



Happy Life

7½ geniale Strategien zu mehr Glück

- 1 Glück ist das Ziel.**
Step 1 zum Glücklichsein: Definiere: Was bedeutet Glück für dich?
- 2 Es gibt nur einen Weg zum Glück.**
Step 2 zum Glücklichsein: Erstelle deine Glücksliste
- 3 Wenn XY eintrifft, werde ich endlich glücklich.**
Step 3 zum Glücklichsein: Schwelge in schönen Erinnerungen
- 4 Glück gibt´s erst, wenn der Gipfel erreicht ist.**
Step 4 zum Glücklichsein: Lebe nach dem Motto „Der Weg ist das Ziel“
- 5 Glück ist ein Soloprojekt.**
Step 5 zum Glücklichsein: Pflege dein soziales Umfeld
- 6 Geld macht glücklich.**
Step 6 zum Glücklichsein: Schaffe dir Genusserlebnisse
- 7 Ein einfaches Leben macht nicht glücklich.**
Step 7 zum Glücklichsein: Feiere die Erfolge deines Lebens
- 7½ Schokolade macht glücklich.**
Step 7½ zum Glücklichsein: So versüßt du dir das Leben



„Einfach mal
ins Glücksnäpfchen
treten.

Macht man auch viel
zu selten.“

WAS IST GLÜCK?

Der Erfinder der Positiven Psychologie, Martin Seligman, sagt, dass es drei Arten von Glück gibt.

Die erste Art ist **„das angenehme Leben“**. Dabei konzentrieren wir uns hauptsächlich auf uns selbst. Wir erleben tolle Gefühle, indem wir nach Vergnügen, Nervenkitzel und Wohlfühlmomenten suchen.

Die zweite Art des Glücks ist **„das gute Leben“**. Damit ist gemeint, dass wir unsere Stärken einschätzen und einsetzen können. Es ist die Art von Glück, die uns bei der Arbeit, beim Sport oder bei der Ausübung eines Hobbys, das uns begeistert, in Flow bringt.

Die dritte Art des Glücks ist **„das sinnvolle Leben“**. Für Seligman ist es der Moment, an dem wir unsere eigene Person nicht mehr an die erste Stelle stellen, sondern für andere da sind.

Allerdings ranken sich derartig viele Mythen um das Glück, dass es kein Wunder ist, dass so viele Menschen das Gefühl haben, nicht wirklich glücklich zu sein. Was bedeutet Glück für jede*n von uns persönlich? Haben wir wirklich eine Vorstellung davon, wonach wir suchen müssen? Und wenn ja, wie kommen wir dahin?

Hier zeige ich dir 7½ geniale Strategien zu mehr Glück. Bevor du aber ins Tun kommst, schauen wir uns beim jeweiligen Glückstipp an, warum es bisher nicht so richtig geklappt hat. Welche veralteten Überlieferungen, Anschauungen und unwissenschaftlichen Mythen du dafür erst einmal „entsorgen“ musst.

Ich wünsche dir viel Spaß bei der Umsetzung dieser wunderbaren Tools. Setze sie um und sie werden eine kräftige Brise Freude und Happiness in dein Leben bringen.

Einfach glücklich sein.

Das wünscht dir

Marie

1

1. GLÜCK IST DAS ZIEL

„Eines Tages werde ich glücklich sein!“ ist ein häufig gehörter Satz. Glück wird oft als zukünftiges Ziel gesehen, etwas abseits des eigentlichen Horizonts. Sozusagen als Upgrade, Zugabe oder Bonusleistung.

Dieser Gedanke ist so weit von der Wahrheit entfernt, wie der Cola-Weihnachtsmann echt ist! Wenn du in der Gegenwart nicht glücklich sein kannst, wirst du es auch „eines Tages“ nicht sein.

Egal in welchen Umständen du lebst, egal welche Misserfolge, Liebesdramen und Fehlschläge dir das Leben bereitet, es gibt auch immer Momente des Glücks im Hier und Jetzt. Du musst sie nur achtsam wahrnehmen und bewusst genießen.



