

# Glücklichsein Lernen

---

*Vortrag im Rahmen des 78. Frauenfrühstücks in Weingarten / Baden*

*Veranstalter: Frauengruppe Vitamin F - Weingarten/Baden*

*Karin Giraud, 24. Mai 2025*

## ● Wer ich bin – und wofür ich stehe

- Karin Giraud
- Trainerin für Happiness (Lebensglück), Resilienz (Seelenstärke, Gelassenheit), persönliches Wachstum. Wissenschaftlich fundiert und spirituelle verankert.
- Glück als Beitrag zu einem friedlicheren Miteinander.
- Jeder Mensch hat das Recht, glücklich sein zu wollen – und die Kraft, dafür loszugehen.

## ● Baum des Glücks

- Wurzeln = Innere Welt (Glaubenssätze, Prägungen, Kindheit, Kultur, Gesellschaft)
- Stamm = Körper (Bewegung, Ernährung, Schlaf )
- Krone = Bewusste Lebensführung (trainierbare Kompetenzen)
- In meinen Workshops auch Arbeit / emotionale Heilung von Glaubenssätzen.
- Fokus liegt heute auf der Krone trainierbare Lebenskompetenzen

## ● Glück ist ein Möglichmacher

- Glück stärkt Körper, Geist und Seele.
- Glück ist eine starke Kraftquelle von innen
- Glückliche Menschen leben länger, gesünder und friedvoller.
- Glück wirkt – es steckt an und strahlt nach außen
- medizinische Grundversorgung von innen.

## ● Glück ist eine bewusste innere Haltung

- Tiefe Lebensfreude und Zufriedenheit – von innen heraus
- Eine innere Haltung dem Leben gegenüber – und eine tägliche Entscheidung
- „Ich sehe, was gut ist – und werde dadurch glücklicher“
- Was wir sehen können wir lenken und üben - unsere Energie folgt unserer Aufmerksamkeit - Kraftquelle oder Energiefresser

## ● Die Wissenschaft vom Glück

- Glück ist lernbar – quer durch viele Disziplinen belegt.
- Konzept der Salutogenese - Was hält uns gesund? - statt: was macht krank und wie behandeln wir Krankheiten

- Die Positive Psychologie - Was lässt Menschen aufblühen?
- Die Neurowissenschaft - Wie entsteht Glück im Gehirn? Gehirn passt sich der Sichtweise / Haltung an (Nervenbahnen, Neuroplastizität)
- Die Resilienzforschung - Wie bleiben wir seelisch gesund und stark, gelassen?

## ● Zwei Wege zum Glück

- Wohlfühlglück (kurzzeitig, von außen): Glücksmomente von außen, Konsum & Spaß haben, Kurzzeitig
- Werteglück (nachhaltig, von innen): Lebensglück von innen, Tiefe, Sinn, Verbundenheit, Dauerhaft => Unser Fokus heute

## ● Die Chemie des Glücks - Hormone

- Serotonin: Ruhe, Ausgeglichenheit (Tageslicht, moderate Bewegung, Natur, Dankbarkeit) - hält Stunden bis Tage lang an
- Oxytocin: Nähe, Verbindung (Umarmung, auch sich selbst, Tiere)
- Dopamin: Motivation, Belohnung (Ziele erreichen)
- Endorphine: Leichtigkeit, Schmerzreduktion (Lachen, Sport, Tanzen, Schokolade) - hält Minuten bis Stunden an.

## ● Emotionsbalance 5:1

- Negative Eindrücke werden vom Gehirn viel stärker wahrgenommen – 5 positive nötig für Ausgleich von 1 negativen.
- Fokus bewusst auf das Gute richten.

## ● Schulbank fürs Glück

- Lebenskompetenz
- Auswahl von 6 Lernfächer für positive Gefühle: Gedanken & Sprache, Akzeptanz, Optimismus, Achtsamkeit, Dankbarkeit, Liebe.

## ● Gedankenhygiene & Sprachpflege

- Ganz wichtiger Filter fürs Glück
- Kein *dauerhaftes* Zuhause für Negatives sein:
- Was wir hereinlassen: Medien, Gespräche, Menschen.
- Was wir denken: Gedanken sind Gäste und dürfen gehen.
- Wie wir sprechen: Stresswörter „müssen“, „Sollte“, „immer“, „nie“ streichen.
- Gedanken sind Gäste – dürfen gehen.
- Frage: Will ich das gerade wirklich hören, lesen oder sagen? Tut mir das gut? Stärkt es mich? Betrifft es meinen unmittelbaren Alltag? Kann ich etwas daran ändern? Oder raubt es mir Energie?

