

## Online-Impulsabend

### Auf Knopfdruck: Freude statt Ärger – Wie Sie sich mental stärken

„Glücklich ist, wer vergisst, was nicht mehr zu ändern ist.“

(aus: „Die Fledermaus“ von Johann Strauß)

Was ist die schönste Freude?

Ja – genau! Die Vorfreude.

Das sagt nicht nur der Volksmund. Niederländische Wissenschaftler haben z.B. festgestellt, dass die frohe Erwartung eines Urlaubs etwa 8 Wochen lang glücklich machen kann. Und die Nachfreude währt übrigens - wenn Sie ihr erlauben, sich auszudehnen - am längsten! Das gilt natürlich nicht nur für den Urlaub, sondern für jede Art von Freuden ... auch an einem ganz normalen Tag.

#### **Vorfreude. Momentfreude. Nachfreude.**

Unterschätzen Sie keine der drei. Jede noch so kleine Freude, auf die Sie sich fokussieren, gibt Ihrem Denken eine wohltuende Richtung. So geben Sie etwaigem Ärger keine Chance sich auszubreiten. Denn, Sie haben es bestimmt schon festgestellt: Zwei Gedanken gleichzeitig? Da geht nicht!

Deswegen: Warten Sie nicht auf den Zufall oder auf andere. Installieren Sie einen Umschaltknopf zur Freude und seien Sie damit Ihres eigenen Glückes Schmied!

#### **Nutzen**

Sie erfahren, wann es Sinn macht, die Aufmerksamkeit vom Ärger auf Wohltuenderes zu lenken, wie Sie alle 3 Freuden verlängern und wie Sie per Knopfdruck von Ärger auf Freude umschalten können.

#### **Zielgruppe**

Für alle, die in Ihrem Alltag Ihre Ressourcen schonen sowie die Weichen für mehr Leichtigkeit & Wohlbefinden stellen wollen

#### **Ablauf des Abends**

Der Veranstaltungsraum ist ab 18.15h geöffnet - zum entspannten Ankommen & bei Bedarf auch mit einer kurzen Einführung in die Meeting-Plattform Zoom

18.30h: Start Online-Event als Mischung aus Input, Gruppenübungen, Gesprächen in virtuellen Kleingruppen, Erfahrungsaustausch im Plenum...

– ca. 21h: mit Gelegenheit zum entspannten Ausklang, zum Netzwerken oder was auch immer dann noch wichtig ist

**Termin** – 11. Dezember 2023, 18.30 – 20h

**Ticket** – 18,00€ (inkl. gesetzliche MwSt.)

#### **Anmeldung**

per Mail an [ek@kommunikationserlebnisse.de](mailto:ek@kommunikationserlebnisse.de) oder über <https://www.kommunikationserlebnisse.de/kontakt/>