STEP 1 ZUM GLÜCKLICHSEIN

Definiere: Was bedeutet Glück für dich?

Nimm dir Zeit dafür. Druck dieses Workbook aus und schreib deine Antworten hier auf.

Du kannst dich an diesen Fragen orientieren:

- Worauf bist du stolz?
- In welcher Umgebung bist du gerne?
- Bei welchen Menschen fühlst du dich wohl?
- Für wen oder was empfindest du echte Zuneigung? Liebe?
- Was versetzt dich in Staunen?
- Worüber freust du dich?
- Wer und was gibt dir Energie? Wo tankst du auf?
- Wann und in welchen Situationen fühlst du dich glücklich – und warum?

2

2. ES GIBT NUR EINEN WEG ZUM GLÜCK

Der Weg zum Glück ist kein linearer Vorgang. Der Gedanke, dass wir mit der Zeit immer glücklicher werden, wenn wir einfach den richtigen Weg gehen, ist komplett unrealistisch. Es gibt keinen sicheren Weg, um Glück zu finden. Und schon gar keinen, der auf der Idee beruht, „das Richtige“ zu tun.

Jeder Mensch ist individuell und hat eigene Vorlieben. Wir alle haben Freude an unterschiedlichen Dingen. Mich persönlich erfüllt es, mich fortzubilden und Bücher zu schreiben. Meine Schwester ist total beflügelt, wenn sie ihre Familie umsorgen kann. Einem Freund von mir geht es so, wenn er seinen Garten zum Erblühen bringen kann. So vielfältig wie wir Menschen sind, so vielfältig sind die Strategien, um die eigenen Glückshormone zu entfachen.

Glücklich zu sein heißt, freudvolle Momente zu erleben, sich zu vergnügen und Spaß zu haben. Es sind die kleinen Dinge, die glücklich machen wie ein schöner Sonnenuntergang oder eine heiße Tasse Kakao an kalten Tagen. Wenn du weißt, welche Aktivitäten bei dir positive Emotionen auslösen, kannst du dein Glück jederzeit selbst aktiv herbeiführen.



STEP 2 ZUM GLÜCKLICHSEIN

Erstelle deine Glücksliste

Mach dir eine Liste mit mindestens 50 Happiness-Momenten. Vom Tanzen bis zum Wandern, von einem entspannenden Wannenbad bis zur frischen Bettwäsche – hier hat alles Platz, was dir gute Gefühle beschert. Ergänze deine Liste immer wieder, wenn dir etwas einfällt. Und dann mischst du dir daraus ab sofort jeden Tag einen berausenden Glückscocktail – garantiert ohne Risiken und negativen Nebenwirkungen.

3

3. WENN XY EINTRIFFT, WERDE ICH ENDLICH GLÜCKLICH

Es ist so verlockend, sich vorzustellen, dass in deinem Leben nur eines fehlt. Dass nur „das Eine“ der Schlüssel zu nachhaltigem Glück ist: zum Beispiel ein*e liebevolle*r Partner*in, eine Beförderung oder Gehaltserhöhung, der Umzug in eine andere Stadt oder gar in ein anderes Land. Die schlechte Nachricht: Auch das trifft nicht zu.

Glück kommt nicht aus externen Quellen. Natürlich kann eine zufriedenstellende Beziehung oder ein Karriereschritt wesentlich zu deiner allgemeinen Zufriedenheit beitragen. Aber keine externe Sache der Welt wird dir die Tür zu dauerhaftem Glück aufschließen.

Wahres Glück kommt von innen. Es sind deine Gedanken, deine Einstellung und dein Handeln, die dich (un)glücklich machen. Das bedeutet: Glückliche Menschen haben nicht die besten Dinge, sondern sie machen das Beste aus dem, was sie schon erlebt haben oder gerade erleben.

3

STEP 3 ZUM GLÜCKLICHSEIN

Schwelge in schönen Erinnerungen.

