GEMEINSAM STEIGERN WIR DAS BRUTTONATIONALGLÜCK!

Das Ministerium für Glück und Wohlbefinden schafft Bewusstsein für das gute Leben. Mit alltagsnahen Ideen, Impulsen und Inspirationen begeistert es Menschen in allen Lebensbereichen, selbst aktiv zu werden, um das Bruttonationalglück zu steigern. Dadurch gestaltet dieses Ministerium einen positiven Wertewandel in Gesellschaft, Politik und Wirtschaft.
Diese Initiative ist Mutmacher, Impulsgeber und Sprachrohr für Themen wie Positive Psychologie, seelische Gesundheit, Lebensgestaltung sowie für die Erkenntnisse der Glücksforschung.

Wie wollen wir leben und was ist uns wirklich wichtig?
Was macht uns glücklich und was können wir dafür tun?

Unsere Aktionen und Angebote machen Mut, Neues auszuprobieren, Gutes zu fördern und aktiv zu gestalten. Sie zeigen auf, was wir alles anstoßen können, um das persönliche Glück und das der Gesellschaft zu steigern. So werden Resilienz und die mentale Gesundheit gestärkt und Wege zu Wertschätzung und Wohlbefinden aufgezeigt.
Ob Konzern oder Start-up, Führungskraft oder Vorschulkind – Glücksministerin Gina und ihr Team begeistern und inspirieren Menschen für die wichtigen Themen Glück und Zufriedenheit! Durch greifbare Ansätze, die sofort in den (Arbeits-)Alltag übertragbar sind, faszinieren sie tausende Menschen, Unternehmen und sogar Bundesministerien.

www.MinisteriumFuerGlueck.de
Instagram: & Facebook: @ministeriumfuerglueck

Spielerische
AKTIONEN

Bunte
BÜCHER

Interaktive
IMPULSVORTRÄGE

Kreative
WORKSHOPS

Glück für alle!

Ministerium
für Glück
und Wohlbefinden

BEWUSSTSEIN.
REDUKTION.
ZUFRIEDENHEIT.

Eine Initiative für bewusstes Leben und Glücksbesinnung.

DIE FAUSTREGEL FÜR EIN GUTES (ARBEITS-)LEBEN

Mithilfe dieser **Faustregel** helfe ich euch, euer Wohlbefinden zu steigern und herauszufinden, was eure persönliche Glücksformel ist. Und das ist wichtig – für das Privat- wie auch Berufsleben! Denn Arbeitszeit ist Lebenszeit: Glück ist kein nice to have, sondern die Basis für eine gesunde Unternehmenskultur. Werdet kreativ, probiert aus, überrascht euch selbst und lasst uns so gemeinsam einen Dominoeffekt der guten Gefühle anstoßen!

Der **DAUMEN**
steht für **DANKBARKEIT.**

Den Fokus und die Aufmerksamkeit auf die guten Dinge im Leben zu richten, also auch achtsamer zu leben, ist einfacher gesagt als getan: Denn unser Gehirn speichert Negatives viel besser und schneller ab. Doch 85% der Sorgen, die wir uns machen, werden nie so eintreten. Dankbarkeit steigert die psychische und physische Gesundheit. Und das Gute ist: Wir können sie trainieren, zum Beispiel mit einem Dankbarkeitstagebuch oder indem wir unseren Mitmenschen regelmäßig mitteilen, wofür wir ihnen dankbar sind.

Im hektischen Alltag ist es wichtig, dass wir uns immer wieder Zeit nehmen: Phasen der Ruhe, Entspannung und Entschleunigung geben uns Kraft und Ausgeglichenheit und sorgen für eine extra Portion Gelassenheit. Von allen Seiten prasseln Informationen auf uns ein, Leistungsdruck und Erwartungshaltungen stressen uns zusätzlich, von den täglich 60.000 Gedanken wird uns durchaus schwindelig! Nehmt euch immer wieder kurze Pausen, um durchzuatmen, das Geschehene sacken zu lassen und somit das Karussell im Kopf zu verlangsamen. Hilfreich dabei ist die ALI-Methode: Atmen, Lächeln und Innehalten.

Der **ZEIGEFINGER**
erinnert daran, unsere **ZEIT** zu nutzen.

Mehr dazu auf www.MinisteriumFuerGlueck.de

Der **MITTELFINGER**
repräsentiert ein gutes **MITEINANDER.**

Es wird Zeit, den Mittelfinger positiv zu besetzen! Deshalb steht er für ein gesundes Miteinander. Wir sind soziale Wesen und Gemeinschaft ist für uns überlebenswichtig. Der gesellschaftliche Trend der Einsamkeit ist so gesundheitsschädlich wie 15 Zigaretten pro Tag. Deswegen müssen wir unser soziales Umfeld stärken! Ein wertschätzendes Miteinander ist dafür unabdingbar, denn ein kritischer Kommentar wird erst mit einer Handvoll wohlwollenden Worten, Komplimenten oder netten Gesten kompensiert. Kritik kommt sofort an, während Lob mindestens 15 Sekunden braucht, bis wir es annehmen. Also: Gemeinsam und auf Augenhöhe zu mehr Glück!

Um Gesagtes, Getanes, Gedachtes verarbeiten zu können, hilft uns Selbstreflexion. Ein Trugschluss ist, dass wir keine Zeit dafür haben. Doch nur so können wir aus dem Hamsterrad des täglichen Trubels wieder herauskommen, verstehen, was der Status Quo ist und herausfinden, an welchen Stellschrauben wir drehen können, um glücklich(er) zu sein. Daraus folgen kreative Ideen, neue Ansätze und echte Innovationen – für das Privat- und Arbeitsleben. Es lohnt sich also, öfter mal einen Schritt zurückzutreten, um den Überblick zu bewahren und anschließend über den eigenen Tellerrand hinauszublicken!

Der **RINGFINGER**
zeigt auf, wie wichtig **REFLEXION** ist.

Der **KLEINE FINGER**
lässt die Portion **KOMIK** nicht vergessen.

Nehmt nicht alles so ernst, vor allem nicht euch selbst. Humor und Lachen gehen mit einer optimistischen Lebenseinstellung einher und das zeigt sich auch darin, dass wir nicht gleichzeitig lachen und dabei wütend sein können. Nach 60 Sekunden Lächeln denkt unser Gehirn, dass wir glücklicher sind und schüttet Glückshormone aus. Lachen stärkt das Immunsystem und laut einem Forscherteam in Norwegen steigert eine humorvolle Haltung die Lebenserwartung um 20%! Wie so oft können wir auch von Kindern lernen: Denn die lachen 400 Mal am Tag, während Erwachsene es nur noch 15 Mal schaffen – wir haben also definitiv Aufholbedarf. Los geht's!