

HERZSCHLAGQUALITÄT im Zeitalter der KI

„Für´s Leben muss man geboren sein“

Empathie
Ehrlichkeit
Respekt
Mut
Geduld
Nähe
Optimismus

Wertschätzung

Menschsein
Toleranz
Pioniergeist
emotionale Intelligenz
Persönlichkeit
Humor

Zuversicht

Therapie

- **etwas nicht lesen**
- **etwas nicht anklicken**
- **etwas nicht anschauen**
- **etwas ruhen lassen**

ÄRGERN & JAMMIERN

-unsere Lieblingsbeschäftigung



**Heute schon geärgert?
Heute schon gejammer?**

Chronisches Ärgern und Jammern...

... 1 Stunde **schlechter Gefühle** kostet
mehr Kraft als zwölf Stunden harte Arbeit!

... verursacht ein **1-3 Mal so hohes Risiko**,
einen Herzinfarkt zu erleiden.

... bremst die Verdauung und führt
langfristig zu Magengeschwüren.



Therapie

ÄRGERN & JAMMERN

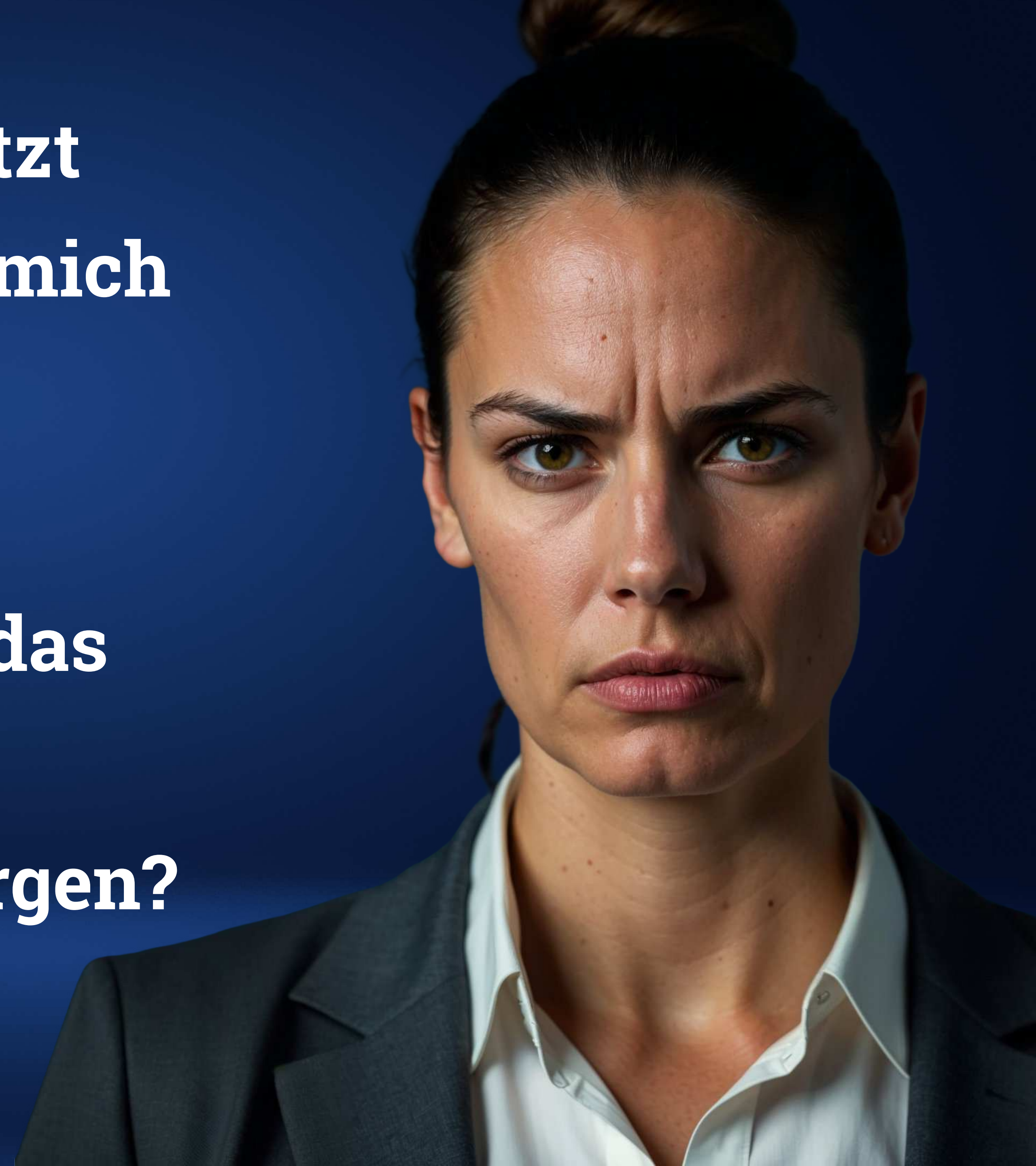
NEIN, DANKE

Die glorreichen 3 ANTI-ÄRGER TIPPS

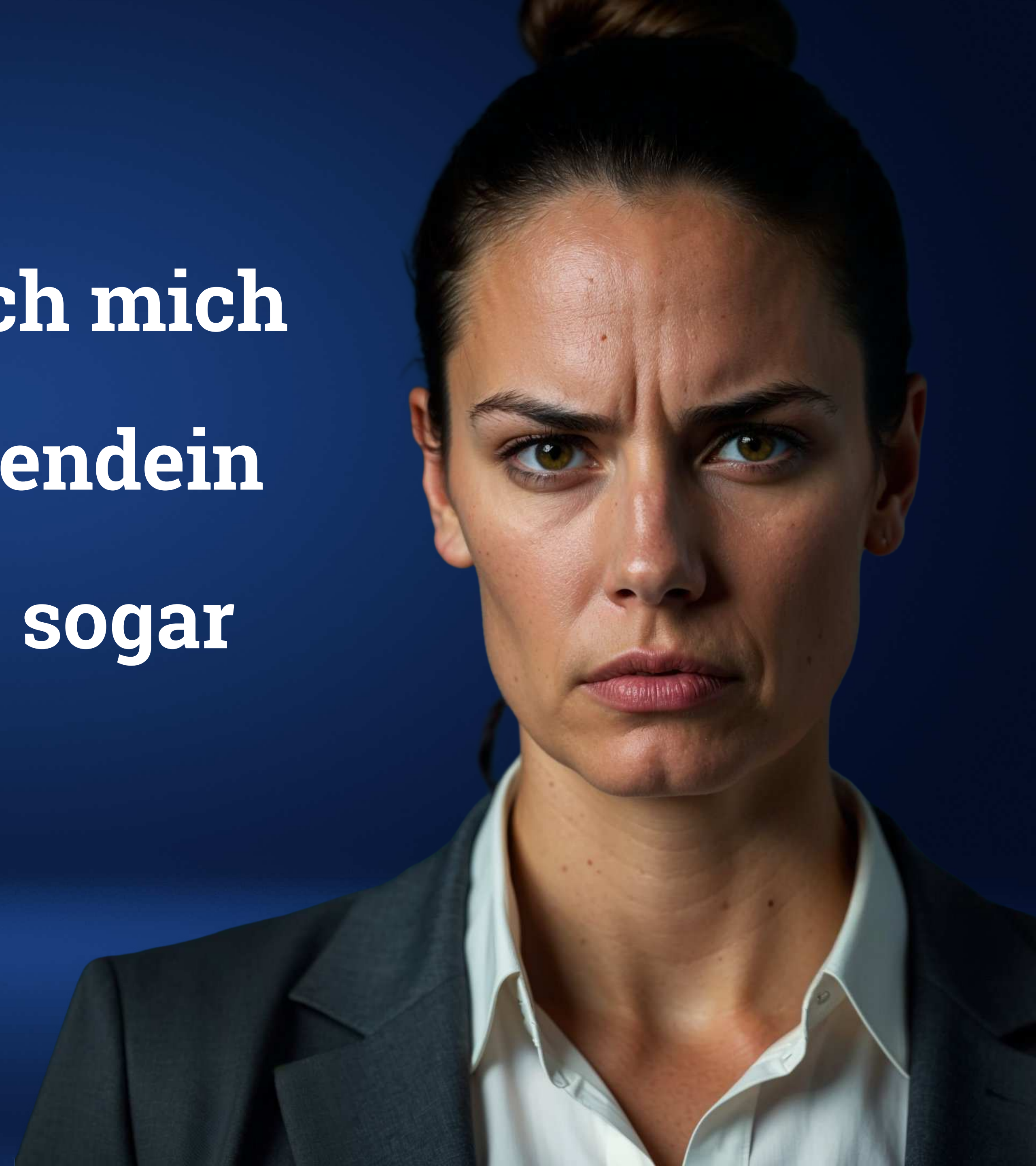


**1. Ist diese Situation es jetzt
wirklich wert, dass ich mich
darüber aufrege?**

**2. Welche Bedeutung hat das
Ärgernis für mich in 10
Minuten, 1 Stunde, morgen?**



**3. Wird es besser, wenn ich mich
jetzt aufrege? Löst es irgendein
Problem oder schafft es sogar
neue?**



Fazit:

**„Man kann sich
den ganzen Tag
ärgern, muss es
aber nicht!“**



Therapie

WEG VON

ENERGIE-VAMPIREN

UND

ENERGIE-RÄUBERINNEN

NOTFALL MEDIKAMENT: Origami.
Hier habe ich den wütenden Kranich gefaltet.



Wenn alles nicht hilft...



