DIE MENTALE HAUSAP0THEKE

Mag. Christine Hackl, MSc
Akademisch zertifizierte CSR-Managerin
Dipl. Trainerin für Wirtschafts- und Sozialkompetenzen
Dipl. Systemischer Coach
Gewerbliche Dipl. Lebens- und Sozialberaterin
Psychosoziale Beraterin

Wie Krisen entstehen

Kritische Situationen + Hilflosigkeit = Krise

+

=

Auslöser für persönliche kritische Situationen

1. **Natürliche Faktoren** (entwicklungstechnische Übergänge)
2. **neg.Schicksal** (Krankheiten, Tod, traumatische Erfahrungen und dramatische Erlebnisse)
3. Schlechter Umgang mit **Problemen**

Werkzeuge gegen Hilflosigkeit

- **Präventive Werkzeuge** (gutes Rüstzeug und gute Lebensqualität)

- **Kurative Werkezuge** („5 Freunde“)

- **Generative Werkezuge**

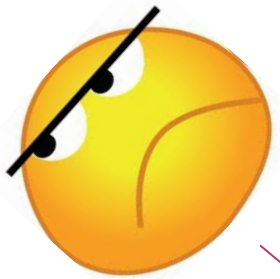
  (Förderung von Glücksmomenten)

I ♥

Ja

Lebenshaltungen

Ego



Sinn

Zweck

Die wichtigsten Bereiche unserer Lebensqualität

- Körper/Gesundheit
- Aufgabe

Aufgabe

- Energieverbrauchsmodell

100 % Tagesenergie (=Lebensenergie)

100 % Tagesenergiemenge (=Kraft)

Automatismen

Being

Chronos

Doing

Entwicklung

HERGABE

Die wichtigsten Bereiche unserer Lebensqualität

- Körper/Gesundheit
- Aufgabe
- Soziale Netzwerke
- Werte
- Materielle Sicherheit

Kurative Werkzeuge:

- STOPP-Schalter aktivieren

- Rollenklarheit

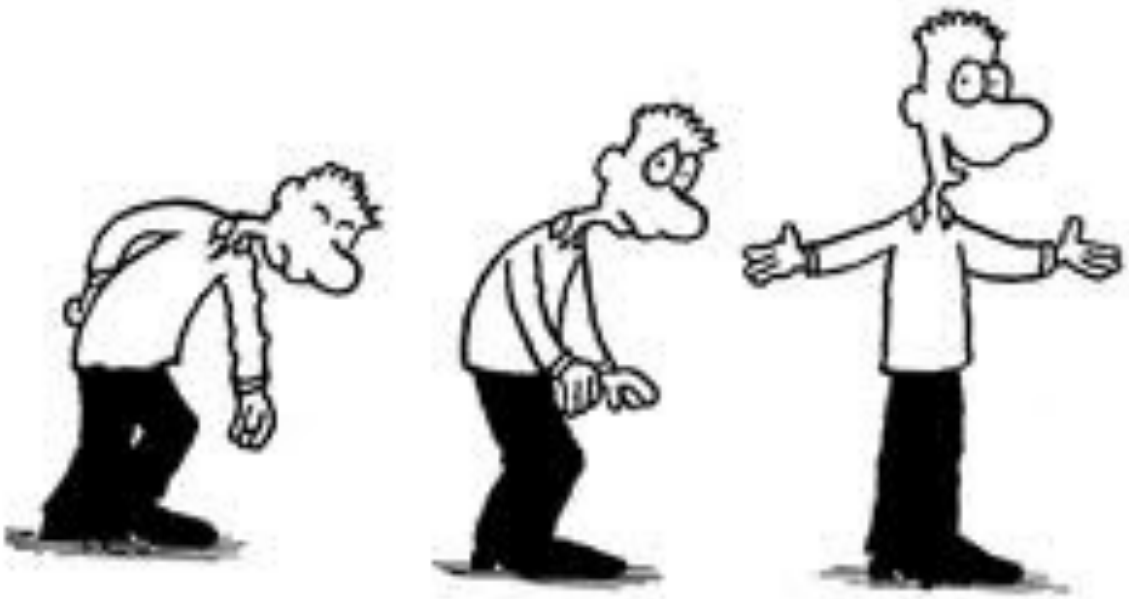
- 5 Freunde

Stopp-Taste (gute Reflexion)

