

WO HAST DU DAS
GEFUNDEN?

✓



DAS HABE ICH
SELBST GEMACHT!

✓





MEHR LESEN?

VOM GLÜCK DER RICHTIGEN GEDANKEN (ARISTON)

<https://shorturl.at/eK68z>

DREI TAGE, ZWEI FRAUEN, EIN AFFE UND DER SINN DES LEBENS (HEYNE)

<https://shorturl.at/DVZuS>

WIEDERHOLEN?

My TEDxTalk (EN): <https://www.youtube.com/watch?v=zAZPsX33YCM>

My GreatorTalk (DE): <https://www.youtube.com/watch?v=owogg9TvF8E>



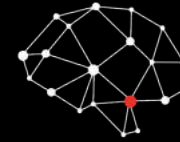
<https://www.instagram.com/karoliennotebaert/>

SPEAKER: DR. KAROLIEN NOTEBAERT

Founder of Science & Leadership Academy

www.science-and-leadership.com





SCIENCE &
LEADERSHIP

GLÜCK IST (AUCH) KOPFSACHE

Wie unser Gehirn Lebensglück gestalten
kann

Dr. Karolien Notebaert
Oktober 2025

Wie geht es Dir?

Wirklich?

Wie fühle ich mich?

Wieviel Ruhe habe ich im Kopf?

Wie gehe ich mit Herausforderungen um?

Wie gut sind meine Beziehungen?

Wie steht es mit meinem Work-Life Balance?

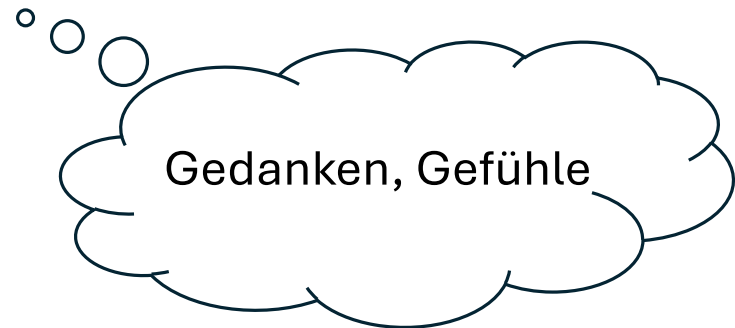
**Wir leiden mehr in der Vorstellung als in der
Wirklichkeit.**

(Seneca)

**Ich habe mir in meinem Leben viele Sorgen
gemacht – die meisten davon sind nie eingetreten.**

(Mark Twain)

GLÜCK
=
POTENZIAL - STÖRUNGEN



SELBSTREGULATION



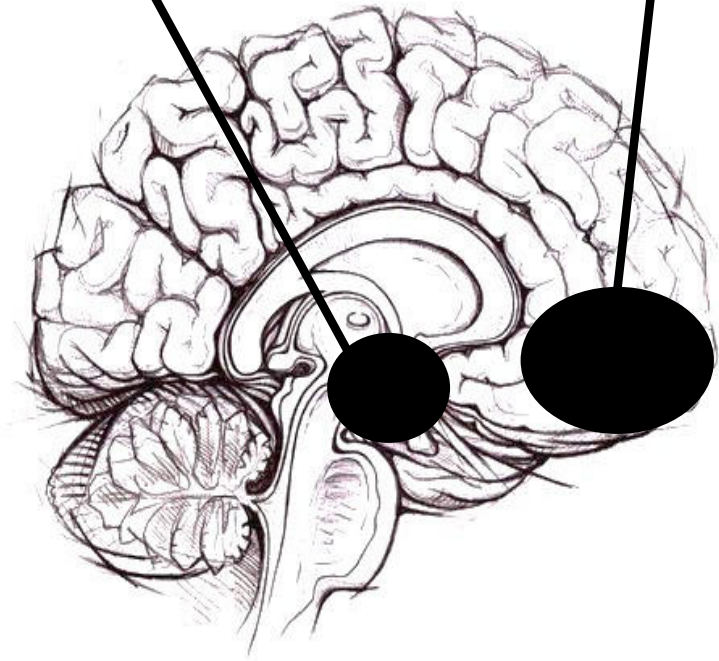
Was sagt das Gehirn dazu?

