

Glück das gute Leben – zwischen Sehnsucht und Selbsttäuschung. Wann sind wir glücklich?

**ERFORSCHUNG DER WAHREN
QUELLEN MENSCHLICHEN GLÜCKS**

PRESENTED BY ANA M. AGUIRRE ARTETA

DEC. 2025





Ana M. Aguirre Arteta – Bio.

Ana Maria Aguirre Arteta.

- Senior Director Global POP Governance – Novartis. Führt globale Standards für Patient Support Programs & Market Research
- Vizepräsidentin bei Gundelidraff
- Ehrenamtliche Helferin beim Schweizerischen Roten Kreuz (SRK) und Johanniter-Altenhaus
- Mitglied in einem Chor

20+ Jahre Erfahrung in Pharma

- Novartis
- Roche
- Bayer
- Grünenthal
- Altana

Akademischer Hintergrund:

- PhD Molekularbiologie – Humboldt Universität, Berlin
- Master in Medizinischer Wissenschaft (Oncologie) – Medizinische Fakultät, Durban
- MBA Life Science Management – Frankfurt School of Finance & Management
- Internationale Erfahrung: Spanien, Irland, Südafrika, Deutschland
- Aktive Rolle in den Industrie-Boards von RQA & EPHMRA, als Vertreterin von Novartis



GUT ZU WISSEN

LIEGT DAS GLÜCK

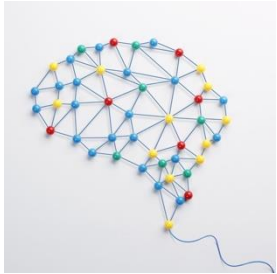
IN DEN GENEN?

Einstiegsfrage: Wann warst du das letzte Mal wirklich glücklich?



Persönliche Glückreflexion

Denke darüber nach, wann du das letzte Mal wirklich glücklich warst und was dich zu diesem Gefühl geführt hat.



Kopf, Herz oder Zentrum

überlege, ob dein Glück aus dem Kopf, dem Herzen oder deinem inneren Zentrum kam, um ein tieferes Selbstbewusstsein zu fördern.



Austausch und Offenheit

Teile deine Erfahrung mit der Gruppe oder denke still darüber nach. Dies schafft einen sicheren Raum für offenen emotionalen Austausch.

DIE 9 BAUSTEINE DES GLÜCKS

Die 9-Bausteine des glücks



01	Selbstwahrnehmung
02	Gefühlsausdruck
03	Sicherheit
04	Wertschätzung
05	Gesundheit
06	Spaß & Spiel
07	Achtsame Kommunikation
08	Inneres Elternsein
09	Reflexion



1. Selbstwahrnehmung

➤ **Bewusstes Erkennen:**

Selbstwahrnehmung bedeutet, die eigenen Gedanken und Gefühle bewusst zu erkennen. Sie ist der erste Schritt zur inneren Klarheit und hilft dabei, die eigenen Bedürfnisse und Wünsche besser zu verstehen.

