

Lebe, lache,
liebe

...und sag
den Sorgen
Gute Nacht!



www.schwester-teresa.de

Was wäre, wenn
Sie sich
einen ganzen Tag
ohne schlechten
Gewissen
Sorgen machen
dürften?





**Sorgen
denkt man**

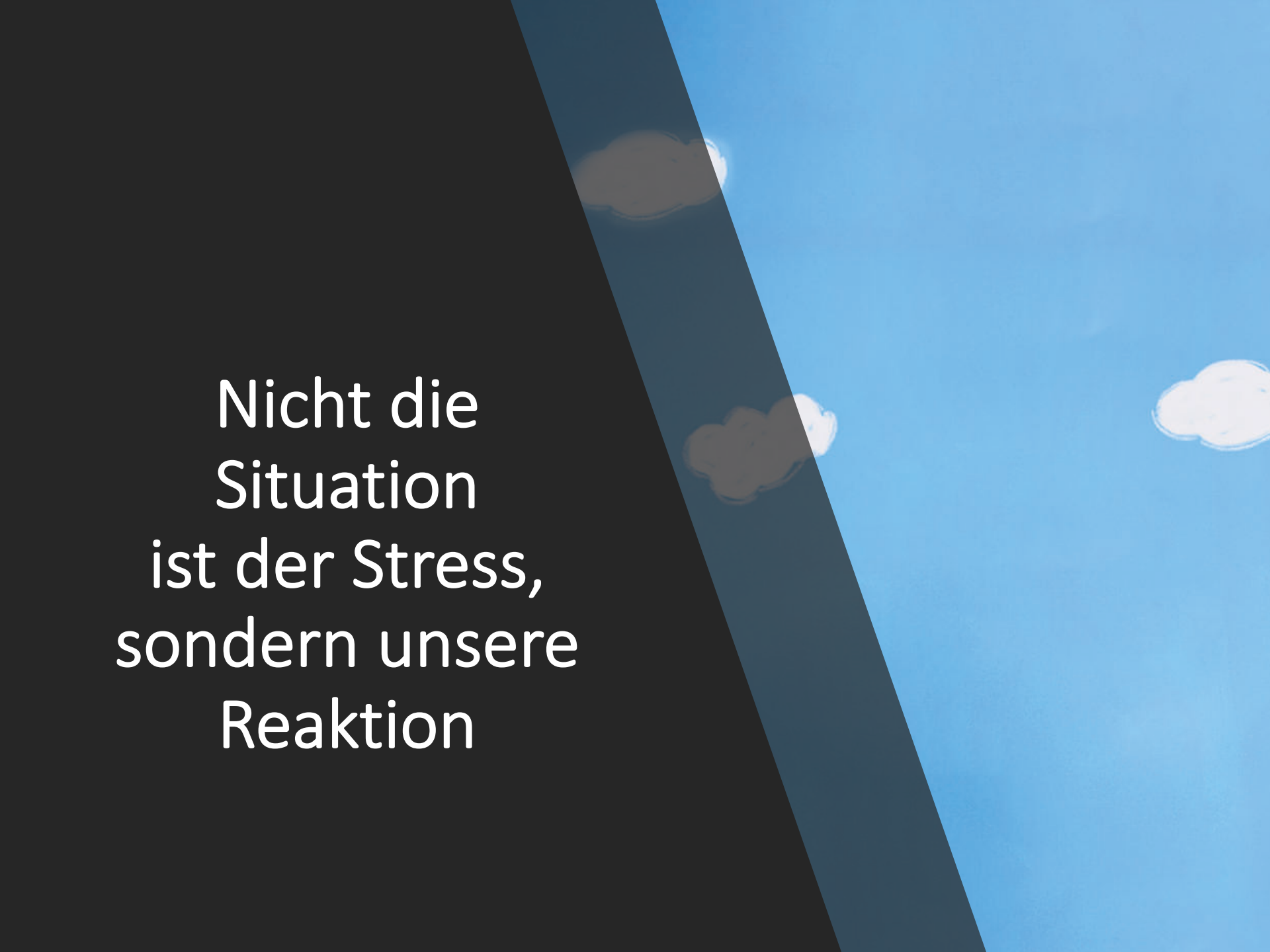


10%




90%



The background of the slide is a bright blue sky with several white, fluffy clouds. A dark, diagonal band, possibly representing a shadow or a transition, runs from the top-left towards the bottom-right, partially obscuring the sky and clouds.


Nicht die
Situation
ist der Stress,
sondern unsere
Reaktion



Gefühle sind
Folge unserer
Gedanken

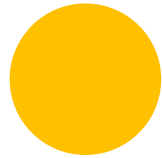
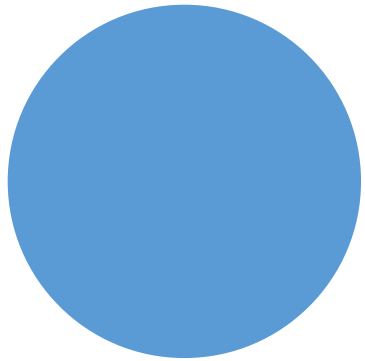
70 000
Gedanken



- 
- Unrealistische Erwartungen
 - Überhöhte Anforderungen
 - Ehrgeizige Ziele - Perfektion
 - Für alles und
jeden die Verantwortung tragen



Gedanken
hygiene



Ich kann nichts Positives
erwarten,
wenn ich negativ denke.



Achtsamkeits-Meditation





1. Freiraum schaffen



2. Beobachte den Affen



3. Neutralisiere den Gedanken



4. Loslassen und weiterleiten



5. Lade einen Engel ein

Du musst
dir von dir
nicht alles
gefallen lassen

(Viktor Frankl)

Mit was füttern
wir unsere
Gedanken?