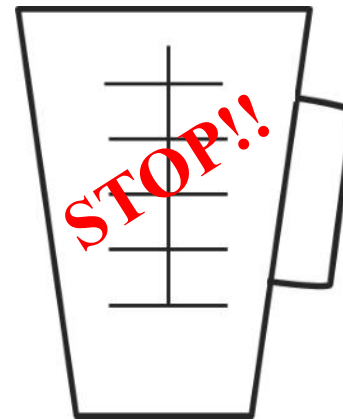
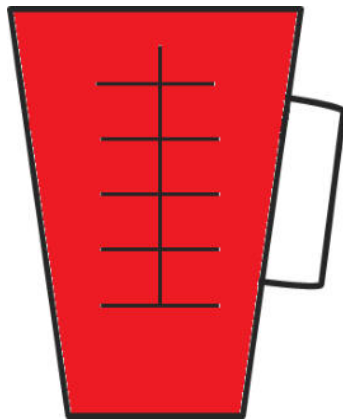
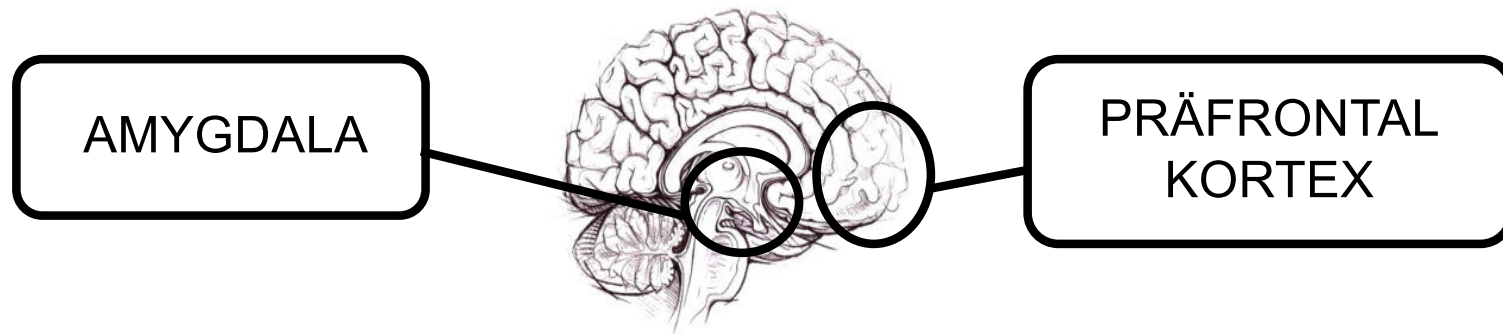
STÖRUNGEN

