

Jeden
Mittwoch
von 13:00 bis
13:30 Uhr

NEU!

DER WAHRSCHEINLICH
GLÜCKLICHSTE
PODCAST
ALLER ZEITEN!



LACHYOGA- MITTAGSTISCH

Lecker Zoomen

Wichtige und interessante Informationen
frisch auf den Tisch! Von Lachyogis für
Lachyogis und alle Interessierten. Ihr seid
herzlich willkommen, erst beim kosten-
losen Live Zoom-Meeting dabei zu sein
oder später den Podcast dazu anzuhören.

Jetzt Reinhören!

www.lyud.de/de/lachyoga-mittagstisch.html

Volume 45 Lachyoga-Mittagstisch

Happy Luck



14 WEGE ZUM GLÜCK

Lachyoga-Mittagstisch #45

**"Auf das Glücklichein passt das Glück ganz einfach
nicht auf." Robert Walser**

Die Suche nach dem Glück ist wahrscheinlich so alt wie die
Menschheit. Das urchenische eigene Streben nach guten
Gefühlen hat sicher dazu beigetragen. Das Wort GLÜCK hat
eine magische Anziehungskraft. In Ost und West haben sich die
Weisen und alle Religionen damit auseinandergesetzt, auf
welchen Wegen man zum ultimativen Glück findet. Die
Literatur ist voller Glücksmärchen. In den 70iger Jahren
entstand die Glücksforschung. Mihaly Csikszentmihalyi (sprich:
Miheil Tschikzentmiheli) gilt als einer der Pioniere dieses
Forschungszweiges. Er konstatierte, dass der Weg zum
Glücklichsein nicht in hohler Vergnügungssucht, sondern in
sinnvoller Herausforderung bestünde.



GLÜCKSFINDERIN SONJA GÄNG

Sie ist als Business Coach, Mental Coach und Lachyoga-Trainerin gefragt
und vermittelt ihr Wissen an Teams und Einzelpersonen mit Leichtigkeit
und Kreativität. Ihr Herzschwingen ist es, Menschen an ihr
Glückspotenzial heranzuführen. Die Hirnforschung hat längst bestätigt:
Glück kann man trainieren.



Ein Füllhorn voller Glück – Glücksfinderin Sonja Gäng kennt viele Wege zum Glück

Sonja Gäng aus Rheinhausen ist bekannt in Lachyoga-Kreisen, nicht zuletzt als 14-tägige
Donnerstag-Morgen-Lacherin beim Online-Morgen-Lachen. Die ehemalige Chemielaborantin
merkte nach ihrer Elternzeit, dass die Arbeit, die ihr früher viel Spaß gemacht hat, überhaupt nicht
mehr zu ihr passte. Ein Berufsberater und ein Stärketest befanden, dass ihre Stärken im
Coachingbereich liegen – und überrascht von diesem Ergebnis begann sie doch, dort
hineinzuschnuppern. Und sie merkte, wie gut es zu ihr passte. Als Mentaltrainerin fand sie ihre
„wahre Kraft und Stärke“, und startete in die Selbstständigkeit, mit Business Coaching,
Mentaltraining und Lachyoga.

*[Die selbstständige Arbeit] ist herrlich, es erfüllt mich mit sehr viel Dankbarkeit, Glück und
Zufriedenheit.*

(Sonja Gäng beim Lachyoga-Mittagstisch)

Jeden
Mittwoch
von 13:00 bis
13:30 Uhr

NEU!

DER WAHRSCHEINLICH
GLÜCKLICHSTE
PODCAST
ALLER ZEITEN!



LACHYOGA- MITTAGSTISCH

Lecker Zoomen

Wichtige und interessante Informationen
frisch auf den Tisch! Von Lachyogis für
Lachyogis und alle Interessierten. Ihr seid
herzlich willkommen, erst beim kosten-
losen Live Zoom-Meeting dabei zu sein
oder später den Podcast dazu anzuhören.