DAS MEIKIRCH-MODELL: EINE NEUE DEFINITION VON GESUNDHEIT

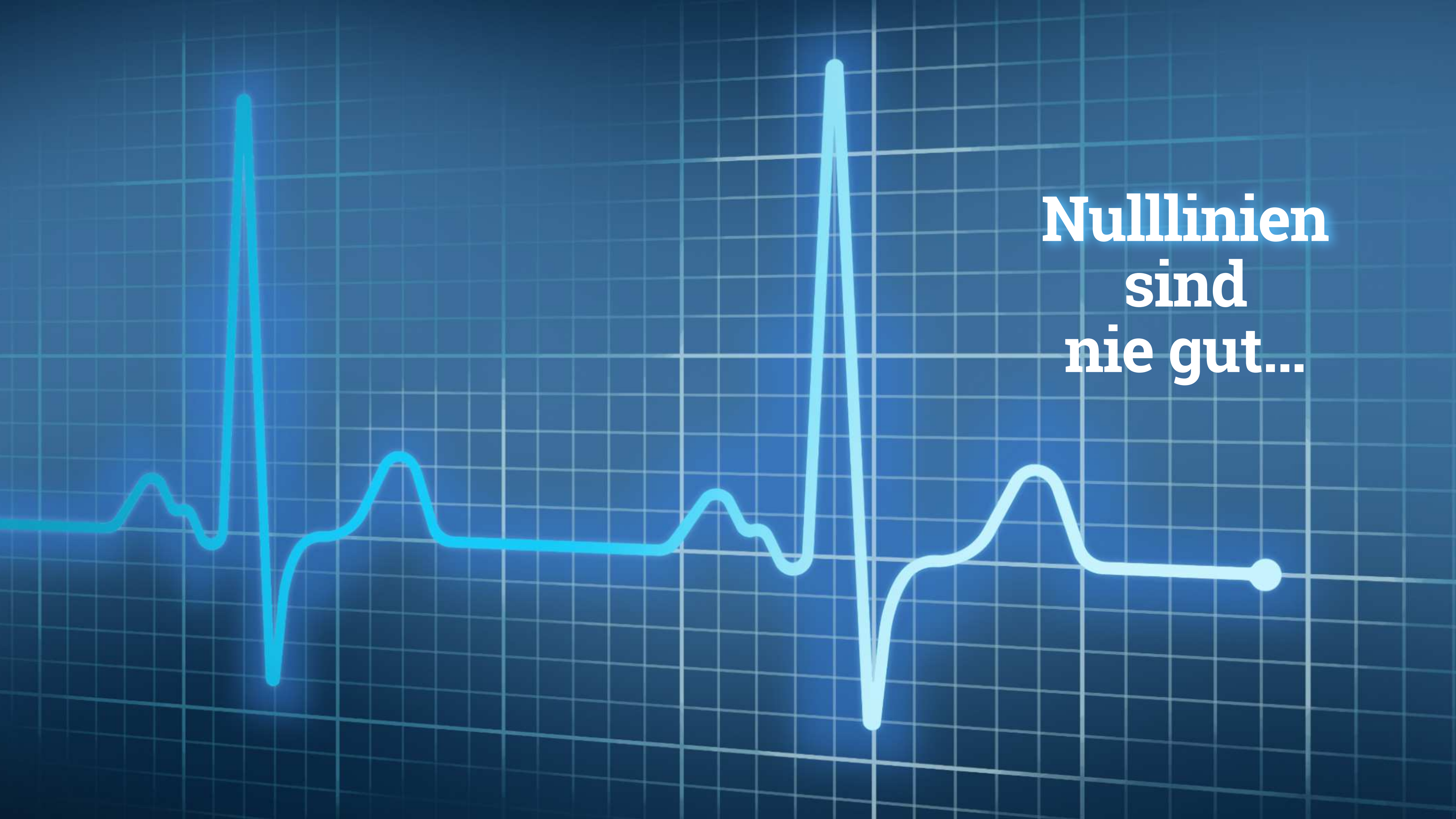
„Einen Menschen bezeichnet man als gesund, wenn er in der Lage ist, die Anforderungen des Lebens mit **Freude** zu erfüllen.“

„Viele Menschen
wissen, dass Sie
unglücklich sind.

Aber noch mehr
Menschen wissen
nicht, dass sie
glücklich sind.“



Wir brauchen manchmal das
Unglücklichsein um das
Glücklichsein zu schätzen.