Rollenklarheit

5 Freunde

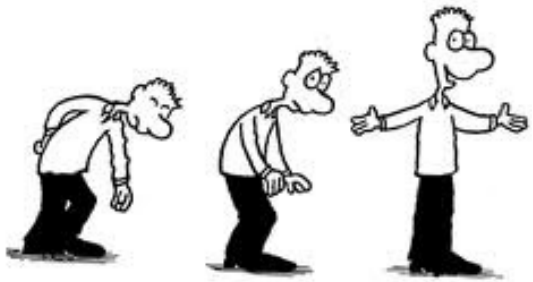
- Körper



PEANUTS
So stehe ich, wenn ich deprimiert bin.
© 1960 United Feature Syndicate, Inc.
Wenn du deprimiert bist, ist es ungeheuer wichtig, eine ganz bestimmte Haltung anzunehmen...
Das Verkehrteste was du tun kannst, ist aufrecht und mit erhobenem Kopf dazustehen, weil du dich dann sofort besser fühlst.
Wenn du also etwas von deiner Niedergeschlagenheit haben willst, dann mußt du so dastehen...

5 Freunde

- Körper
- Atmung
- Stimme
- Mimik
- Augen



Generative Werkzeuge

Selbstliebe entwickeln

5 Arten des Glücks

- Glück der Fülle (Natur)
- Glück der Gemeinschaft (Fam.)
- Glück des Zufalls (günstige Gelegenheiten)
- Glück des Moments (Sinnlichkeit, Schokolade,…)
- Glück der Selbstüberwindung (sich herausfordern)