Schöne Erinnerungen aus der Vergangenheit machen uns glücklich. Selbst Dinge, die auf den ersten Blick unbedeutend sind, können diese Erinnerungen wecken. Wie fühlst du dich zum Beispiel, wenn du unerwartet auf einen alten Liebesbrief oder eine Ansichtskarte aus dem Urlaub stößt? Es werden die gleichen guten Gefühle freigesetzt, die du damals empfunden hast. Denn unser Gehirn kann zwischen Realität und Vorstellungskraft nicht unterscheiden. Nutze diese großartige „Hirnschwäche“ und schwelge so oft in schönen Erinnerungen, wie du Lust hast.

Such dir jetzt eine dieser wunderbaren Situationen, an die du dich gerne erinnerst – vielleicht ein Urlaub, eine bestandene Prüfung, eine Party ... Und jetzt tauch ein und erlebe sie mit allen Sinnen.

- ❖ Halte fest, was du vor deinem inneren Auge siehst.
- ❖ Schreib auf, was du gehört, gerochen oder geschmeckt hast.
- ❖ Beschreibe deine Gefühle.



MEINE SCHÖNSTEN ERINNERUNGEN

4

4. GLÜCK GIBT ´S ERST, WENN DER GIPFEL ERREICHT IST

Viele Leute glauben, dass sie endlich glücklich sein werden, wenn sie ihre – meistens auch noch hoch gesteckten - Ziele erst mal erreicht haben. Glück wird als Endergebnis gesehen. Als Belohnung für all ihre Mühen: wenn der erste Schritt auf der Karriereleiter erklommen wird, der Märchenprinz an die Tür klopft, die Schulden abbezahlt sind, oder endlich die Pension angetreten werden kann.

Ziele zu haben – und sie zu verfolgen - ist für unsere persönliche Entwicklung enorm wichtig. Das Erreichen dieser Ziele macht uns jedoch nur kurzfristig glücklich. Sobald wir vor einer neuen Herausforderung, einer Belastung oder einem Hindernis stehen, geht vieles von diesem Glücksgefühl wieder flöten.

Es ist viel wichtiger, den ganzen Prozess vom Anfang bis zum Endergebnis zu genießen.

Nehmen wir an, du willst einen Ausflug machen und auf einen Berg wandern. Dann beginnt die Freude doch schon bei der Planung: die Auswahl des Termins, das Durchblättern des Wanderführers, und das Packen des Rucksacks. Kommt endlich der sehnsüchtig erwartete Tag, wird dich jeder einzelne Schritt auf dem Weg mit Glück erfüllen. Das Erreichen des Gipfels ist nur mehr die finale Krönung.

4

STEP 4 ZUM GLÜCKLICHSEIN

Lebe nach dem Motto „Der Weg ist das Ziel“.

1. Notiere dir ein für dich lohnenswertes Ziel, auf das du dich wirklich freust.

Ein Beispiel: Nehmen wir an, du möchtest schon lange eine große Reise machen. Nehmen wir weiter an, du möchtest gerne nach Amerika, genauer gesagt zum „Big Apple“. Dann notiere hier das Ziel aktiv, positiv und in der Gegenwart. Dieses Ziel könnte lauten: „Ich verbringe eine super Woche in New York.“

2. Entwickle einen Plan.

Definiere die einzelnen Handlungen, die du zur Zielerreichung setzen kannst. Wenn du das Ziel in konkrete Aufgaben unterteilst, wird es noch leichter für dich, es zu erreichen.

Am Beispiel der New York Reise könnte das sein: 1. Geld sparen, 2. Recherchieren (Reiseblogs lesen, im Reiseführer schmökern, jemanden fragen, der schon dort gewesen ist), 3. Flüge und Unterkünfte checken, und so weiter. Du wirst sehen, das macht riesigen Spaß.

3. Setze diesen Handlungsplan step-by-step um. Die ersten Schritte kannst du jetzt gleich machen. Viel Freude dabei!

5

5. GLÜCK IST EIN SOLOPROJEKT

Natürlich ist es möglich, ganz alleine glücklich zu sein. Das ist sogar sehr wichtig – vor allem, wenn man Single ist. Aber es darf nicht in die Einsamkeit abdriften. Sozialer Rückzug und Isolation haben negative Auswirkungen auf unsere Stimmung, ja sie können uns sogar krank machen. Ganz besonders in unserem Internetzeitalter besteht hier eine große Gefahr. Durch die Social Media Plattformen haben wir unsere Art, uns zu informieren und mit anderen zu interagieren, stark verändert. Wir haben unzählige virtuelle Friends & Follower. Aber wie sieht es mit den echten Freunden im echten Leben aus?