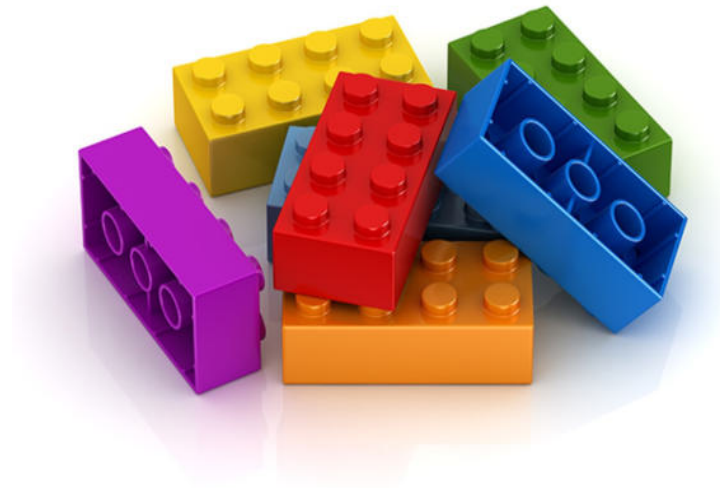
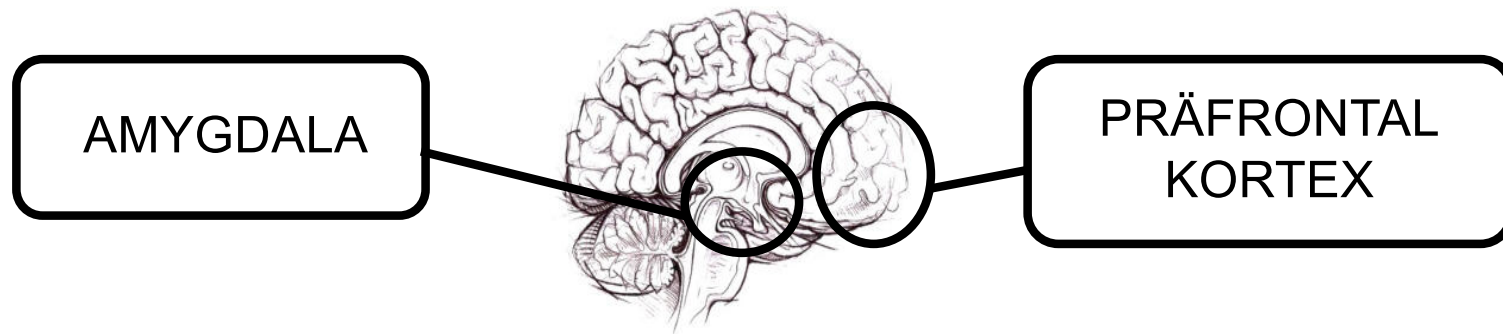
AMYGDALA

POTENZIAL

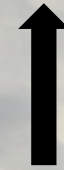
PRÄFRONTAL
KORTEX







AMYGDALA



PRÄFRONTAL
KORTEX

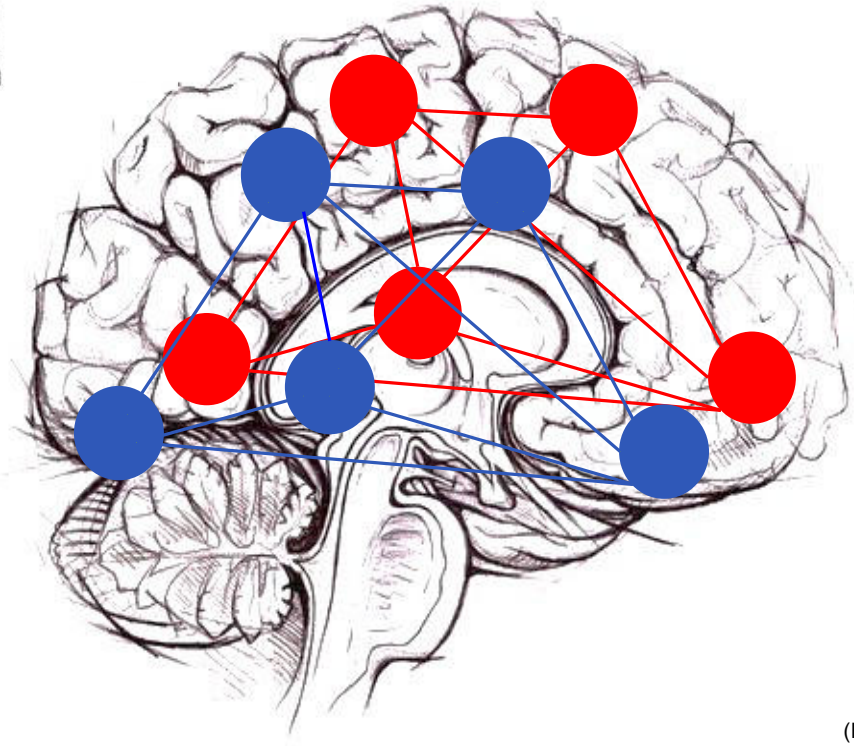


Hölzel et al., (2011, 2013); Lazar et al., (2005); Notebaert & Creutzfeldt, (2015); for overview, see Notebaert (2024)

DEFAULT MODE NETWORK



DIRECT EXPERIENCE NETWORK





Danke, dass ihr
dabei seid!

