

# SEI WILD, FRECH UND WUNDERBAR

Mit Mut und Optimismus Neues wagen!



Impulsvortrag  
mit



**NANNI  
GLÜCK**

**Montag 10.07.2023 18:30 Uhr**

**Campus Schwarzwald**

Herzog-Eberhard-Str. 56, Freudenstadt

Einlass ab 18:00 Uhr

**Der Eintritt ist frei!**

**Mit Präsentation der Selbsthilfegruppen im  
Landkreis Freudenstadt**

**Landkreis  
Freudenstadt**

## Mit Mut und Optimismus Neues wagen!

Die meisten von uns stehen Veränderungen erst mal skeptisch gegenüber. Alte Verhaltens- und Denkmuster zu verlassen ist unbequem und anstrengend. Obwohl wir wissen, dass nichts bleibt, wie es ist, würden wir doch am liebsten in der Illusion von Stabilität verweilen. Warum ist das so? Warum reagieren wir meist ablehnend und grummelig, wenn wir uns auf Neues einlassen „müssen“? Was kann uns helfen, uns positiv Veränderungen zuzuwenden und dadurch langfristig zufriedener und glücklicher zu werden? In einem informativen und doch unterhaltsamen Impulsvortrag möchte Nanni Glück zeigen, wie die Charakterstärken Mut, Neugier und Humor dabei helfen können, zukünftig gelassen und mit Freude auf Veränderungen zu reagieren. Tipps und Übungen sollen dabei helfen, diese Charakterstärken im Alltag zu kultivieren und mehr Wohlbefinden in einer sich immer schneller drehenden Welt zu finden.

### Nanni Glück

studierte Psychologie, Japanologie und VWL in München und Positive Psychologie an der Uni Zürich. Sie ist Geschäftsführerin ihres Unternehmens Glückslachen GmbH, mit der sie mehr Glück und Zufriedenheit in die Welt bringen möchte.

Arbeitskreis Selbsthilfeunterstützung im Landkreis Freudenstadt  
Herrenfelder Straße 14, 722520 Freudenstadt  
in Kooperation mit der AOK Nordschwarzwald.

Maren Schlaich [schlaich@kreis-fds.de](mailto:schlaich@kreis-fds.de) ; 07441 920 4103  
Gudrun Gläß [glaess@kreis-fds.de](mailto:glaess@kreis-fds.de) ; 07441 920 6128