Gute soziale Beziehungen machen uns glücklich. Reale Menschen, mit denen wir etwas unternehmen, mit denen wir Spaß haben und mit denen wir uns austauschen können. Mit denen wir gemeinsam lachen und auch weinen können. Die gegenseitige Unterstützung und Hilfe geben, wann immer sie gebraucht wird. Die füreinander da sind.

Pflege deine Offline-Freundschaften und genieße die Zeit mit deiner Familie, denn das ist der wahre Schlüssel zum Glück.

5

STEP 5 ZUM GLÜCKLICHSEIN

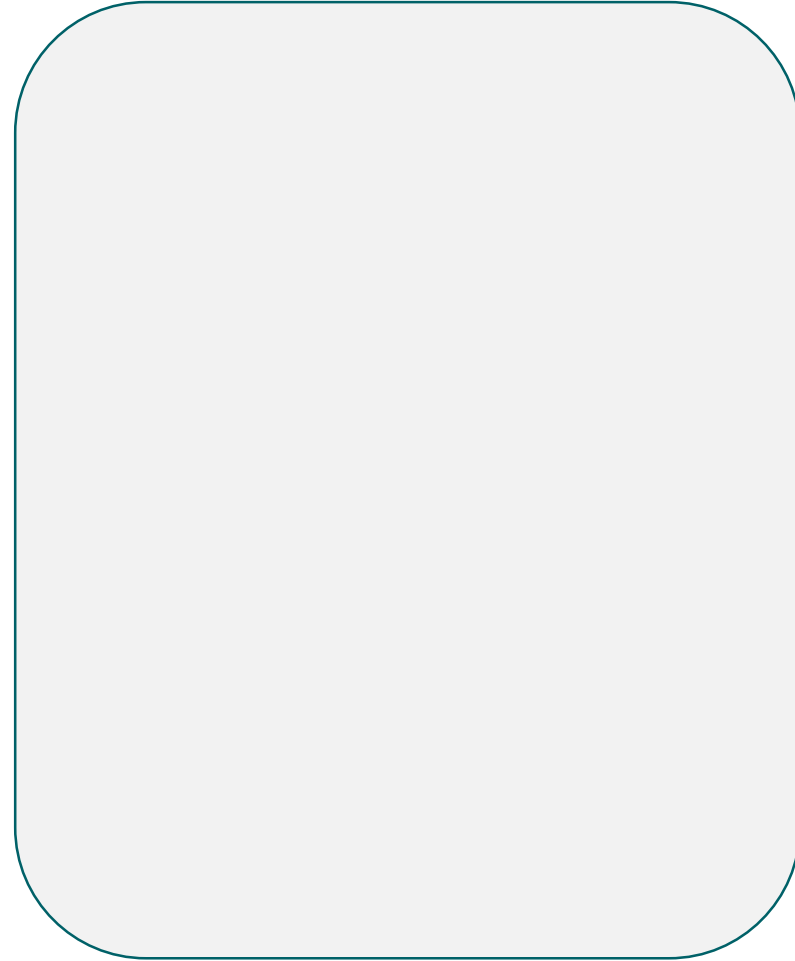
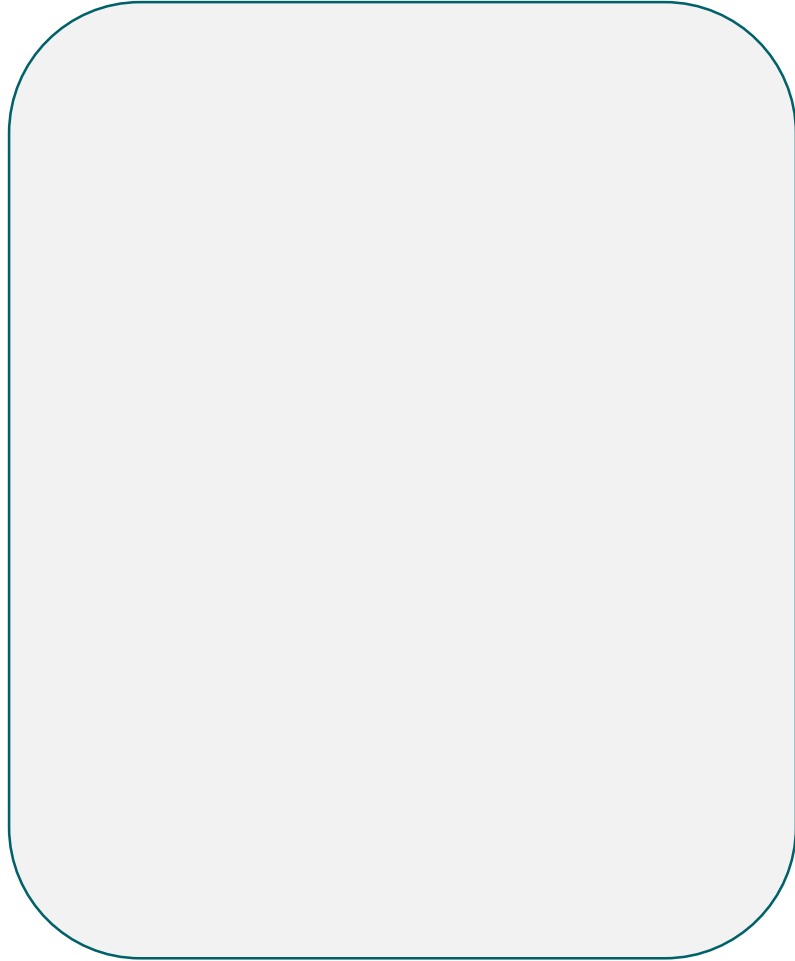
Pflege dein soziales Umfeld