- ERLEBEN
- SCHÄTZEN
- ERGREIFEN
- GENIESSEN
- WACHSEN

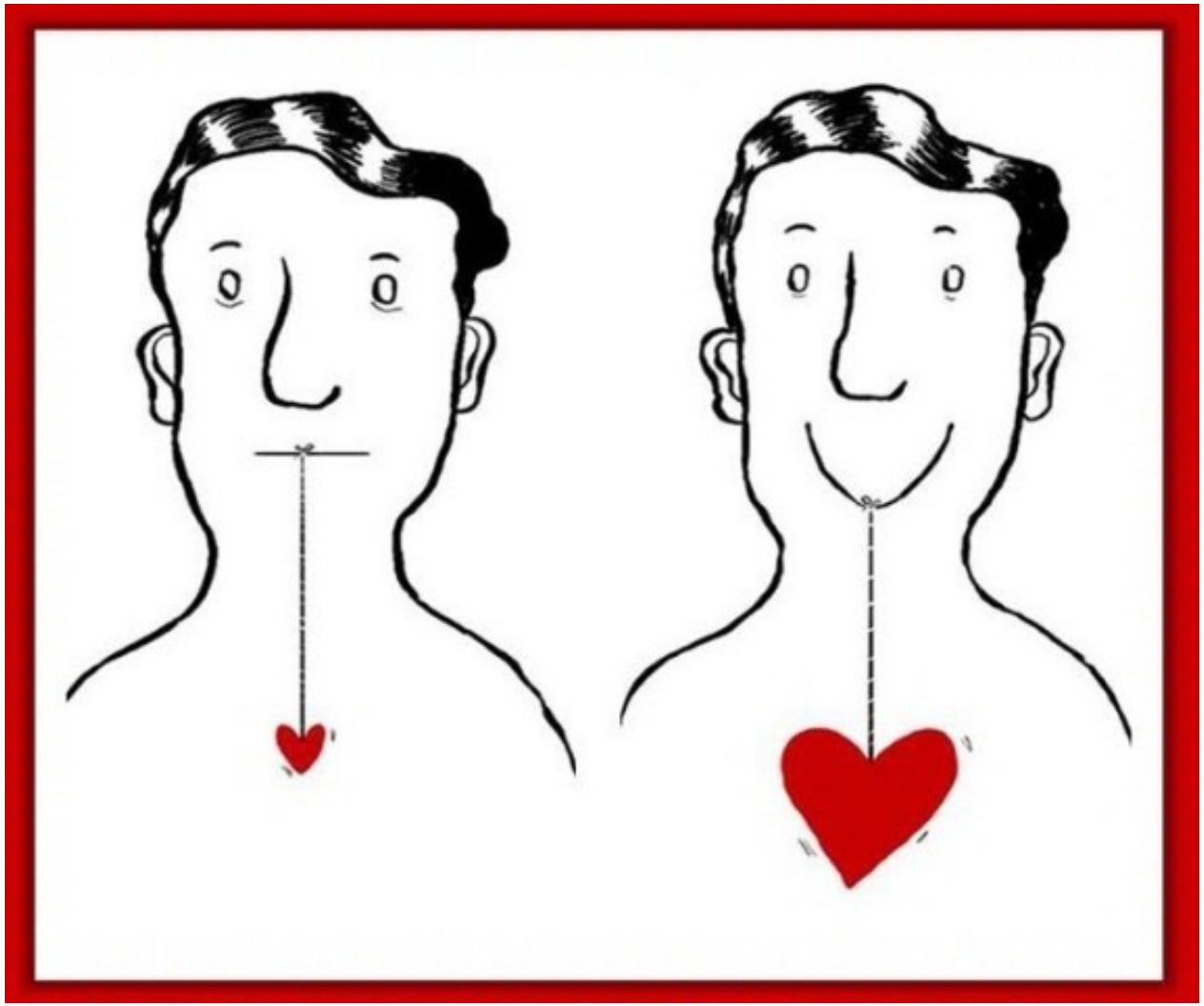
Was noch fehlt? Notfallspritze

Ein Leben ohne Humor ist wie eine OP ohne Narkose – es tut einfach fürchterlich weh! R. Szeliga

…und nun: Praxis!

IHRE Fragen?

DANKE



Mein Kontakt☺:

- ***„Wo sich deine Talente mit den Bedürfnissen der Welt kreuzen, dort liegt deine Berufung.“ Aristoteles***
-
- **Mag. Christine Hackl, MSc**
- Dipl. Trainerin für Wirtschafts- und Sozialkompetenzen
- Dipl. Systemischer Coach
- Gewerbliche Dipl. Lebens- und Sozialberaterin
- Psychosoziale Beraterin
-
- A-3714 Goggendorf 87
- Büro und Coachingpraxis
- Tel. +43 2959 2345
- Mobil +43 664 18 35 504
- Christine.@hacklforlife.com
- www.hacklforlife.com

… und hinter dem Horizont geht's weiter…

Bücherliste:

- „Wie Leben gelingt in 4 Minuten“ - geführtes Tagebuch Christine Hackl.
- „Frage sucht Zeichen“ Christine Hackl (Buch, wie wir den Alltag mittels praktischen Dingen aus der Hirnforschung bewältigen können)
- „Glück kommt selten allein“ Eckart von Hirschhausen“
- „The lazy way to success“ Fred Gratzon
- „Bambus-Strategie“ Den täglichen Druck mit Resilienz meistern – Katharina Maehrlein
- „Gewaltfreie Kommunikation – eine Sprache des Lebens“ Marshall Rosenberg
- „Wer wir sind und was wir sein könnten“ Prof. Gerald Hüther
- „Die Sprache der Motivation“ Evelyne Maas und Karsten Ritschl (Buch über Metaprogramme)
- „Praktische Psychologie für den Umgang mit Mitarbeitern“ Lorenz – Rohrschneider
- „Führen ohne Drama“ Roman Braun