

NANNI GLÜCK, M.A

Speakerin, Autorin, Trainerin, Coach

geb. 15.01.1973 – Homepage: Stuttgart



Kompetenz

- Positive Psychologie
- Humor als Mittel zur Stressbewältigung
- Achtsamkeits- und Mediationspraxis
- Lachen & Positive Körperarbeit
- Struktur und Organisation
- Führung und Motivation
- Marketing und Werbung, Eventorganisation

“

Gib Dich lächelnd dem Leben hin und vertraue auf Deine Stärken. Dann findest Du Leichtigkeit in der Schwere, Ruhe im Sturm und das wahre Glück in Dir!

Profil

Glück ist kein Zufall – Glück ist eine Entscheidung!

Ob im beruflichen oder privaten Kontext, jeder Mensch hat es selbst in der Hand, wie er mit den Herausforderungen des Lebens umgeht: Lässt er sich in seine „Defizite“ drängen oder agiert er aus seinen Stärken heraus? Sieht er in irgendeiner Weise einen Sinn und verfolgt ein Ziel oder lässt er sich im Strom der Alltäglichkeiten treiben?

Ressourcenorientierte Strategien und Sinnhaftigkeit sind trainierbar: Mit Ansätzen aus der Positiven Psychologie, dem Humor und der Achtsamkeitspraxis können Menschen darin unterstützt werden, ihren ganz individuellen Sinn zu finden, ihr Gehirn zur Gelassenheit zu erziehen, positive Ressourcen wie Dankbarkeit, Mitgefühl und Neugier zu kultivieren und so ein zufriedenes und erfüllendes Leben zu führen.

Dank 20jähriger Berufserfahrung und persönlichen Höhen und Tiefen kann ich mich gut in andere Menschen einfühlen und mit liebevoller Güte auf sie eingehen. So schaffen wir eine Basis, auf der wir gemeinsam neue, konstruktive Perspektiven öffnen, um so mit den Herausforderungen des Lebens lösungsorientiert und positiv umgehen zu können.

VITA

Persönliches

- Geboren am 15.01.1973 in Stuttgart, wohnhaft in S-Feuerbach auf dem schönen Lemberg
- Geschieden, 1 Stiefsohn
- spreche fließend Italienisch und Englisch. Small-talk auf Japanisch möglich. Muttersprache Schwäbisch, kann aber auch Hochdeutsch
- seit 10/2000 Inhaberin der Full-Service-Werbeagentur ars agendi, Stuttgart
- 2015 habe ich die „einfachen Wahrheiten“ der buddhistischen Psychologie (Erfahrungspsychologie) entdeckt und setze diese aktiv ein
- regelmäßige Kontemplations-Retreats (Meditation in der christlichen Tradition) bei Fernand Braun am Benediktushof bei Würzburg

Ausbildung

- Studium der Positiven Psychologie an der Universität Zürich, CAS, 10/2019
- Weiterbildung zur Lachyoga-Lehrerin, Laughter Yoga International University, 03/2019
- Weiterbildung zur Humorberaterin, HCDA-Akademie, 03/2018
- Weiterbildung zur Trainerin für Positive Neuroplastizität bei Rick Hanson, Arbor-Seminare, 05/2018
- Weiterbildung zur integralen Gesprächstherapeutin Focusing, IGF Institut Weilheim, 08/2021
- Studium der Psychologie, Japanologie & Volkswirtschaft, LMU München, 03/2000
- Allgemeine Hochschulreife, Leibniz-Gymnasium Stuttgart, 04/1992

Veröffentlichungen

- „Immer mit der Ruhe! Wie Sie Ihr Gehirn zur Gelassenheit erziehen.“ erschienen im Junfermann-Verlag (Paderborn), 05/2018
<https://www.amazon.de/Immer-mit-Ruhe-Gelassenheit-erziehen/dp/3955716732>
- „Erste Hilfe im Stress“ erschienen in Praxis Kommunikation, 05/2018
- „Wofür bin ich dankbar?“ erschienen in Praxis Kommunikation, 02/2019
- „Was macht uns glücklich?“ Interview bei Kaffee oder Tee im SWR-Fernsehen, 03/2019
<https://www.youtube.com/watch?v=ZBGWo3dvFUs&feature=youtu.be>
- „In Haltung liegt die Kraft“ erschienen im online-Magazin Psy-Life 07/2019
<https://psylife.de/magazin/coaching/ressourcenorientierte-koerperarbeit-im-coaching>
- „Humor öffnet neue Horizonte“ erschienen im online-Magazin Psy-Life 10/2019
<https://psylife.de/magazin/coaching/humor-oeffnet-neue-horizonte>
- „Humor und Achtsamkeit als Ressource“ – Podcast der Akademie Heiligenfeld 08/2019
<https://blog.heiligenfeld.de/podcast-008-humor-und-achtsamkeit-als-ressource/>
- „Stressbewältigung beginnt im Kopf“ – Podcast des Junfermann-Verlags 12/2020
<https://blogweise.junfermann.de/2020/12/23/podcast-episode-4-a-propos-stress/>