Wir verbringen im Leben viel Zeit mit Menschen, die wir uns nicht aussuchen können. Darum ist es umso wichtiger herauszufinden, wer die Leute in unserem Umfeld sind, mit denen wir unsere Zeit gerne verbringen. Menschen, mit denen es leicht und angenehm ist, in deren Umgebung wir uns wohl fühlen, mit denen wir zusammen Spaß haben können. Jene Menschen, wo gegenseitige Wertschätzung da ist und die unser Leben bereichern und schöner machen.

1. Mach dir eine Liste mit allen Namen aus deiner Familie, deinem Bekanntenkreis, deinen Freund*innen und Kolleg*innen.
2. Stelle fest, wer auf dieser Liste zu den „Sonnenscheinern“ deines Lebens gehört, und wer zu den „Energiefressern“. Wer ist anstrengend und negativ? Und wer sind die freundlichen, humorvollen, positiv ansteckenden Menschen? Wer sind diejenigen, mit denen du lachen und weinen kannst, sprechen und schweigen?
3. Intensiviere die Kontakte mit den Menschen, die dir gut tun. Das Tolle daran ist: Es müssen gar nicht viele sein! Qualität kommt vor Quantität.



SONNENSCHNEINE & ENERGIEFRESSER



6

6. GELD MACHT GLÜCKLICH

Wir Menschen denken oft, dass uns ein paar neue, schicke Schuhe, ein neues Kleidungsstück, Auto oder Haus, vielleicht sogar eine mondäne Yacht glücklicher macht. Aber stimmt das wirklich? Es ist die Gesellschaft, die uns lehrt, dass die Anhäufung materieller Dinge erst Glück ins Leben bringt – und dass Besitz das Maß für Erfolg ist. Aber das Gegenteil ist der Fall! Mehr zu haben wird im Normalfall deinen Stress sogar erhöhen, weil du mehr Aufwand und Energie benötigst, um die Dinge aufrecht zu erhalten.

Auch Shopping-Erfolge sind immer nur kurzfristige Glücksbringer!