Jetzt Reinhören!

www.lyud.de/de/lachyoga-mittagstisch.html

Volume 45 Lachyoga-Mittagstisch

Happy Luck

Erst war Lachyoga ein „Mitläufer“ bei ihren Coachings, Workshops und Team-Events. Durch Corona und mit dem Online-Morgen-Lachen bekam Lachyoga einen viel höheren Stellenwert für Sonja.

Lachyoga hat besonders beim Homeschooling viel geholfen, dass ich nicht gleich die ganze Wand hochgehe – vielleicht nur die halbe.

(Sonja Gäng beim Lachyoga-Mittagstisch)



Wenn das Hufeisen nach unten und zu den Zuschauer:innen geöffnet ist, wird das Glück geteilt – wenn es nach oben gehalten wird, bleibt das Glück bei Gabriela.

Was macht Glücksexpertin Sonja Gäng mit Gabrielas goldenem Hufeisen? – Eine Lachübung natürlich! Und das Füllhorn wird mit ganz vielen Glückssymbolen gefüllt:



Jeden
Mittwoch
von 13:00 bis
13:30 Uhr

NEU!

DER WAHRSCHEINLICH
GLÜCKLICHSTE
PODCAST
ALLER ZEITEN!



LACHYOGA- MITTAGSTISCH

Lecker Zoomen

Wichtige und interessante Informationen
frisch auf den Tisch! Von Lachyogis für
Lachyogis und alle Interessierten. Ihr seid
herzlich willkommen, erst beim kosten-
losen Live Zoom-Meeting dabei zu sein
oder später den Podcast dazu anzuhören.

Jetzt Reinhören!

www.lyud.de/de/lachyoga-mittagstisch.html

Volume 45
Lachyoga-Mittagstisch

Happy Luck

Die Wissenschaft hat festgestellt – dass Lachen Glück enthält!

Sonjas Workshop „14 Wege zum Glück“ vereint vieles von dem, was sie gelernt und erlebt hat. Einen kleinen Einblick in die Wege zum Glück gab sie uns beim Lachyoga-Mittagstisch. Basierend auf der Glücksforschung entwickelte sie eine Schatzkiste, mit allem, was es für Glücklichkeit braucht.



Sonjas Glücks-Schatzkiste

In ihrer Glücks-Schatzkiste befinden sich Gegenstände, die mit Glück zu tun haben. Zu jedem Gegenstand gibt es Erklärungen, Erkenntnisse und Geschichten von Sonja. Ein solcher Gegenstand ist beispielsweise eine Glühbirne. Für was sie steht – das darf geraten werden.



Eine Glühbirne aus der Glücks-Schatzkiste

Damit die Teilnehmenden auch aktiv werden und ins Tun kommen, baute Sonja Lachyoga ein.

Jeden
Mittwoch
von 13:00 bis
13:30 Uhr

NEU!

DER WAHRSCHEINLICH
GLÜCKLICHSTE
PODCAST
ALLER ZEITEN!



LACHYOGA- MITTAGSTISCH

Lecker Zoomen

Wichtige und interessante Informationen
frisch auf den Tisch! Von Lachyogis für
Lachyogis und alle Interessierten. Ihr seid
herzlich willkommen, erst beim kosten-
losen Live Zoom-Meeting dabei zu sein
oder später den Podcast dazu anzuhören.

Jetzt Reinhören!

www.lyud.de/de/lachyoga-mittagstisch.html

Volume 45
Lachyoga-Mittagstisch

Happy Luck

Was macht eigentlich glücklich?

Vieles davon, glücklich zu sein, hängt damit zusammen, sein „Warum“ zu finden. Sonja kann auf eigene Erfahrung zurückgreifen, wenn sie darüber erzählt, wie das „Warum“ das Leben bereichert und das Glück fördert. Einen Sinn in ihrem Leben, ihrem Tun sehen, wenn sie mit Leidenschaft, mit Herzblut dabei sind, dann fühlt es sich nicht nach Arbeit an. Wenn ein Antrieb da ist, für den man morgens aus dem Bett springt.

Es ist immer wichtiger, dass die Leute zufrieden sind.

(Sonja Gäng beim Lachyoga-Mittagstisch)

Ein weiterer Aspekt vom Glück: Snoopy und Charlie Brown. Für welchen Aspekt des Glücks steht dieses Bild wohl?



