

7 kleine Glücksimpulse
mit großer Wirkung
für Lehrlinge und Mitarbeiter
der Region Schladming-Dachstein

Rita Einöder

11.02.2021





Danke,
dass ihr euch
Zeit nehmt!

Wer wir sind ...



Quelle: Kohl & Partner

- Unabhängiges und international tätiges Beratungsunternehmen, spezialisiert auf die Hotel- und Tourismuswirtschaft
- Führendes Tourismusberatungsunternehmen in Österreich mit mehr als 35 Jahren Erfahrung
- 7 Büros in 4 Ländern (Österreich, Deutschland, Schweiz, Italien)
- Internationales Team von über 40 Experten
- www.kohl.at

KOHL & PARTNER



Rita Einöder

Managing Partner



Aufgewachsen in Guatemala und bereits in der Jugendzeit den amerikanischen Kontinent bereist. **Fachhochschulstudiengang für internationales Tourismusmanagement und Freizeitwirtschaft** am IMC in Krems. Geschäftsführerin eines Tourismusverbandes in Salzburg und seit **20 Jahren** mit **Begeisterung im operativen und strategischen Marketing** in der Hotellerie sowie in Tourismus- bzw. Regionalverbänden. Touchpoint-Expertin und Glücks-Botschafterin. Seit 2011 bei Kohl & Partner.

Fachliche Schwerpunkte:

- Marketing für **Hotelbetriebe** und operative Umsetzung
- **Destinationsmarketing**
- Familienspezialistin und Projektmanagement für family austria Hotels & Appartements
- CTMP® Customer Touchpoint Manager

KOHL & PARTNER



Agenda

1. Mehr Gutes denken
2. Meinen Fokus finden
3. Auch Dinge weglassen
4. Kleine Erfolge feiern
5. Die Glücksfallen aufdecken
6. Das Glück entdecken
7. Viel Dankbarkeit üben



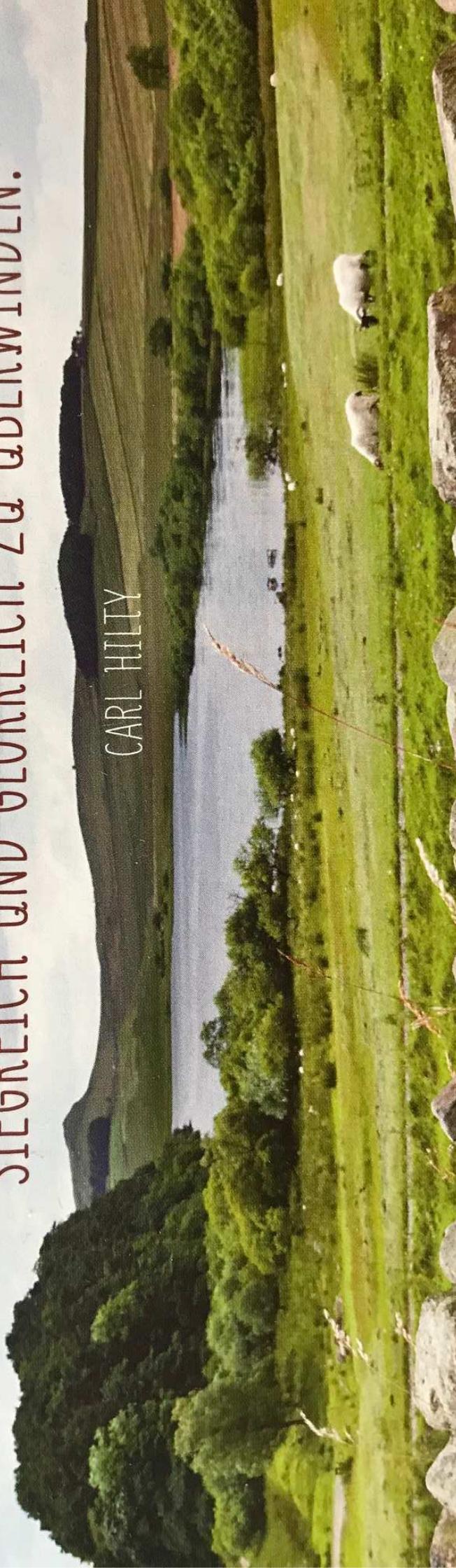
1 Tipp zu Beginn...

Jeder nimmt sich **NUR** das mit,
was sie/er **brauchen und nutzen** möchte ...

