.

Mit einfachen Übungen, die wunderbar in den (Berufs-)Alltag übernommen werden können, lernen die Teilnehmenden, wie sie sich täglich selbst zu mehr subjektiv empfundener Lebensfreude verhelfen und dieses auch im Klassenzimmer leben können, so dass die Schule – ganz im Sinne der Positiven Psychologie – zu einer positiven Institution wird.

Inhalte:

- **Die zwei Säulen des guten Lebens nach Aristoteles**
- **Das PERMA-Modell der Positiven Psychologie**
- **Broaden and built theory nach Barbara Fredrickson**

Format: Vortrag (online oder Präsenz), Workshop (online oder Präsenz)

