

ALB-Fachtagung
Landwirtschaftszentrum Eichhof
29.11.2017

Erfolgreich bin ich, wenn...

Dr. Elke Dührßen

Haben Sie schon einmal darüber
nachgedacht, was für Sie Erfolg bedeutet?

Was würden Sie jetzt ganz spontan auf diese
Frage antworten?

Was bedeutet für Sie Erfolg?

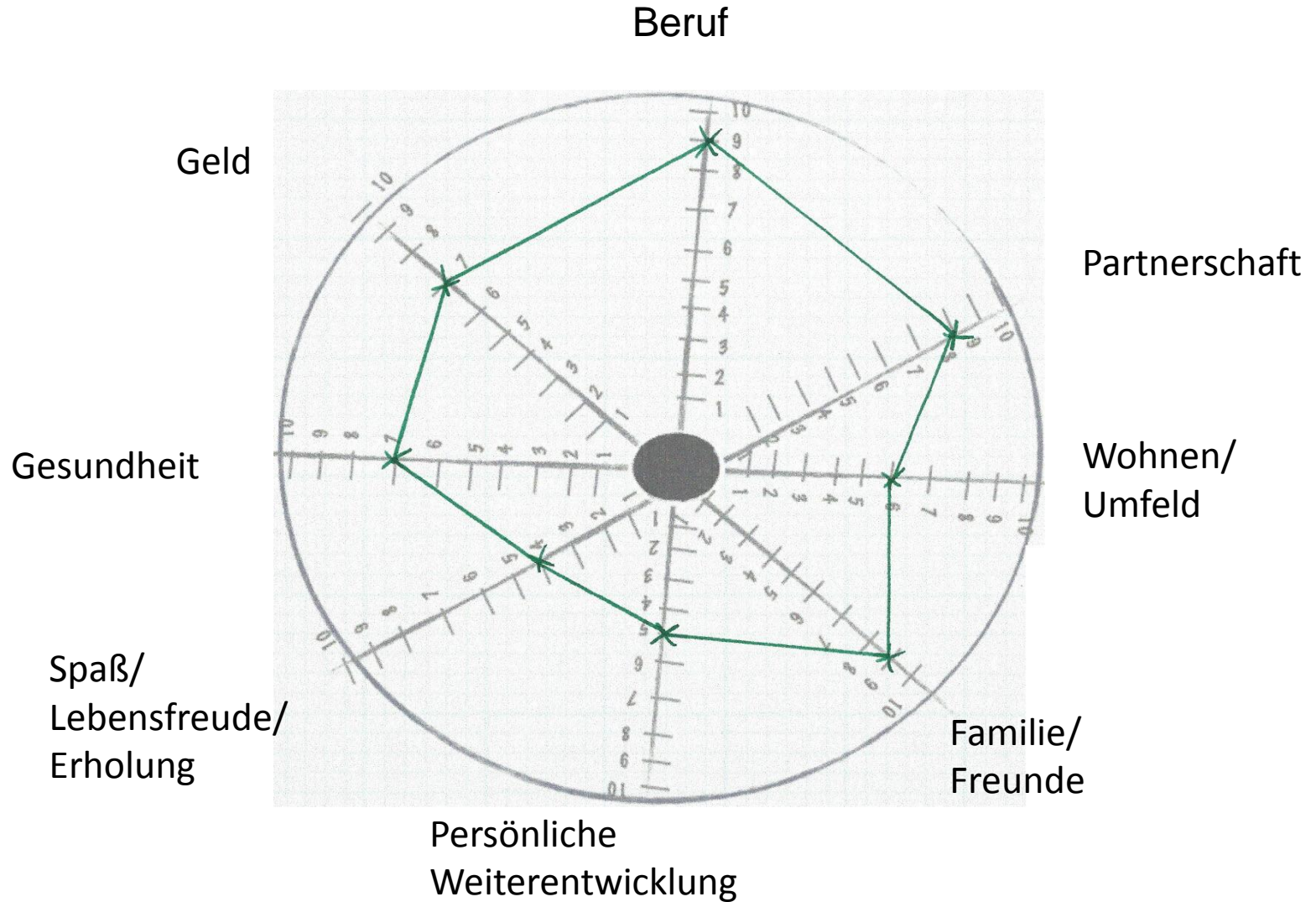
Erfolg? – Was ist das?

- Jeder Erfolg ist das, was folgt – Die Folge von irgendeiner Handlung
- So gesehen sind wir reich an Erfolgen
- Erfolg ist das, was wir erreichen, was wir uns wünschen
- Es sind die gewünschten Ziele, die wir verwirklicht haben.
- In der westlichen Welt wird Erfolg oft an materiellen Dingen gemessen.