## ● Akzeptanz

- Realität annehmen - Anerkennen, was IST
- Heißt nicht, es gut zu finden oder aufzugeben oder zufrieden damit zu sein
- Nach Lösungen kann ich erst schauen, wenn ich sehe und annehme, was ist.
- Mit dem Leben gehen - ohne Schönreden & Wegschauen - ohne inneren Widerstand & Kampf
- Vielfalt zulassen - statt zu bewerten und vergleichen = Kleiner Bruder des Widerstands
- Den Blick nach vorn richten - statt nach dem „Warum“ zu fragen (Vergangenheit, Begründungen ändern es auch nicht)

## ● Optimismus

- Zuversicht mit Bodenhaftung - keine rosarote Brille
- Zuversichtliche Sicht auf die Welt. Hoffnung
- Vertrauen ins Leben - Ich bin überzeugt, dass es gute Wendungen geben kann – auch für mich. Dass sich Türen öffnen, Chancen zeigen, Menschen helfen.
- Gutes ist möglich - immer und auch für uns.
- Auf das schauen, was schon gut läuft.
- Selbstverstärkende Aufwärtsspirale (Broaden and Build Theorie)
- Realist = „Pessimist im Mantel der Wahrscheinlichkeit“

## ● Achtsamkeit

- Zur Ruhe kommen
- Im Moment ankommen. Stille.
- Nur sein. Beobachten. Spüren.
- Nichts leisten müssen. Genug sein.
- 15 Minuten täglich reichen – stiller Besuch bei sich selbst.
- Beobachten: was denkt es in mir? Was fühle ich? Wo geht es mir? Alles darf da sein.

## ● Dankbarkeit

- Fundament für innere Fülle – Fokus vom Mangel zur Fülle.
- Sich gesegnet fühlen und das Leben ehren.
- „Nicht die Glücklichen sind dankbar – sondern die Dankbaren sind glücklich.“
- Das Schöne und Gute erkennen und wertschätzen
- In allen Erfahrungen, auch den Unerwünschten, das Geschenk sehen. Manchmal gleich, manchmal erst Rückblicken, manchmal nie. Das Leben ist nie gegen uns - es zeigt, wo wir uns weiterentwickeln dürfen. Schattenarbeit.
- Geben und Teilen - Dankbarkeit kommt zurück.

## ● Liebe & Vergebung

- Wohlwollen für sich & andere - ohne direkte Gegenleistung
- Liebevoll annehmen, wie man ist - sich selbst und andere. Gut genug zu sein.
- Selbstliebe: Selbstannahme: Ich bin gut genug – auch mit Ecken und Kanten.  
Selbstfürsorge: Ich darf Pausen machen. Gesunde Grenzen: Ich achte meine Bedürfnisse – ohne Schuldgefühle. Kann ich zu mir selbst sagen: Ich liebe mich? Ich bin gut? Gut genug? Vor dem Spiegel? => Tief verwurzelte Glaubenssätze.
- Vergeben - sich selbst, Anderen und dem Leben. Groll, Wut und Rache loslassen.  
Sich selbst Freiheit schenken.
- Liebe ist Heilung.

### ● Perspektivwechsel

Wechselbild: junge Frau / alte Dame – was wir sehen können wir lenken und üben.



### ● 8 Glücksimpulse

Konkrete, kleine Schritte:

- Begrüße jeden Tag wie einen lieben Freund – und erwarte das Gute.
- Entscheide dich jeden Morgen neu: Ich will heute glücklich sein.
- Lass Stressworte wie „müssen, nie, immer, sollen“ los.
- Halbiere negative Einflüsse: Medien, Gespräche, Gedanken.
- Schenke dir täglich 15 Minuten Stille – deine Seele dankt es dir.
- Bewege dich dreimal pro Woche 30 Minuten in der Natur – sie heilt.
- Notiere abends, wofür du heute dankbar bist – auch das Kleine zählt.
- Sieh dich und die Welt mit den Augen der Liebe und Güte.

## ● Workshop-Angebot

Vertiefung möglich

- In meinen Workshops geht es um Lebensglück, Seelenstärke und liebevolle Selbstführung
- Wissenschaftlich fundiert und spirituell verankert
- Klar, praxisnah und voller wertvoller Impulse für Ihren Alltag.
- Dauer: 1-1,5 Tage, Ort: 76297 Stutensee- Spöck
- Infos, Termine und Anmeldung unter [www.gluecksregen-coach.de](http://www.gluecksregen-coach.de)

## ● DANKE

Richtung ist wichtiger als Tempo – erste Schritte zählen.

Bleiben Sie sich nah – entscheiden Sie sich für Glück. Jeden Tag auf neue!

## ● Hinweis & Copyright

- Urheberrechtlicher Hinweis: Alle Inhalte der Präsentation, einschließlich Texte, Bilder und Gestaltung, sind urheberrechtlich geschützt. Eine Weitergabe, Vervielfältigung oder Veröffentlichung – auch auszugsweise – bedarf der ausdrücklichen Genehmigung.
- Verantwortlich gemäß § 5 TMG: Karin Giraud - Falkenweg 7 - 76297 Stutensee, [www.gluecksregen-coach.de](http://www.gluecksregen-coach.de) - [kontakt@gluecksregen-coach.de](mailto:kontakt@gluecksregen-coach.de)
- Gestaltung & Inhalte: © Karin Giraud - Bild „My Wife and My Mother-in-Law“ von W. E. Hill, 1915 – gemeinfrei (via Wikimedia Commons).