Das Glück des Lebens

BESTEHT NICHT DARIN, WENIG ODER KEINE
SCHWIERIGKEITEN ZU HABEN, SONDERN SIE ALLE
SIEGREICH UND GLORREICH ZU ÜBERWINDEN.

CARL HILTY



Agenda

1. Mehr Gutes denken

2. Meinen Fokus finden

3. Auch Dinge weglassen

4. Kleine Erfolge feiern

5. Die Glücksfallen aufdecken

6. Das Glück entdecken

7. Viel Dankbarkeit üben





Mehr Gutes denken

- Was sagt unsere innere Stimme?
- Ist diese wertschätzend und lobt uns für all das, was wir jeden Tag schaffen?
- Wenn wir öfter Gutes (über uns) denken, dann fällt es uns mit der Zeit leichter.





Dein Einsatz, bitte.

Übung 1

Bitte schreibe
3 gute Eigenschaften
von dir auf.



Agenda

1. Mehr Gutes denken
- 2. Meinen Fokus finden**
3. Auch Dinge weglassen
4. Kleine Erfolge feiern
5. Die Glücksfallen aufdecken
6. Das Glück entdecken
7. Viel Dankbarkeit üben





Meinen Fokus finden

- Je genauer wir wissen, was wir wollen, umso leichter ist es diesen Fokus/dieses Ziel im Auge zu behalten und am Ende des Tages auf einen erfolgreichen Tag zurück zu schauen.





Dein Einsatz, bitte.

Übung 2

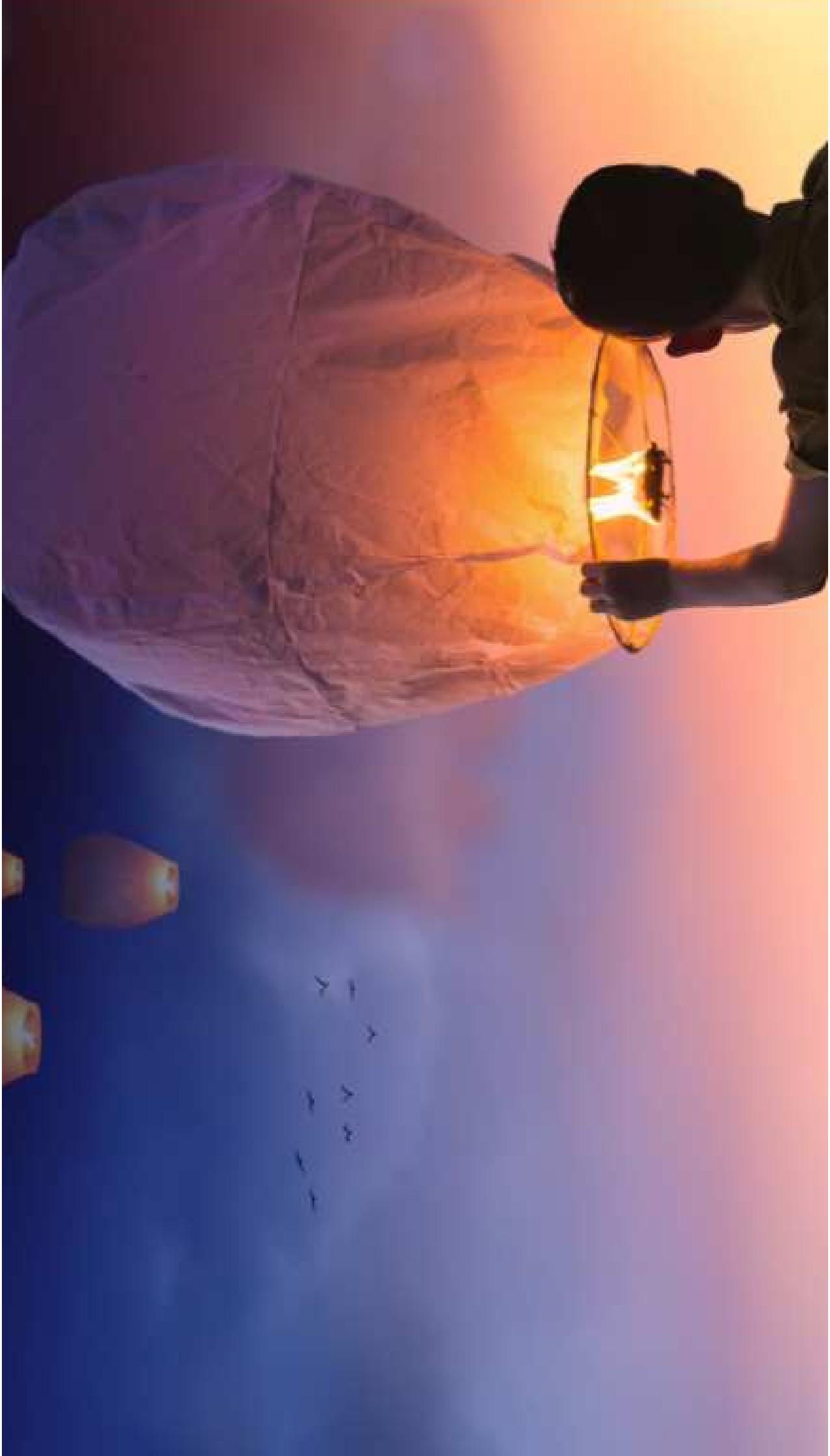
Bitte schreibe auf, worauf du
in den nächsten 3 Wochen
deinen Fokus setzen/legen möchtest.