Wenn du dir Glück mit Geld erkaufen willst, dann investiere es am besten in neue Erfahrungen. Vielleicht in eine Fortbildung, in ein Essen mit Freund*innen oder in eine kleine Reise. Sammle schöne Momente und positive Erlebnisse. Das bringt Glück und Zufriedenheit, die lange anhält, weil du sie in deiner Erinnerung immer wieder als Glücksgenerator nutzen kannst – und die Endorphine begeistert fließen.

Steckst du dein Geld in Erlebnisse statt in Besitztümer, schaffst du dir wunderschöne Erinnerungen, die dein Leben bereichern und die du bis ins hohe Alter in deinem Herzen trägst.



6

STEP 6 ZUM GLÜCKLICHSEIN

Schaffe dir Genusserlebnisse

Lege dein Geld in Genusserlebnissen an. Mit Kultur, Sport, Fortbildungen oder durch das Ausüben von Hobbys sammelst du wunderbare Erfahrungen, die deinem Körper und deiner Seele guttun. Investiere dein Geld in gemeinsame Erlebnisse mit lieben Menschen, also zum Beispiel in einen Familienstammtisch oder in einen gemeinsamen Urlaub.

Diese Genusserlebnisse möchte ich kreieren:

In dieser Woche



MEINE GENUSSERLEBNISSE

In diesem Monat

.....

.....

In diesem Jahr / in der Zukunft

.....

.....

.....

.....

7

7. EIN EINFACHES LEBEN MACHT NICHT GLÜCKLICH

In unserer modernen hoch technologischen Gesellschaft kursiert die Idee, dass ein ausgeglichenes, befriedigendes, 'normales' Leben irgendwie langweilig oder weniger wert ist, als das von Internetstar Bibi, Bill Gates, Arnold Schwarzenegger oder Heidi Klum.

Vergleichen wir uns nicht mit Social-Media und Fernseh-Stars, prominenten Sportlern, Politikern oder internationalen CEOs. Erinnern wir uns lieber daran, dass wir auf unserer eigenen Reise sind. Jeder Mensch definiert Erfolg anders. Während der Vergleich automatisch zu Frust und Unzufriedenheit führt, feiern wir lieber unsere eigenen kleinen und größeren Erfolge, denn genau das ist es, was uns glücklich macht.



STEP 7 ZUM GLÜCKLICHSEIN

Feiere die Erfolge deines Lebens

Hier gebe ich dir einen sehr inspirierenden Glücksimpuls, mit dem du dir deiner Selbst, deiner Stärken, Entwicklung und Erfolge bewusst werden kannst.

Die Übung mit dem verheißungsvollen Namen „Mein Lebensfaden“ hat zum Ziel, dir die Vergangenheit in Erinnerung zu rufen, um dein Hier und Jetzt bewusster gestalten zu können.

- 1. Nimm einen ca. 1 Meter langen Wollfaden.**
- 2. Unterteile ihn gedanklich in vier Teile deines bisherigen Lebens.**

Überlege jetzt: Welche Erfolge hast du in den einzelnen Lebensabschnitten gefeiert? Welche deiner erreichten Ziele waren mit hohem Glücksempfinden verbunden? Zum Beispiel: Das erste oder letzte Zeugnis in der Schule. Die Geburt deines Kindes. Als die Zusage für diesen Job kam ... Notiere die alles, was dir dazu einfällt auf der nächsten Seite.

- 3. Knüpfe an jeder entsprechenden Stelle einen Knoten in deinen Lebensfaden.**

So viele, wie du möchtest. Du kannst auf dieser Reise in deine Vergangenheit diese tollen Momente, die Highlights deines bisherigen Lebens noch einmal durchleben.



DIE ERFOLGE MEINES LEBENS

Jetzt kannst du darüber nachdenken, welche Richtung du deinem Leben ab heute geben willst. Nimm auch in deiner Zukunft jedes erreichte Ziel bewusst wahr und feiere die Erfolge deines Lebens.