Leben aus einer größeren Perspektive

- Geld
- Beruf
- harmonische, erfüllte Partnerschaft
- Wohnen/Umfeld
- Familie
- gute Freunde, auf die man sich verlassen kann
- persönliche Weiterentwicklung
- Spaß/Lebensfreunde/Erholung
- stabile Gesundheit, gutes Körpergefühl
- Glaube/Religiosität/Kirche
- Ehrenamt/Vereine

Beispiel für ein Netzwerk

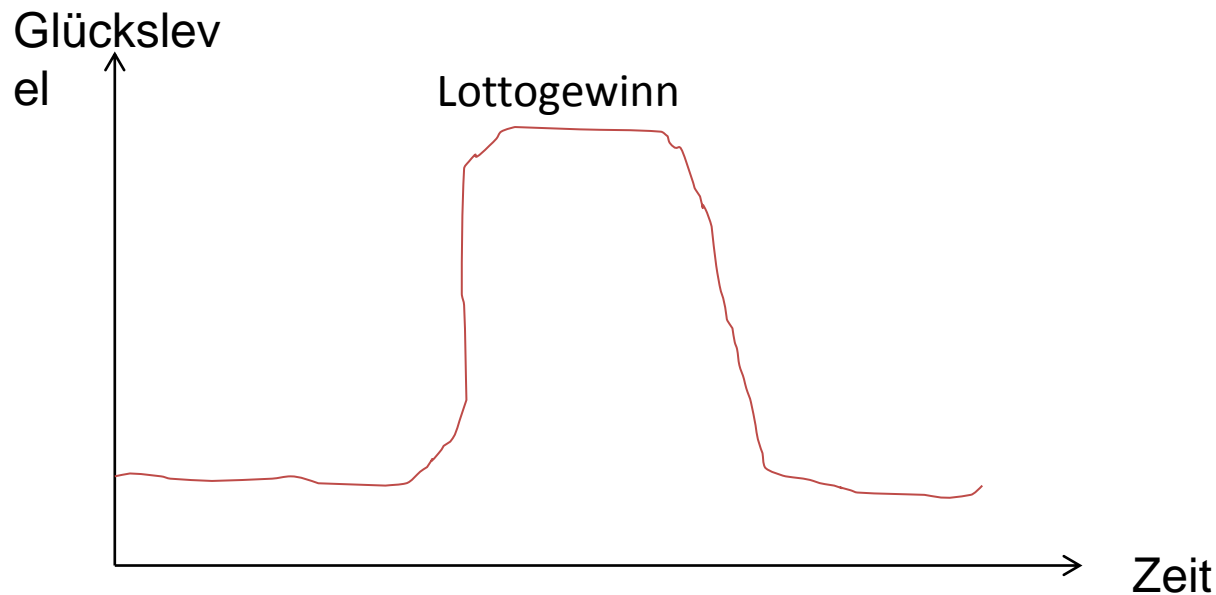


Fragen zur Standortbestimmung

- Was ist Ihnen besonders aufgefallen? Was war die entscheidende Erkenntnis, der springende Punkt?
- Wie geht es Ihnen mit dem Ergebnis Ihrer Standortbestimmung?
- Was gelingt Ihnen schon ganz gut? Wie sorgen Sie dafür?
- In welchen Bereichen möchten Sie gern etwas ändern?
- Für welche Bereiche möchten Sie Ziele setzen?

Erfolgreich ist der, der glücklich ist

- Menschen streben nach Glück
- Erreichte Ziele machen nur kurzfristig glücklich



- Glückliche Menschen sind erfolgreicher
- Sie lösen Probleme dauerhaft schneller, besser und sind kreativer

Tausend Kerzen können von einer einzigen Kerze entzündet werden und die Kerze wird dadurch nicht weniger lange brennen.

Glück wird nicht dadurch weniger, dass man es teilt

Budda

Und was macht glücklich?

Ergebnisse der Glücksforschung:

Wir haben unser Glück zu einem großen Teil selbst in der Hand.

- Auseinandersetzen mit den eigenen Lebenszielen und Wünschen
- Beschäftigt sein, aber nicht abgehetzt
- Bewegung
- Freundschaften und liebevolle zwischenmenschliche Beziehungen
- Gute Partnerschaft
- Unvergessliche Erfahrungen
- Neues Lernen

Die glücklichsten Menschen leben ihr Leben nicht passiv, sondern versuchen es, aktiv zu gestalten.

Glück = $\frac{1}{3}$ Haben + $\frac{1}{3}$ Lieben + $\frac{1}{3}$ Sein