Und weil Freundschaft so wichtig ist fürs Glück, gibt es direkt eine Verbundenheits-Lachübung mit Umarmung und Dankbarkeit für die Freundschaften, die wir hier haben.



Jeden
Mittwoch
von 13:00 bis
13:30 Uhr

NEU!

DER WAHRSCHEINLICH
GLÜCKLICHSTE
PODCAST
ALLER ZEITEN!



LACHYOGA- MITTAGSTISCH

Lecker Zoomen

Wichtige und interessante Informationen
frisch auf den Tisch! Von Lachyogis für
Lachyogis und alle Interessierten. Ihr seid
herzlich willkommen, erst beim kosten-
losen Live Zoom-Meeting dabei zu sein
oder später den Podcast dazu anzuhören.

Jetzt Reinhören!

www.lyud.de/de/lachyoga-mittagstisch.html

Volume 45
Lachyoga-Mittagstisch

Happy Luck

*Lachyoga fördert die Verbundenheit, macht den Kopf frei.
(Sonja Gäng beim Lachyoga-Mittagstisch)*



Auf viele verschiedene Weisen unterstützt Lachyoga das Glück. So kann es zum Beispiel eine Distanz zum Problem schaffen und den Blick öffnen für das Ziel. Es macht den Kopf frei und führt damit zu Klarheit – und Klarheit wiederum ist ein Aspekt des Glücks. Dieser ist natürlich auch in Sonjas Glücks-Schatzkiste zu finden:



Und zum Glasreiniger gibt's natürlich auch wieder eine Lachübung: Lachend Fenster putzen

Wer Interesse hat an Sonjas Workshop, kann sich übrigens gerne bei ihr melden. Sie ist gerade dabei, ihre Veranstaltungen fürs Frühjahr zu planen.

Jeden
Mittwoch
von 13:00 bis
13:30 Uhr

NEU!

DER WAHRSCHEINLICH
GLÜCKLICHSTE
PODCAST
ALLER ZEITEN!



LACHYOGA- MITTAGSTISCH

Lecker Zoomen

Wichtige und interessante Informationen
frisch auf den Tisch! Von Lachyogis für
Lachyogis und alle Interessierten. Ihr seid
herzlich willkommen, erst beim kosten-
losen **Live Zoom-Meeting** dabei zu sein
oder später den **Podcast** dazu anzuhören.

Jetzt Reinhören!

www.lyud.de/de/lachyoga-mittagstisch.html

Volume 45
Lachyoga-Mittagstisch

Happy Luck

Links:

Link zum LY-Mittagstisch

→ <https://www.lyud.de/de/lachyoga-mittagstisch.html>

Link zur Website von Sonja Gäng

→ <https://www.sonne-im-herzen.net/>

Bei Interesse an Sonjas Workshop, Mail an:

→ sonja.gaeng@sonne-im-herzen.net

Link zum LY-Mittagstisch „Happy Luck“

→ <https://www.lyud.de/de/lachyoga-mittagstisch/details/45-happy-luck.html>

Bücher zum Thema Glück

Buch von Simon Sinek „Frag immer erst: warum“

→ https://www.fairbuch.de/shop/article/24790901/simon_sinek_frag_immer_erst_warum.html

→ Erwähntes Video auf Youtube: https://www.youtube.com/watch?v=u4ZoJKF_VuA&t=16s

Buch von Eckhard von Hirschhausen „Glück kommt selten allein“

→ <https://www.buch7.de/produkt/glueck-kommt-selten-allein-eckart-von-hirschhau/1012279584?ean=9783499624841>

Buch von Tiki Küstenmacher „Limbi – Der Weg zum Glück führt durchs Gehirn“

→ https://www.fairbuch.de/shop/article/28867571/werner_tiki_kuestenmacher_limbi.html

Buch von Mihaly Csikszentmihalyi „Flow – Das Geheimnis des Glücks“

→ https://www.fairbuch.de/shop/article/31659750/mihaly_csikszentmihalyi_flow_das_geheimnis_des_gluecks.html

genannte Glücksforscher: Martin Seligman, David Meyers