

# Glück das gute Leben – zwischen Sehnsucht und Selbstäuschung. 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



<b>01</b>	Selbstwahrnehmung
<b>02</b>	Gefühlsausdruck
<b>03</b>	Sicherheit
<b>04</b>	Wertschätzung
<b>05</b>	Gesundheit
<b>06</b>	Spaß & Spiel
<b>07</b>	Achtsame Kommunikation
<b>08</b>	Inneres Elternsein
<b>09</b>	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:**

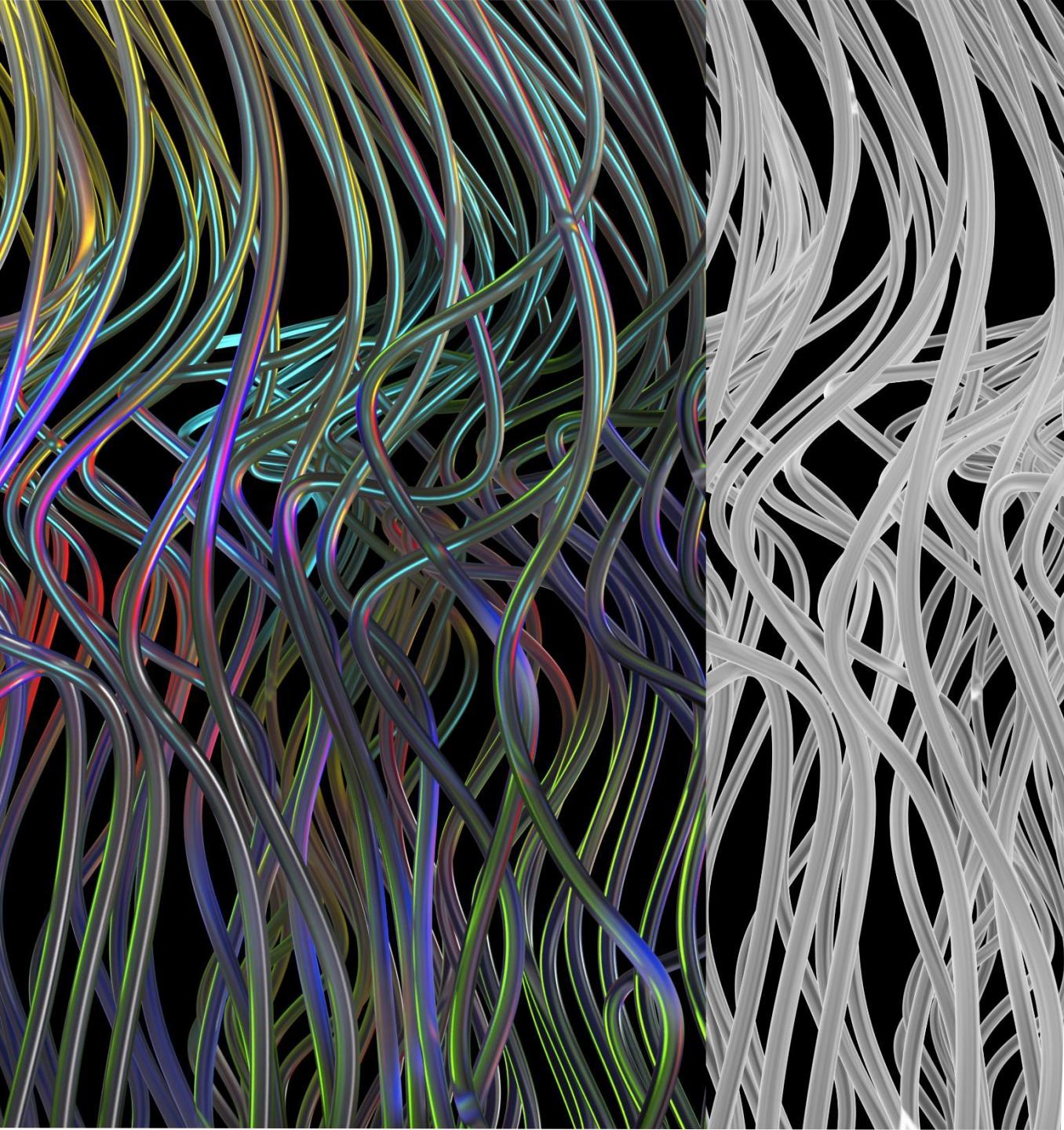
Das Erkennen der eigenen Bedürfnisse und Wünsche hilft, bessere Lebensentscheidungen zu treffen.