**Nulllinien
sind
nie gut...**

**„Das Vergleichen ist das Ende
des Glücks und der Anfang der
Unzufriedenheit“**

S. A. Kierkegaard

**DER ERSTE
EINDRUCK**

Der erste Eindruck

**1/15 Millisekunde und die ersten
danach entscheiden,
ob ich jemanden mag, oder nicht**



**LEBEN IST DAS
MIT DER FREUDE
UND DEN FARBEN**

**NICHT DAS MIT DEM ÄRGER
UND DEM GRAU**

MAGIC MOMENTS

**Nehmen wir uns wieder Zeit für
die berührenden Momente
des Lebens!**



HEITER
BILDUNG



**33 interaktive Lern-Module, Übungen, Profi-Tipps,
Tricks und Impulse für mehr Leichtigkeit im Leben**

Statt € 390,- Für Sie um € 79,90

Code: APRIL25

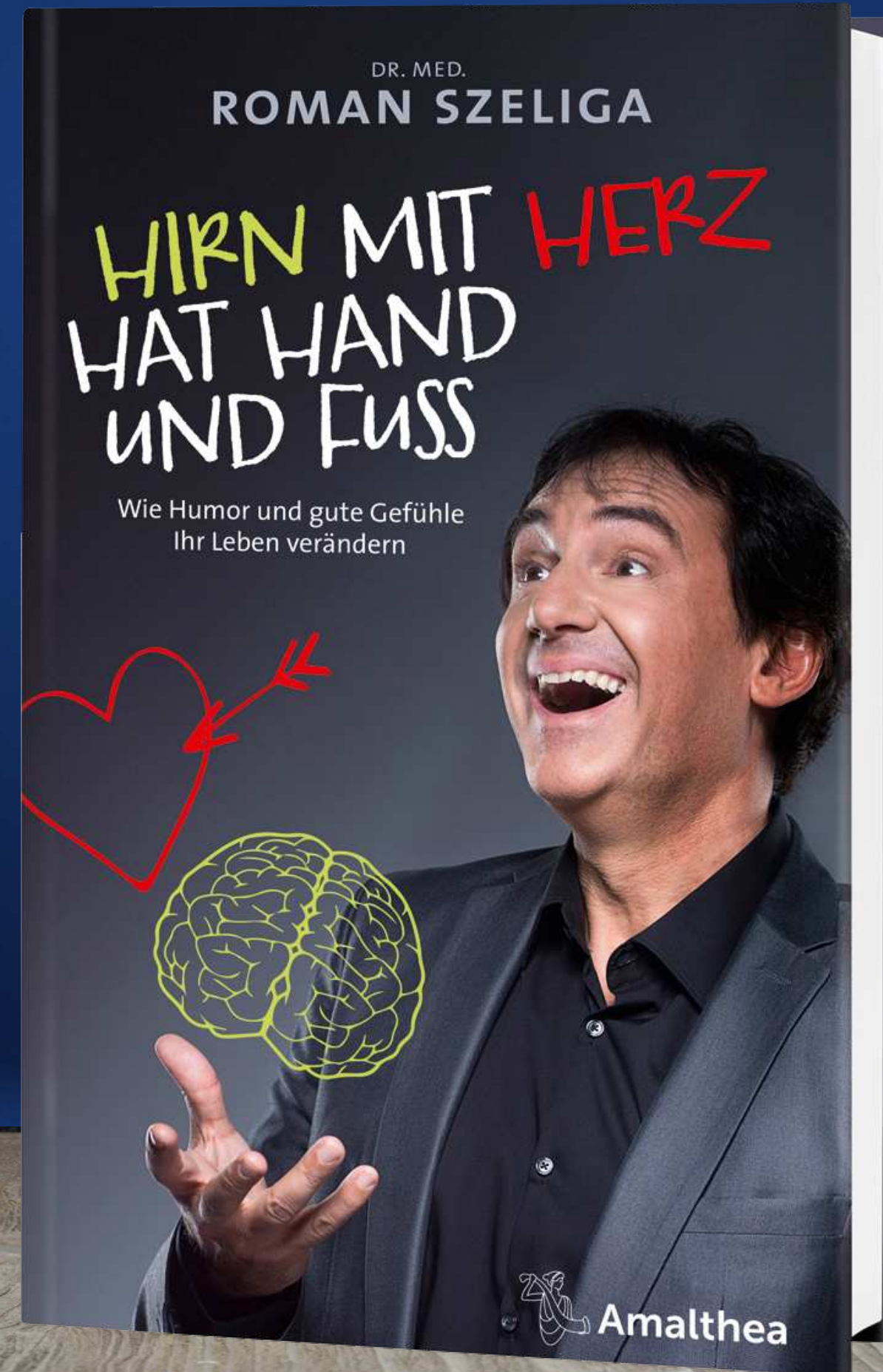
www.roman-szeliga.com/heiterbildung



Humor zum Schenken! :-)

<https://www.roman-szeliga.com/produkte/>

scan mich!





BLEIBEN WIR IN KONTAKT

**Erlebnis-Vorträge,
Seminare und alles,
was Menschen
begeistert und
motiviert!**



 **DR. ROMAN SZELIGA**
Österreichs Humorexperte Nr. 1

www.roman-szeliga.com