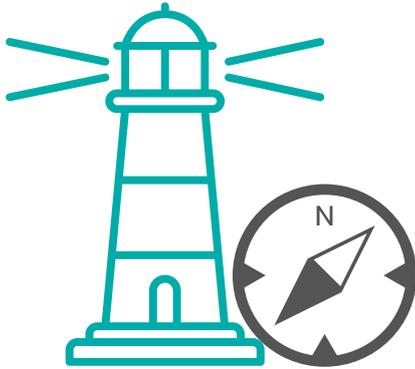


4.5 LEUCHTTURM UND KOMPASS IN KRISEN

Einführung in die 4 Glücksstabilisatoren



Krisen, schwere und fordernde Zeiten gehören seit Anbeginn der Menschheit zu unserem Leben dazu. Der Buddhismus geht sogar so weit zu sagen, "das Leben ist Leid, dass es gilt zu überwinden".

Ich sehe es nicht ganz so düster, aber auch ich durfte schon tiefe Täler durchwandern. Ich hatte eine Scheidung, eine Krebsdiagnose und stand kurz vor einer großen Verschuldung.

Was hilft uns wirklich in solchen Momenten – oder was gibt uns soviel Kraft, dass wir schnell wieder Land sehen? Diese Metapher ist **gleichzeitig eine Antwort** – ein Leuchtturm und ein Kompass helfen uns.

Beides gibt uns Orientierung und Sicherheit und ist für uns elementar. Ein Leuchtturm ist für uns ein Fixpunkt, ein Kompass gibt uns Führung und zeigt die Richtung an. All das erleichtert unser Leben.

Die folgenden 4 Methoden bieten dir

- eine Richtung
- zeigen dir den richtigen Weg
- sind Fixpunkte
- halten dich auf der Spur
- geben dir Sicherheit

Die Glücksvier

DANKBARKEIT
WERTE
STÄRKEN
SPIRIT & SINN



FAZIT

**Glück liebt Ordnung
und Struktur. Das gibt
uns Halt, eine Richtung
und Sicherheit in
fordernden Situationen.**



INFO

Das Interview mit dem Erlanger
Oberbürgermeister, Dr. Florian Janik
<https://www.youtube.com/watch?v=2o2Lys1-vo0&t=71s>



4.5 LEUCHTTURM UND KOMPASS IN KRISEN



NOTIZEN



A large rectangular area with horizontal brown lines, intended for taking notes.