7 1/2

7 ½ SCHOKOLADE MACHT GLÜCKLICH

Sorry, aber die Beweislage ist niedrig. Es stimmt schon, dass Schokolade Stoffe enthält, die theoretisch als Stimmungsaufheller in Frage kommen. Vor allem Tryptophan. Das ist eine essenzielle, also lebensnotwendige Aminosäure, die unser Gefühl von Wohlbefinden unterstützt. Die Schokolade weist aber eine viel zu geringe Konzentration an solch glücklich machenden Bestandteilen auf, um einen langfristigen positiven Einfluss auf unsere guten Gefühle zu haben. Angeblich sind wir mit Sojabohnen, rohem Lachs oder Cashew-Kernen viel besser bedient.

Natürlich hat auch der Zucker, den wir in der Schokolade finden, eine glücklich machende Wirkung, denn er aktiviert das Belohnungszentrum in unserem Hirn ... ähnlich wie Drogen.

Es stimmt schon, Schokolade kann zu einer kurzfristigen Verbesserung der Laune beitragen, der Effekt verschwindet aber rasch wieder. Übrig bleibt oft nur ein schlechtes Gewissen, weil wir zu viel davon gegessen haben und sich jede Tafel mit der Zeit als Speckröllchen auf den Hüften bemerkbar macht.

A teal-colored circle containing the white text '7 1/2' in a large, bold, sans-serif font. The '7' is significantly larger than the '1/2' which is positioned to its right and slightly below.

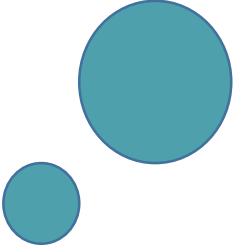
STEP 7½ ZUM GLÜCKLICHSEIN

So versüßt du dir das Leben

Eine Tafel Milkschokolade oder ein Schokoriegel schmecken herrlich ... während wir sie essen. Wie oft sind wir aber nach dem Verzehr noch stärker frustriert als vorher? Denn jetzt haben wir neben der schlechten Laune auch noch 500 Gramm „Hüftgold“ mehr. Klingt zwar sympathisch – ist es aber für die meisten von uns gar nicht.

Die gute Nachricht: Ein Stück dunkle Schokolade hingegen ist ein echter Stimmungsmacher. Dunkle Schokolade wirkt unter anderem durch die Aminosäure „Tryptophan“ stimmungsfördernd auf unser Gehirn. Über weitere positive Nebenwirkungen dieses Glücksbringers jubeln auch noch unser Immunsystem und sogar unsere Augen.

Aber welche Schokolade hat nun diese Effekte? In den entsprechenden Studien verwendeten die Forscher dunkle Schokolade ab einem Kakaogehalt von 70 Prozent. Sie schmeckt nicht sehr süß, weil nur maximal 30 Prozent aus Zucker und Milch bestehen. Ein weiterer Vorteil: Wir essen viel weniger davon, als bei Milkschokolade, wo eine ganze Tafel mit 100 Gramm weder für Kinder noch für Erwachsene ein Problem darstellen. Trotzdem haben wir auch bei der 70-prozentigen dieses schokoladig-zufriedene Gefühl - und keine Gewichtsprobleme.



„Glück ist kein Geschenk
des Himmels, sondern
das Ergebnis unserer
unserer Gedanken und
Handlungen.“

21 TAGE HAPPINESS-CHALLENGE

Online-Kurs zur raschen Steigerung des Wohlbefindens.

- ❖ Du erlebst mehr Freude in deinem Alltag, ohne dich dafür anstrengen zu müssen.
- ❖ Du lernst geniale Techniken, mit denen du Stress abbaust und Ängste reduzierst.
- ❖ Du erkennst, wie du dich selbst annehmen und lieben kannst.
- ❖ Du kommst zu innerer Ruhe und Gelassenheit, auch in schwierigen Situationen.
- ❖ Du fühlst dich fröhlicher, energiegeladener und kannst besser mit Stress und den Herausforderungen deines täglichen Lebens umgehen.

Die täglichen kleinen Übungen sind einfach, aber extrem wirkungsvoll und machen viel Freude. Du kannst sie leicht in deinen Alltag integrieren und deine guten Gefühle dabei im selben Moment steigern, in dem du sie durchführst. So findest du mehr Freude und hast wunderschöne Glückserlebnisse.