Agenda

1. Mehr Gutes denken
2. Meinen Fokus finden
- 3. Auch Dinge weglassen**
4. Kleine Erfolge feiern
5. Die Glücksfallen aufdecken
6. Das Glück entdecken
7. Viel Dankbarkeit üben





Auch Dinge weglassen

- Übereifer an Engagement: für unsere Familienmitglieder, unsere Freunde und unsere KollegInnen
- Zu wenig Zeit für uns selbst (z.B. 30 Minuten für einen Spaziergang oder für ein ruhiges Mittagessen – gerne via Skype mit einer Freundin)





Dein Einsatz, bitte.

Übung 3

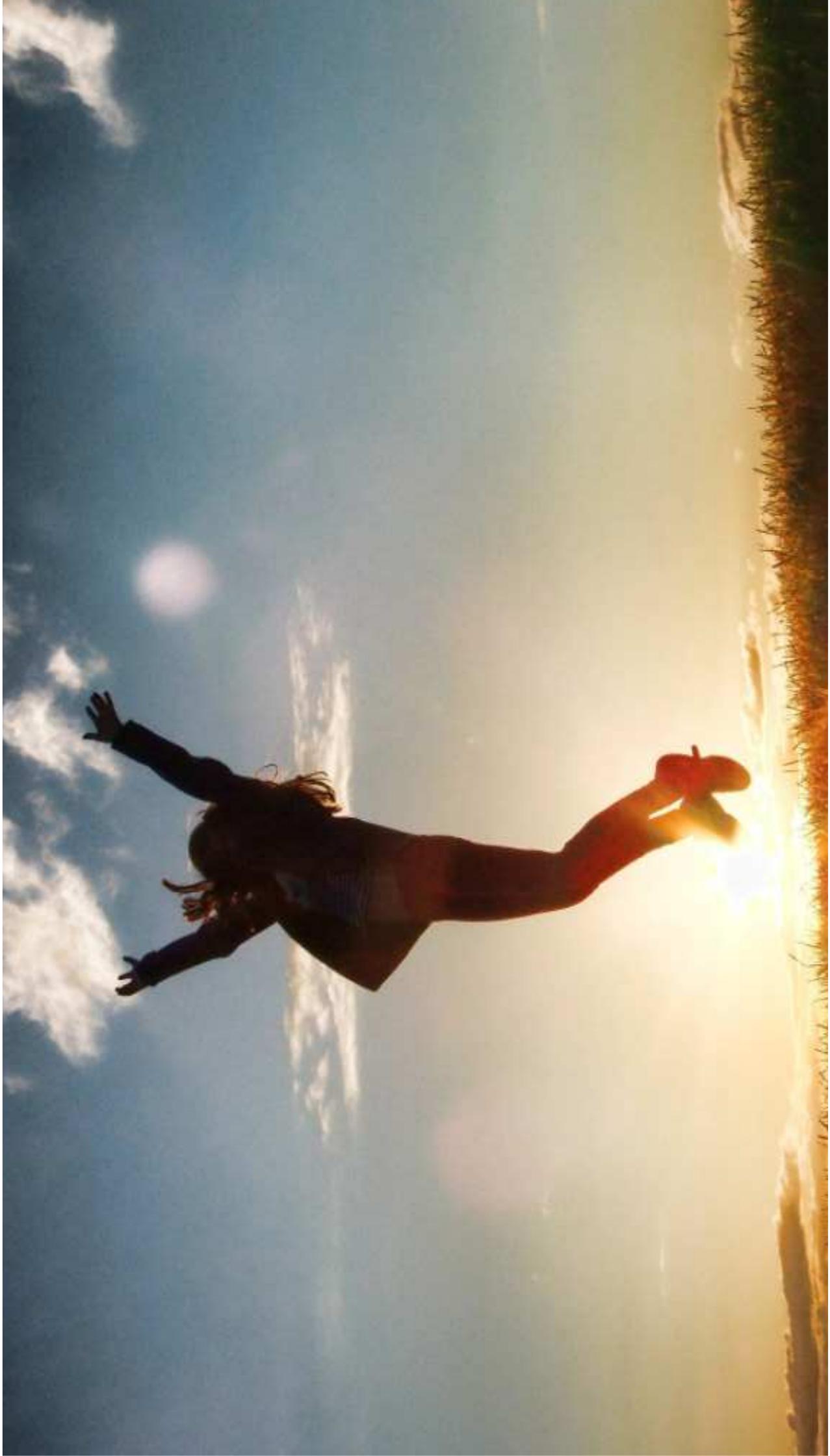
Bitte schreibe auf, was du
in den nächsten 3 Wochen
weglassen bzw. **loslassen** möchtest.



