DAS NEUE BUCH
DER GLÜCKSMINISTERIN

Dieses Buch zeigt dir, wieviel Spaß es macht, sich selbst Konfetti ins Leben zu streuen!

Frech, wild und ein bisschen provokant – mit vielen unkonventionellen Ideen, die zum Innehalten, Ausprobieren und Weltumarmen animieren.

99 Challenges für mehr Glück: von wissenschaftlich fundiert bis spielerisch-kreativ!

Ab 23.11.2021 im Handel – jetzt schon vorbestellen!

DAS KREATIVE MITMACHBUCH FÜR ALLE, DIE IHR GLÜCK SELBST IN DIE HAND NEHMEN WOLLEN.

Glücklich sein ist eigentlich gar nicht schwer – das zeigt Deutschlands Glücksministerin Gina Schöler in ihrem Mitmachbuch **„Glück doch mal!"**

Die 99 unterhaltsamen, interaktiven und kreativen Challenges lassen erkennen, dass wir unser Glück selbst gestalten können, wenn wir uns nur ein wenig aus unserer Komfortzone wagen. Die abwechslungsreichen Aufgaben basieren auf Erkenntnissen der Glücksforschung, der Positiven Psychologie, der Persönlichkeitsentwicklung und aus dem ganz normalen Leben.

ÜBER DIE AUTORIN:

Gina Schöler
Glücksministerin / Speakerin, Trainerin und Autorin zu den Themen Zufriedenheit, Lebensgestaltung, Positive Psychologie und Seelische Gesundheit

Gina leitet die bundesweite Initiative **„Ministerium für Glück und Wohlbefinden"** und ruft mit bunten Aktionen und Angeboten dazu auf, das Bruttonationalglück zu steigern.
Durch Vorträge, Workshops oder Veranstaltungsformate sowie durch Online-Angebote, Artikel oder den ministerialen Podcast gibt es Impulse und Inspirationen für alle, die sich selbst und die Gesellschaft verglücklichen möchten.

Durch greifbare Ansätze, die Spaß machen und sofort in den (Arbeits-)Alltag übertragbar sind, fasziniert sie seit vielen Jahren europaweit tausende Menschen, Unternehmen und sogar Bundesministerien.

www.MinisteriumFuerGlueck.de
Facebook, Instagram: @MinisteriumFuerGlueck
Podcast: Das kleine Glück

Dieses Buch ist nicht im klassischen Sinne zum Lesen da, sondern **zum Machen** – wie das mit dem Glück eben so ist! Auf der persönlichen Reise zum Glück muss es auch einiges ertragen: Risse, Regenwasser und Rage, aber auch Ruhe und Reflexion.

Was es sonst mit den vielfältigen **Mutproben und Aufgaben** auf sich hat und warum sich Gina als Autorin darüber freuen würde, wenn das Buch zerstört wird, könnt ihr gemeinsam besprechen.