**Lachfalten
statt
Sorgenfalten**



Geleotologie =
Lachforschung



Normen Cousin

Photo by Steve Keull

10 Minuten Lachen
führte zu 2 Stunden
schmerzfreiem Schlaf

Beim Lachen
schüttet der Körper
Glückshormone aus



Das Lächeln,
das du aussendest,
kehrt zu dir zurück.

Indisches Sprichwort

1 Minute Lächeln regt den
Stoffwechsel an
wie 10 Minuten joggen



Giberish

**Gizi, Gazi, Guz
Fluwudel plim**

**Mizi mazi Mu
Hu Dudel kum**

**Fridi widi wizi
Ka Lumpi pifi**



**i Gizi
ubi bibi staff**

**ludi Pfudi
ara lala**

**Senim luku wugri Tufri
Hom Hupslalöff-juha**

**Scham busi ram fusi
Fim zuplo pam tam**

**Kasch lusi zam plufi
Riz Fudlo kamsam**

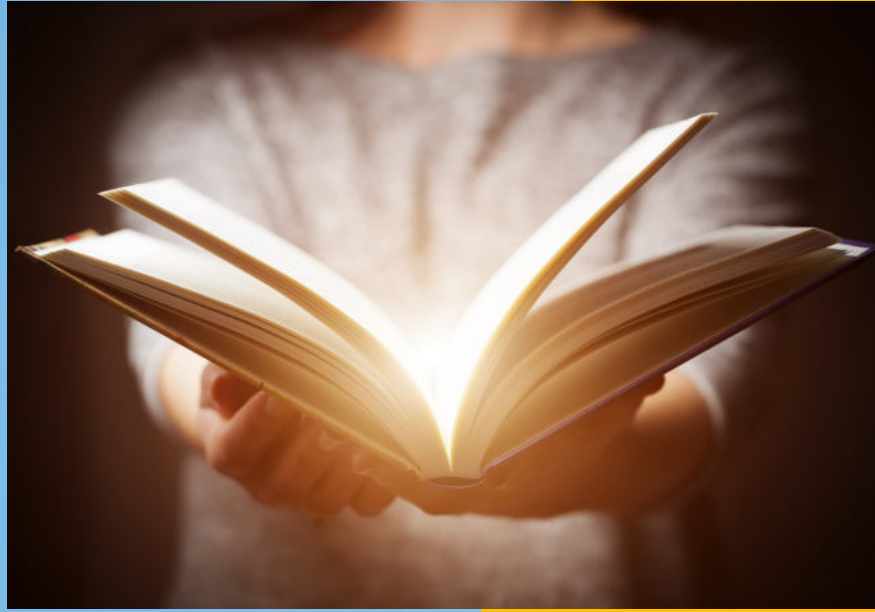
**Schibibi lim Fibri
dum duli du wuh**

**Kisch bisi kisch Prisi
Zim zulli juhoo!**

Gedicht auf Gibberish von
Christian Hablützel
aus: Huplö lala düsel Fnurz
Ein Lesebuch zum Kopf Entrümpeln



Pardoxe Intervention



Der Mutmachkick: Bergpredigt

*Sucht aber zuerst sein Reich
und seine Gerechtigkeit,
dann wird euch alles andere
dazugegeben.*

Mt 6,34



Jeder Tag hat genug an seiner eigenen Plage.

Mt 6,34

Denn wo Dein Schatz ist, ist auch dein Herz

Mt 6,21





Die letzte Sorge



Herz-Kreislauf Erkrankungen

Krebs

Nach Stürzen

Vergiftungen

Unfall oder


Suizid

**Man kann eben alles überleben,
außer den Tod**

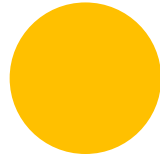
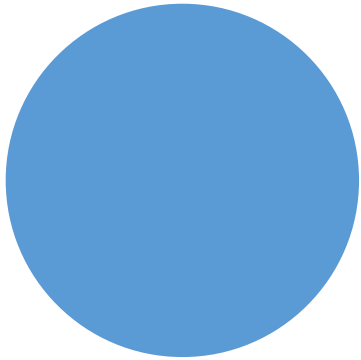
Oscar Wilde

Beruhigende Gründe vor dem Tod keine Angst zu haben:

1. Sterben tut nicht weh
2. Der Tod befreit vor Schmerzen
3. Sterben kann jeder
4. Der Körper ist schon mal gestorben
5. Du kannst nur einmal sterben
6. Du verlierst das Bewusstsein, wenn es deinem Körper zu viel wird
7. Nicht leben ist nicht schlimm
8. Der Tod gibt deinem Leben eine Sinn
9. Der Tod hilft zu verzeihen
10. Glaube verschafft Flügel



Es wird uns nicht
etwas genommen,
sondern es wird
verwandelt.



Als der Henker den Verbrecher zur
Hinrichtung führt, fragt ihn der
Verbrecher:
“Was ist heute für ein Tag?”
Der Henker sagte Montag.
Darauf der Verbrecher :
“Na, die Woche fängt ja gut an!”





**Für sich
gut sorgen**

- 1. Lebe dankbar**
- 2. Lebe zufrieden**
- 3. Lache mehr**
- 4. Lerne lachen**
- 5. Liebe leidenschaftlich**
- 6. Liebe großzügig**

Nervenkekse nach der Hl. Hildegard



Gott gib allen, die mich
kennen, zehnmal mehr
als sie mir gönnen.





**Lebe, lache,
liebe,
und sag den
Sorgen
Gute Nacht.**

**Lebe, lache,
liebe,
gib den
Ängsten keine
Macht.**

Text/Musik: Sr. Teresa Zukic & Thomas A. Gruber