



Miteinander statt Shiteinander!

Von der Wertschätzung zur Wertschöpfung



Überraschung & Freude

Ähnliche Wörter

Freude

- Begeisterung

Behagen

Belustigung

Fröhlichkeit

Frohsinn

Gefallen

Glück

Glückseligkeit

Heiterkeit

Hochgefühl

Lust

Seligkeit

Triumph

Vergnügen

Vergnügtheit

Wohlgefallen

Beglückung

Entzücken

Entzückung

Ergötzen

Ergötzung

Frohmut

Herzensfreude

Wonne[gefühl]

Amusement

Gaudium

Pläsier

⚠ 1 umgangssprachlich-Wort ansehen
- Genuss

Glückseligkeit

Hochgenuss

Spaß

Vergnügen

Vergnüglichkeit

Vergnügung

Von Oxford Languages

Feedback geben



Störungen nutzen um Freude zu ermöglichen





ATMEN

Humorstile

	ungefährlicher Humor	gefährlicher Humor
Selbst	Selbstaufwertender Humor	Selbstabwertender Humor
Andere	Sozialer Humor	Aggressiver Humor

Wie werde ich humorvoller in angespannten Situationen?

- + *Focus Check & Joy Diary*
- + *Weiteratmen, wenn man Schnappatmung bekommt*
- + *Top Ten aufschreiben und den „Ärmel füllen“ z.B. mit dem Positiven Umdeuten!*

LEVEL 1: MISSGESCHICKE & STÖRUNGEN

- + *STOLPERN*
- + *GLAS WASSER FÄLLT RUNTER*
- + *SUPERMARKTKASSE EINKAUFSWAGEN*
- + *ICH WERDE UNTERBROCHEN*
- + *TON FÄLLT AUS*
- + *...*



PRINZIP: "ANGEBOTE" ANNEHMEN UND WAS DRAUS MACHEN



GIBT ES EIN LEBEN NACH DEM TOD?

**Hier Müll abstellen.
Dann finden Sie es heraus!**

Der Hausmeister



Tools für mehr Leichtigkeit...

+ *Winken*

+ *Augen öffnen*

+ *Subtext*





www.katrinhansmeier.com

HANSMEIER
enjoy work



www.katrinhansmeier.com