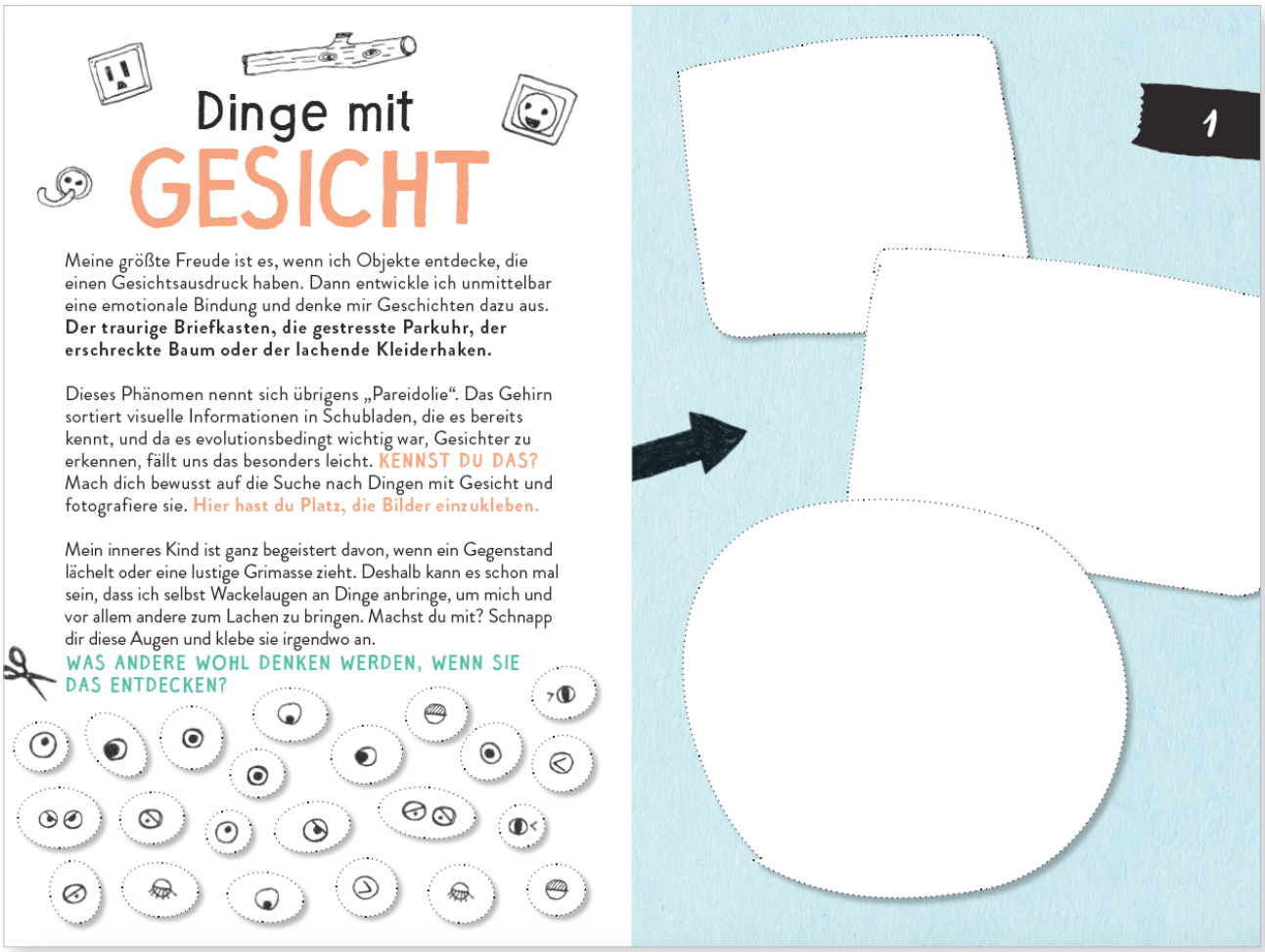
Gerne schreibt sie **Gastartikel** oder gibt **Interviews,** bei denen Gina weitere Einblicke zu den Interventionen, Hintergrundinformationen sowie Insights aus dem Entstehungsprozess gibt. Vielleicht könnt ihr dabei auch direkt eine der Challenges ausprobieren? Wir freuen uns auf eure Anfrage!

Glückliche Grüße & bis bald!

- Umfang: 192 Seiten
- Format: 14 x 1,6 x 21 cm, Softcover mit Veredelung
- Verlag: GROH
- ISBN: 4036442009086
- Preis: 15,00 EUR (D)
- Erscheinungsdatum: 23. November 2021

- Buch bei Amazon
- Buch im ministerialen Webshop

LESEPROBE



Dinge mit GESICHT

Meine größte Freude ist es, wenn ich Objekte entdecke, die einen Gesichtsausdruck haben. Dann entwickle ich unmittelbar eine emotionale Bindung und denke mir Geschichten dazu aus. **Der traurige Briefkasten, die gestresste Parkuhr, der erschreckte Baum oder der lachende Kleiderhaken.**

Dieses Phänomen nennt sich übrigens „Pareidolie". Das Gehirn sortiert visuelle Informationen in Schubladen, die es bereits kennt, und da es evolutionsbedingt wichtig war, Gesichter zu erkennen, fällt uns das besonders leicht. KENNST DU DAS? Mach dich bewusst auf die Suche nach Dingen mit Gesicht und fotografiere sie. Hier hast du Platz, die Bilder einzukleben.

Mein inneres Kind ist ganz begeistert davon, wenn ein Gegenstand lächelt oder eine lustige Grimasse zieht. Deshalb kann es schon mal sein, dass ich selbst Wackelaugen an Dinge anbringe, um mich und vor allem andere zum Lachen zu bringen. Machst du mit? Schnapp dir diese Augen und klebe sie irgendwo an.

WAS ANDERE WOHL DENKEN WERDEN, WENN SIE DAS ENTDECKEN?

1

16

SCHNITZEL-JAGD

Normalerweise bin ich kein Fan von Überraschungen. Ich mag es, zu planen und zu wissen, wer oder was auf mich zukommt. **Anders sieht es aus, wenn es um Alltagsabenteuer geht:** Kleine Aufmerksamkeiten oder Kuriositäten, die ich entdecke, selbst initiiere oder von jemandem erhalte – da fängt es an, zu kribbeln und ich werde neugierig!