➤ **Bedürfnisse und Wünsche verstehen:**

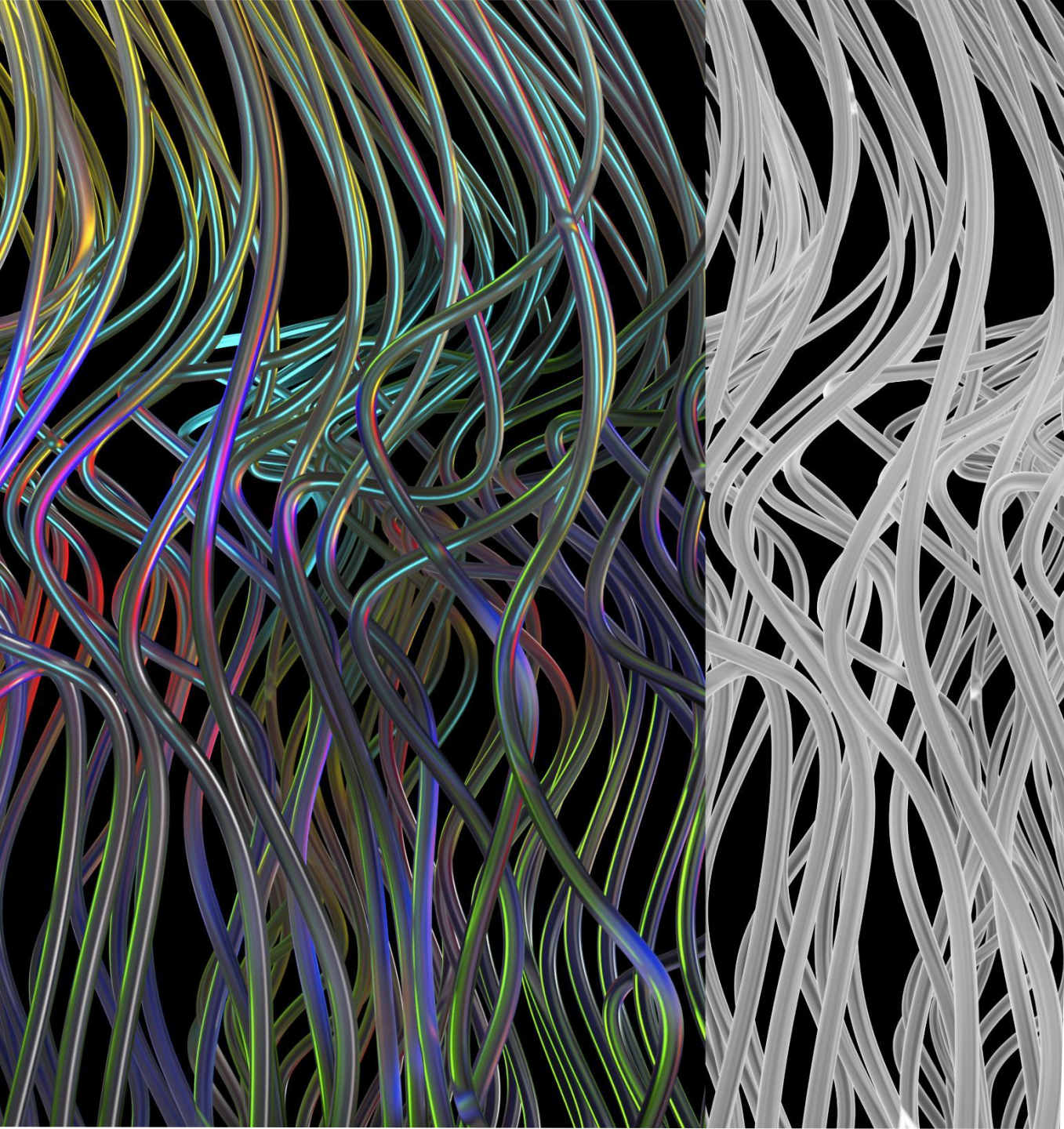
Das Erkennen der eigenen Bedürfnisse und Wünsche hilft, bessere Lebensentscheidungen zu treffen.

➤ **Regelmäßige Selbstreflexion:**

Durch regelmäßige Selbstreflexion können wir Muster erkennen, die unser Verhalten beeinflussen, und gezielt Veränderungen anstoßen.

➤ **Achtsamkeit fördern:**

Dieser Punkt fördert die Achtsamkeit und stärkt das Bewusstsein für das eigene Innenleben.



2. Gefühlsausdruck

➤ **Bedeutung des Gefühlsausdrucks:**

Der offene Ausdruck von Emotionen ist essenziell für unser seelisches Gleichgewicht.

➤ **Angst vor Unterdrückung von Gefühlen:**

Viele Menschen unterdrücken Gefühle wie Trauer, Wut oder Freude aus Angst vor Ablehnung oder Schwäche.

➤ **Befreiung durch Ausdruck:**

Das Zulassen und Ausdrücken dieser Emotionen kann befreiend wirken und zu tieferem inneren Frieden führen.



3. Sicherheit

➤ **Grundlage der Sicherheit:**

Sicherheit entsteht durch Struktur, Planung und Verlässlichkeit.

➤ **Bedürfnis nach Stabilität:**

Unser logischer Anteil – der Kopf – sucht nach Stabilität und Kontrolle, um sich wohlfühlen.

➤ **Routinen stärken das Vertrauen:**

Routinen, klare Ziele und ein geordneter Alltag können helfen, Ängste zu reduzieren und Vertrauen in die eigene Lebensführung zu stärken.



4. Wertschätzung

➤ **Anerkennung von Leistungen und Emotionen:**

Wertschätzung bedeutet, sowohl die eigenen Leistungen als auch die emotionalen Erfahrungen anzuerkennen.

➤ **Gefühle und Beziehungen wertschätzen:**

Es ist wichtig, auch Gefühle und zwischenmenschliche Beziehungen zu würdigen.

➤ **Dankbarkeit leben:**

Dieser Punkt lädt dazu ein, sich selbst und andere ganzheitlich zu sehen und Dankbarkeit für das Leben zu empfinden.



5. Gesundheit

➤ **Körperliches Wohlbefinden:**

Eine ausgewogene Ernährung, regelmäßige Bewegung und ausreichend Ruhe fördern die Gesundheit.

➤ **Bedeutung der psychischen Gesundheit:**

Es ist wichtig, auf die psychische Verfassung zu achten und Stress aktiv zu bewältigen.

➤ **Ganzheitliches Gesundheitsverständnis:**

Dieser Punkt betont die Bedeutung eines ganzheitlichen Gesundheitsverständnisses für ein erfülltes Leben.



6. Spaß & Spiel

➤ **Bedeutung von Freude:**

Freude und Spontanität bringen Leichtigkeit in den Alltag.

➤ **Wert des Spielens:**

Spielen und Kreativität sind wichtig für das Glück und fördern die mentale und emotionale Gesundheit.