Investiere nur 10 Minuten in dein Happiness-Workout! Erlebe vom ersten Tag an einen enormen Glücks-Boost. Diese paar Minuten am Tag werden den großen Unterschied in deinem Leben machen!

LUST AUF MEHR GLÜCK BEKOMMEN?

Hol dir hier alle Infos zur Happiness-Challenge <https://www.froehlich-plus.at/angebote/>

150 LIFE-HACKS FÜR MEHR GLÜCK

Viele Menschen haben in dieser schwierigen Zeit Angst, Sorgen und eine Extraportion Stress durch zusätzliche Belastungen. Home-Office & Schooling, Jobgefahr, persönliche und finanzielle Krisen sind der Grund. Sorgenvolle Gedanken, Schlafstörungen, Energielosigkeit und Frust sind an der Tagesordnung. Es ist Zeit, das zu ändern!

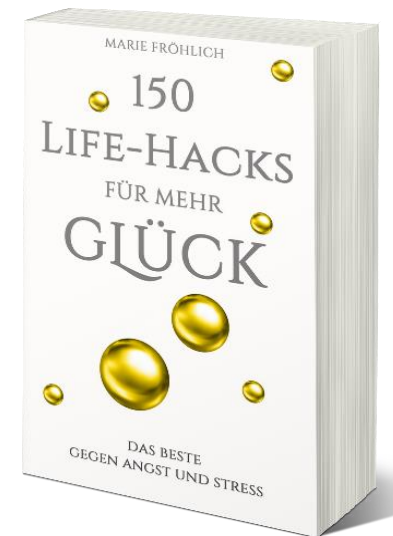
Wenn du wieder Zuversicht, Freude und Glück in dein Leben bringen möchtest, bietet dir dieses Buch die Lösung deiner Probleme. Es ist pure Medizin. Völlig frei von Chemie und negativen Nebenwirkungen.

Du bekommst 150 wirksame Rezepte, die ausnahmslos zur Nachahmung empfohlen sind:

- ❖ Hilfreiche Tipps für mehr Leichtigkeit und Gelassenheit
- ❖ wirksame Übungen gegen Angst und Stress
- ❖ praktische Anleitungen für einen super Start in den Tag und eine ruhige Nacht
- ❖ wertvolle Impulse für gute Beziehungen
- ❖ und tolle Life-Hacks für deinen feel-good-Lebensstil

Als Kindle eBook oder Taschenbuch hier <https://amzn.to/3oNumFy>

Auch im Buchhandel erhältlich.





HI, ICH BIN MARIE

Nach 13 herrlichen Jahren in Rom, wo ich eine Incentive & Event Agentur aufgebaut und jahrelang mit großem Erfolg geführt habe, kehrte ich 2008 nach Wien zurück. Seither verdiene ich meine Brötchen einerseits als selbständige Unternehmensberaterin im betrieblichen Gesundheitsmanagement und andererseits mit Kursen und Vorträgen, die zu mehr Glück und Lebensfreude führen.

In meinen Projekten, Blogs und Büchern vermittele ich beides. Man spürt meine Liebe zu Italien, dem Land, in dem Lebensfreude, Kulturschätze und kulinarische Köstlichkeiten zu Hause sind.

Meine Kund*innen und Leser*innen profitieren aber auch von meinem Wissen über berufliche Belastungen. Hier beschreibe ich neue Wege der Stressbewältigung – mit wirksamen Lösungsansätzen und modernen Methoden aus der Positiven Psychologie.

Ich habe eine Vision. Ich möchte Freude und Happiness ins Leben von Menschen bringen und ihnen zu mehr Gesundheit, Glück und Erfolg verhelfen. Mit einer großen Portion Humor, frisch und fröhlich.

Und ich freue mich, wenn ich mit diesem e-Book auch dir Anregungen geben konnte, die dein Leben bereichern.

HOL DIR MEHR IMPULSE & TIPPS

[AUF MEINER WEBSITE](#)

[IM BLOG](#)

[AUF FACEBOOK](#)

BE HAPPY