## ➤ **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 wohlzufühlen.
- **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:**

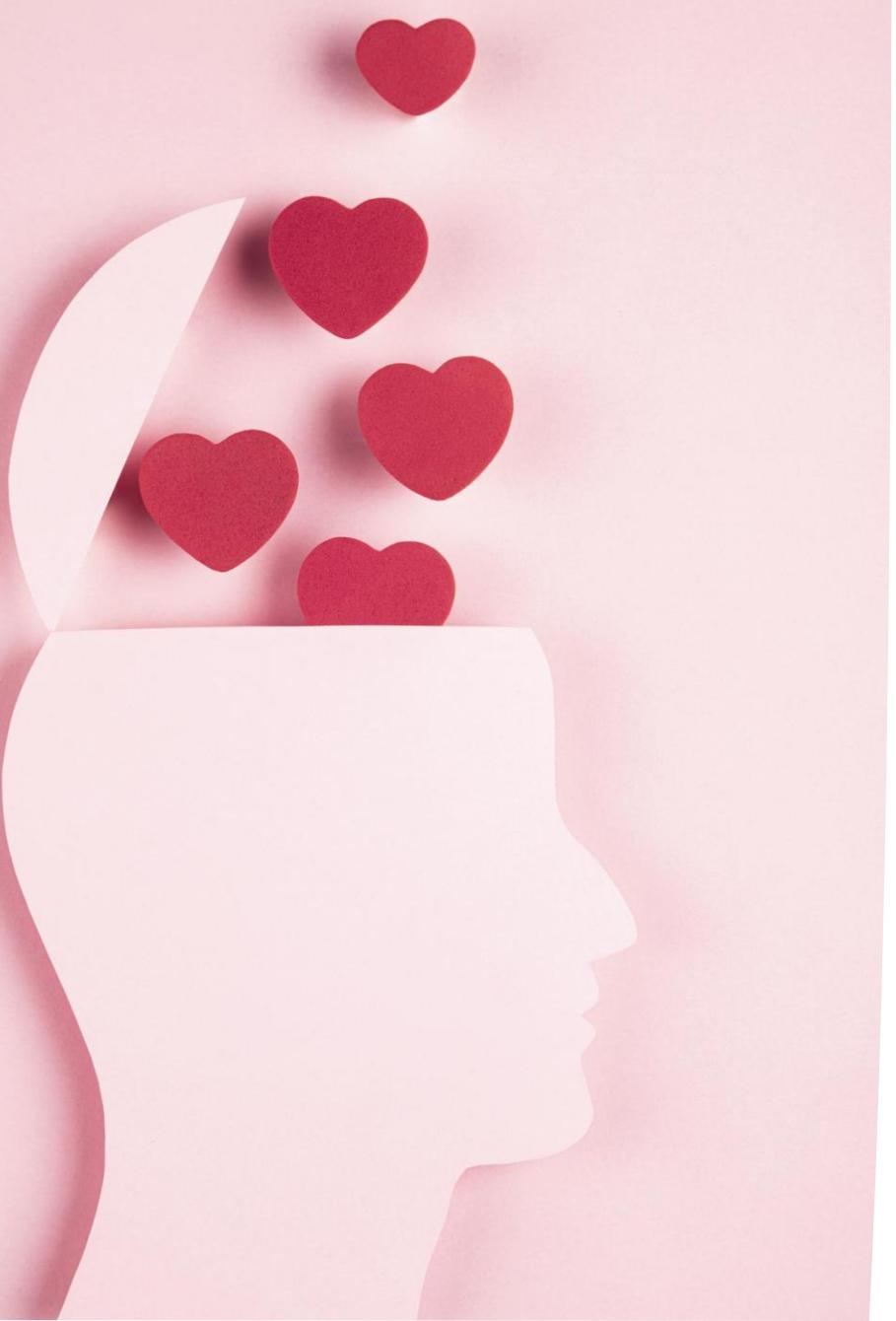
Freude und Spontanität bringen Leichtigkeit in den Alltag.

➤ **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.)*

## BEWAesserung

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

This Photo by Unknown Author is licensed under CC BY



# 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 Selbsbeobachtung 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