Agenda

1. Mehr Gutes denken
2. Meinen Fokus finden
3. Auch Dinge weglassen
- 4. Kleine Erfolge feiern**
5. Die Glücksfallen aufdecken
6. Das Glück entdecken
7. Viel Dankbarkeit üben





Kleine Erfolge feiern

- Unerledigte Dinge lassen uns nicht los und würden uns den ganzen Abend beschäftigen
- Hier greifen wir ein, in dem wir aufzählen, was wir heute alles geschafft haben und feiern diese Erfolge dann auch





Dein Einsatz, bitte.

Übung 4

Bitte schreibe auf, **was du**
gestern oder letzte Woche
geschafft hast.



Agenda

1. Mehr Gutes denken
2. Meinen Fokus finden
3. Auch Dinge weglassen
4. Kleine Erfolge feiern
- 5. Die Glücksfallen aufdecken**
6. Das Glück entdecken
7. Viel Dankbarkeit üben





Die Glücksfallen aufdecken

- Nur weil wir uns mit dem Glück befassen, heißt das nicht, dass wir jeden Tag automatisch glücklicher werden.
- Es geht darum, gut auf uns zu achten, damit wir Krisen und Stürme besser überstehen.





Dein Einsatz, bitte.

Übung 5

Bitte schreibe auf, **was du TUN musst**,
um deinen Fokus (deine Ziele)
(in den nächsten 3 Wochen) zu erreichen.



Agenda

1. Mehr Gutes denken
2. Meinen Fokus finden
3. Auch Dinge weglassen
4. Kleine Erfolge feiern
5. Die Glücksfallen aufdecken
- 6. Das Glück entdecken**
7. Viel Dankbarkeit üben





Das Glück entdecken

- Das Glück auch im Job finden: Hinschauen, wo ich Stärken, die ich aktuell nur in der Freizeit nutze, auch im Job nutzen kann.
- Glückliche Menschen sind erfolgreicher, kommen miteinander besser aus, sind zufriedener, kreativer und zuverlässiger.





Dein Einsatz, bitte.

Übung 6

Bitte schreibe 3 deiner **Stärken** auf,
die dich bei deiner Arbeit unterstützen
– oder **die du bei deiner Arbeit
noch besser nutzen kannst.**



Agenda

1. Mehr Gutes denken
2. Meinen Fokus finden
3. Auch Dinge weglassen
4. Kleine Erfolge feiern
5. Die Glücksfallen aufdecken
6. Das Glück entdecken
7. **Viel Dankbarkeit üben**



DANKE :)

A close-up photograph of a person's hand holding a white rectangular card. The card features a large pink rectangular area containing white text. The background is a plain, light-colored wall.

**„Nicht die Glücklichen
sind dankbar.**

**Es sind die Dankbaren,
die glücklich sind.“**

Francis Bacon

Viel Dankbarkeit üben

- Öfter dankbar sein für die scheinbar „selbstverständlichen Dinge“: Job, Gesundheit, Familie, Freunde, ...
- Jeden Abend kurz reflektieren: „Wofür bin ich heute dankbar?“





Dein Einsatz, bitte.

Übung 7

Bitte schreibe auf,
wofür du **HEUTE**
dankbar bist.



DU SCHAFFST DAS!



Herzlichen Dank für Eure Zeit

& bleibt gesund und glücklich!

rita.einoeder@kohl.at