Passend dazu bastelte eine Seminarteilnehmerin auf ihrem Vision Board folgende Überschrift: Das Leben ist eine Schnitzeljagd. Und es stimmt! Das Leben besteht aus vielen kleinen Schritten und Hürden. Wir dürfen Aufgaben lösen, Dinge entdecken, Neues lernen, uns verlaufen und wieder finden.

Daraus entstand folgende Idee: Organisiere eine Mini-Schnitzeljagd mit vielen kleinen Geheimnissen und Verblüffungen für deine Mitmenschen. Verstecke die Zettel im unmittelbaren Umfeld und bringe sie damit zum Lachen, Nachdenken und Schmunzeln.

MACHE SIE NEUGIERIG UND KITZLE SIE RAUS AUS IHREM TROTT!

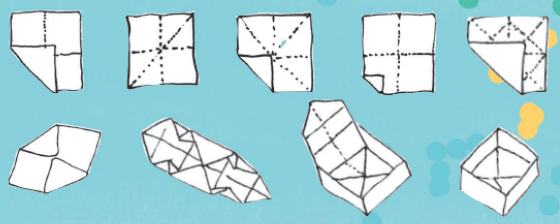
22

KONFETTI TO GO

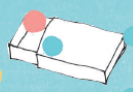
Für Momente, in denen es mal wieder stressig zur Sache geht und die Laune trüb ist, habe ich stets eine kleine Schachtel Konfetti dabei – um spontan das Leben zu feiern. Ein bisschen Farbe an grauen Tagen können wir doch alle gebrauchen, oder? Um dir dein eigenes „Konfetti to go" zu basteln, habe ich dir eine Faltvorlage für eine kleine Box vorbereitet. Schnapp dir einen Locher und mach aus dieser bunten Seite dein eigenes Streugut – ganz nach dem Motto:

„MANCHMAL MUSS MAN SICH EBEN SELBST KONFETTI INS LEBEN STREUEN!"

FALTANLEITUNG FÜR DEINE KONFETTISCHACHTEL



Falls du eine schnelle Lösung suchst, nimm einfach eine leere Streichholzschachtel.



PERFEKTIONISMUS ADÉ

Perfektionismus ist etwas, das uns oft in unserer Kreativität behindert. Ideen und Projekte werden zerdacht und erblicken daher oft nie das Licht der Welt. Viel zu sehr sind wir damit beschäftigt, das kleinste Haar aus der Suppe zu fischen, etwas besonders ordentlich machen zu wollen oder krampfhaft den Erwartungen von anderen zu entsprechen.

Oft reichen bereits 80% vom „Optimum“ aus, damit wir und unsere Mitmenschen uns wohlfühlen, sei es bei der Arbeit, in Beziehungen oder auch im Haushalt.

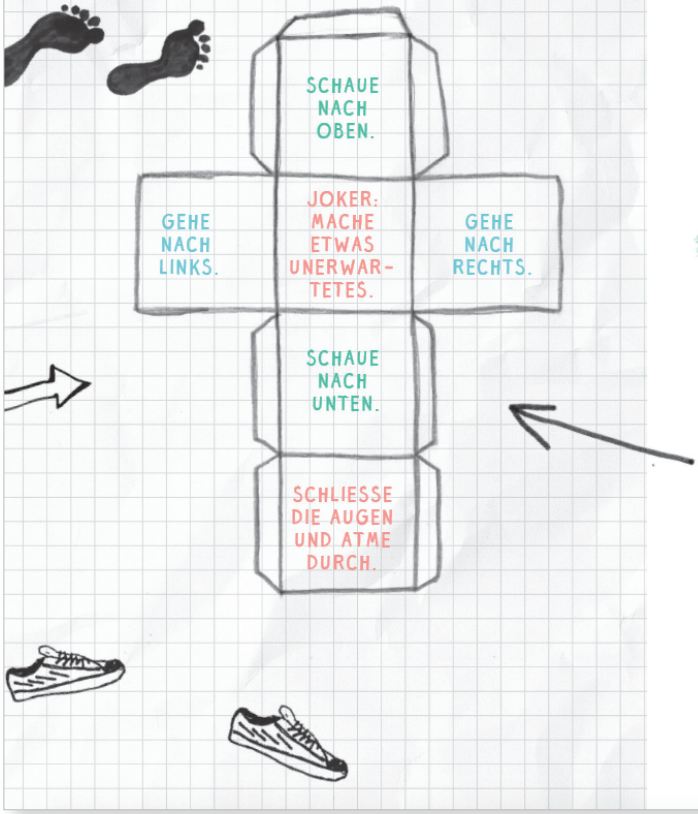
Weniger ist also auch hier oft mehr, und man gewinnt enorm an Lebensqualität! Getreu dem Motto:

„BETTER DONE THAN PERFECT!“

Sich vom Perfektionismus zu verabschieden, kann man üben. Dinge einfach mal gut sein lassen, nicht so penibel sein, nicht ganz fertig machen und einfach loslegen.