➤ **Zeit für Spaß nehmen:**

Dieser Punkt erinnert daran, dass Glück auch aus kleinen, verspielten Momenten entsteht und dass wir uns bewusst Zeit für Spaß nehmen sollten.



7. Achtsame Kommunikation

➤ **Kopf und Herz zuhören:**

Achtsame Kommunikation bedeutet, sowohl Gedanken als auch Gefühle ernst zu nehmen.

➤ **Gedanken und Gefühle in Einklang bringen:**

Das Zusammenbringen von Gedanken und Gefühlen fördert Klarheit und innere Harmonie.

➤ **Bewusste Selbstgespräche und Dialoge:**

Dieser Punkt zeigt, wie wir durch bewusste Selbstgespräche und Dialoge mit anderen zu mehr Verständnis und Verbindung gelangen.



8. Inneres Elternsein

➤ **Vermittlung zwischen Logik und Emotion:**

Das innere Elternsein beschreibt die Fähigkeit, zwischen Logik und Emotion zu vermitteln.

➤ **Innere Orientierung und Unterstützung:**

Wie ein liebevoller Elternteil sorgen wir für Ausgleich und Orientierung in unserem Inneren.

➤ **Verantwortung und Mitgefühl:**

Dieser Punkt lädt dazu ein, Verantwortung für das eigene Wohlbefinden zu übernehmen und mit Mitgefühl auf die inneren Stimmen zu reagieren.



9. Reflexion

➤ **Innere Bedürfnisse erkennen:**

Reflexion hilft, die Bedürfnisse von Kopf, Herz und Zentrum zu erkennen.

➤ **Raum für Wachstum:**

Innehalten durch Reflexion schafft Raum für persönliches Wachstum und Veränderung.

➤ **Bewusstes Leben:**

Reflexion fördert ein bewusstes und absichtsvolles Leben.

➤ **Ständige Selbstbegegnung:**

Dieser Punkt ermutigt dazu, sich selbst immer wieder neu zu begegnen.

IDEEN UND STRATEGIEN FÜR
MEHR ZUFRIEDENHEIT IM
ALTAG, BERUF UND
MITEINANDER



„Bewässerung für Wachstum – im Arbeitsleben und im Ich.“

(Pflege deine Beziehungen, fördere Entwicklung, beobachte dich selbst – für ein erfülltes Arbeitsleben.)

This Photo by Unknown Author is licensed under [CC BY](#)

BEWAeSserung

- B: Beziehungen
- E: Entwicklung
- W: Wirkung
- A: Arbeitsleben
- S: Selbsbeobachtung



Glück und Beziehungen

Soziale Verbundenheit:

Freundschaften und Familie
als Quelle von Glück und
Unterstützung.

Kommunikation und Empathie:

Wie offene Gespräche und
Mitgefühl Beziehungen
stärken.

Konflikte als Chance:

Konstruktiver Umgang mit
Meinungsverschiedenheiten
für persönliches Wachstum.



Glück und persönliche Entwicklung

✓ **Lebenslanges Lernen:**

Neue Fähigkeiten und Wissen
als Motor für Zufriedenheit.

✓ **Ziele setzen und erreichen:**

Die Rolle von Zielklarheit und
kleinen Erfolgen für das Glück.

✓ **Umgang mit Rückschlägen:**

Resilienz entwickeln und aus
Fehlern lernen.



Glück teilen – Wirkung auf andere

Positive Ausstrahlung:

Wie unser eigenes Glück das Umfeld beeinflusst.

Hilfsbereitschaft und Großzügigkeit:

Glück durch Geben und Unterstützung anderer.

Gemeinsame Erlebnisse:

Warum geteilte Freude doppelte Freude ist.



Glück und Arbeitsleben

✓ Balance zwischen Beruf und Privatleben:

- Wie beeinflusst die Arbeit unser Glücksempfinden?
- Strategien zur Förderung von Zufriedenheit am Arbeitsplatz.

✓ Wertschätzung im Team:

Die Bedeutung von Anerkennung und gegenseitigem Respekt.

✓ Pausen und Erholung:

Warum regelmäßige Auszeiten für nachhaltiges Glück wichtig sind.



Glück und Selbstbeobachtung im Alltag

Digital Detox:

Die Bedeutung
von Offline-Zeiten
für das
Wohlbefinden.

Dankbarkeit praktizieren:

Tägliche
Rituale, um
Dankbarkeit zu
fördern.

Bewusstes Erleben:

Kleine Momente
wahrnehmen
und genießen.



Abschlussreflexion

- ✓ Was nehme ich mit?

Einladung, die wichtigsten Erkenntnisse für sich selbst festzuhalten.

- ✓ Nächste Schritte:

Wie kann ich das Gelernte in meinen Alltag integrieren?

- ✓ Austausch:

Offene Runde für Fragen, Anregungen und persönliche Erfahrungen.



Danke

- ✓ Einladung zu Fragen
- ✓ Feedback erwünscht
- ✓ Persönliche Reflexion