FANGEN WIR MIT DEINEM BUCH HIER AN:

SIEHT ES NOCH SCHÖN UND ORDENTLICH AUS? NICHT GUT. GEH RAUS UND ZIEH DAS BUCH EINMAL DURCH DEN DRECK ODER LASS EIN AUTO DRÜBER-FAHREN. DANACH SIEHT ES NICHT MEHR PERFEKT AUS? PERFEKT!



CURIOUS WALK

Manchmal sind wir mit so vielen Dingen beschäftigt, dass wir unsere unmittelbare Umgebung gar nicht mehr richtig wahrnehmen. Dabei gibt es so viel zu entdecken und kleine Abenteuer des Alltags zu erleben.

WAGE DICH DAHER AUF EINEN „CURIOUS WALK“!

Bei diesem besonderen Spaziergang ohne Erwartungen, dafür mit umso größerer Neugierde kannst du mit allen Sinnen wahrnehmen, was dich umgibt. Lauf einfach ohne Ziel drauflos, lass dich treiben und (er)lebe die Kunst des Schlenderns.

Nutze diesen Würfel dazu, um an bestimmten Weggabelungen oder Kreuzungen eine neue Richtung einzuschlagen, die Perspektive zu wechseln oder die Sinne zu schärfen. **Beschreibe oder zeichne, was du auf deinem Curious Walk Spannendes erlebt hast:**

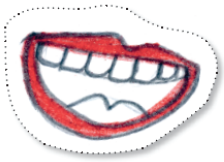
Grinsebacke

Wenn wir uns über etwas freuen, lächeln wir ganz automatisch. Das ist ein normaler neuronaler Mechanismus. Witzig an diesem ist, dass er auch andersrum funktioniert! Wenn wir also lächeln – künstlich oder echt, wirkt sich das unmittelbar auch auf unsere Laune aus, und sie verbessert sich.

Das ist die sogenannte „Facial-Feedback-Hypothese". Diese besagt, dass die Bewegung unserer Gesichtsmuskeln unsere Emotionen beeinflussen kann.

HIER GILT ALSO: FAKE IT TILL YOU MAKE IT!

Schneide dir deinen Lieblingsmund aus und hänge ihn dir an den Spiegel im Bad. So hast du immer etwas zu lachen. Oder lege einen „Lachmund" in die Frühstücksbox deiner Liebsten, in den Briefkasten oder auf den Laptop.



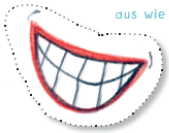
Nach ungefähr **60 Sekunden** Grinsen werden die Glückshormone richtig aktiv. Damit du nicht früher schlappmachst:

Nimm das Buch zwischen deine Zähne und beiße einmal kräftig drauf – sodass deine Zähne einen Abdruck auf dem Cover hinterlassen! Dies sind dann die Spuren deiner guten Laune.

Du kannst auch einfach einen Stift quer zwischen die Zähne klemmen.

Das macht sich vor allem bei beruflichen Meetings hervorragend.

Und keine Angst vor Lachfalten! Wie ein Kind einmal so schön dazu sagte: Das sieht aus wie SONNENSTRAHLEN um die Augen…!



EIGENLOB stimmt

Oft verlieren wir uns in Selbstzweifeln, reden in Gedanken schlecht mit uns oder denken, wir sind nicht genug. Persönliche Erfolge werden nicht gebührend gefeiert, sondern schnell übergangen. Gedanken wie „Das war doch nichts Besonderes" oder „Hätte ja auch besser sein können" hindern uns daran, liebevoll und wertschätzend mit uns selbst umzugehen.

DABEI VERGESSEN WIR: EIGENLOB STINKT NICHT, SONDERN EIGENLOB STIMMT!

Habe den Mut, dich selbst zu loben und zu lieben! Gut mit dir umzugehen, ist wichtig für die seelische Gesundheit – fang an, bewusst nett zu dir zu sein. Mache es für dich selbst und andere sichtbar. So kannst du auch ein Vorbild für andere sein und für mehr Selbstbewusstsein sorgen.

Ich bin wertvoll.

Ich bin stolz auf mich!

Als kleinen Reminder gibt diese kleinen Abzeichen für dich – für den Spiegel, den Kalender, die Handyhülle oder das Schulheft:

ICH BIN EINZIGARTIG.

ICH BIN SCHÖN.

Ich bin mutig.

ICH BIN STARK.

Ich schaffe das!