

## Frauen : Fachakademie Schloss Mondsee



### Sehr geehrte Damen und Herren,

haben Sie am 20. März gefeiert?

Was und Warum?

Es war der **Internationale Tag des Glücks**. Ein guter Tag, um das Leben und eigene Glück zu feiern! Das tun wir ohnedies viel zu selten.

An diesem Tag erschien auch der aktuelle **Weltglücksbericht**. Das Ergebnis: Zum siebenten Mal in Folge ist Finnland das Land mit der glücklichsten Bevölkerung der Erde, gefolgt von Dänemark, Island und Schweden. Österreich ist auf Rang 14. Was machen die besonders gut, da oben im Norden, was sie so glücklich macht?

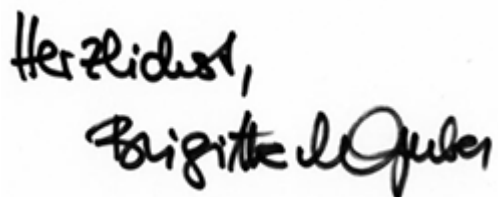
Was Menschen glücklich macht, ist ganz individuell. Eines steht fest, es sind weder Geld noch Gene. Der wichtigste Faktor für Glück sind **funktionierende Beziehungen**. Als soziale Wesen nähren Freundschaften, Familie und Partnerschaft unser Glück vorrangig. "Vor allem, wenn alle Faktoren gut laufen", bestätigt Robert Waldinger, klinischer Professor für Psychiatrie an der Harvard University und Leiter einer Studie, die dem Glücklichen seit mehr als 80 Jahren auf der Spur ist. Die Ergebnisse können Sie im Buch "**The Good Life**" nachlesen.

Wenn Hunde Sie glücklich machen und Sie zudem neugierig sind zu erfahren, was Sie mit Ihrer Persönlichkeit ausstrahlen, dann haben wir am 5. April ein ganz besonders glückbringendes Angebot für Sie: **Selbstführung mit WAU-Effekt**. Charly & Lotte sind bereit!

Was uns sonst noch Freude macht? Gute Gespräche bei spannenden Veranstaltungen, z.B. STARKE FRAUEN – STARKE VORBILDER mit LH-Stv. Christine Haberland, Beate Zechmeister, Sabine Lenzbauer (FACC), Gerti Schatzdorfer und vielen anderen, 15 Frauen beim **Mentoring für MigrantInnen**, mutige HTL-Schülerinnen, die Frühlingssonne, das Gelb der Märzenbecher, Bärlauchduft am Mondsee. Und: Diese Woche starten wir mit Esprit und Elan den **9. Management-Lehrgang für Frauen mit Potenzial!** Darüber berichten wir im nächsten Impulsletter.

Die Oskars sind vergeben, einen hält **Emma Stone** als beste Hauptdarstellerin in Händen. Bemerkenswert finden wir dieses Zitat von ihr. Er erinnert uns daran, Sisterhood zu leben: „This is life. Our bodies change. Our minds change. Our hearts change. Things are always evolving. I hope we can be supportive of each other and try to really have each other’s backs, especially when we don’t know the whole story.“ „So das ist das Leben. Unser Körper verändert sich. Unser Geist verändert sich. Unsere Herzen verändern sich. Die Dinge entwickeln sich ständig weiter. Ich hoffe, wir können uns gegenseitig unterstützen und versuchen, einander wirklich den Rücken zu stärken, insbesondere wenn wir nicht die ganze Geschichte kennen.“

Wir wünschen Ihnen und Euch erhebende Frühlingstage und ein frohes Osterfest!



Herzliches,  
Brigitte Maria Gruber

Brigitte Maria Gruber & **das Team** der Frauen:Fachakademie

### Das inspiriert uns

*Es bringt etwas, wenn man in der Früh einfach die Mundwinkel nach oben zieht und lacht, selbst wenn man es nicht so empfindet.*

Magdalena Neuner, 36 Jahre

Deutsche Weltmeisterin und Doppel-Olympiasiegerin im Biathlon

In diesem Impulsletter finden Sie:

#Mittwoch\_um\_eins

#WAU\_Effekt

#Inspirationsfrage

#Hirn\_braucht\_Liebe

#Literaturtipp

#Glücklichsein



## Lunchtalk, MI 3. April 2024, 13 Uhr: Lust auf Zukunft!

Warum wir eine erstrebenswerte Zukunft selbst gestalten sollten, wie das geht und was wir dazu brauchen, das diskutieren wir mit CHANGEMAKER Gerald Ziegler im Lunch-Live-Talk am 3. April.



Dabeisein!



## Fr, 5. April: WORKSHOP Selbstführung mit WAU-Effekt (14 – 17.30 Uhr)

Charly & Lotte, zwei warmherzige Therapiehunde, sorgen an diesem Nachmittag für nachhaltigen WAU-Effekt. Sie spiegeln Emotionen und Verhaltensweisen und lehren jede Teilnehmerin, klar und souverän zu agieren. Einmalig!

Den WAU-Effekt erleben!



## Inspirationsfrage

Wenn eine fremde Person Ihr Handy finden würde und Zugriff auf alle Inhalte hätte: Mit welchen drei Wörtern würde diese Person Sie (wahrscheinlich) beschreiben?



## Gehirn braucht Zuwendung

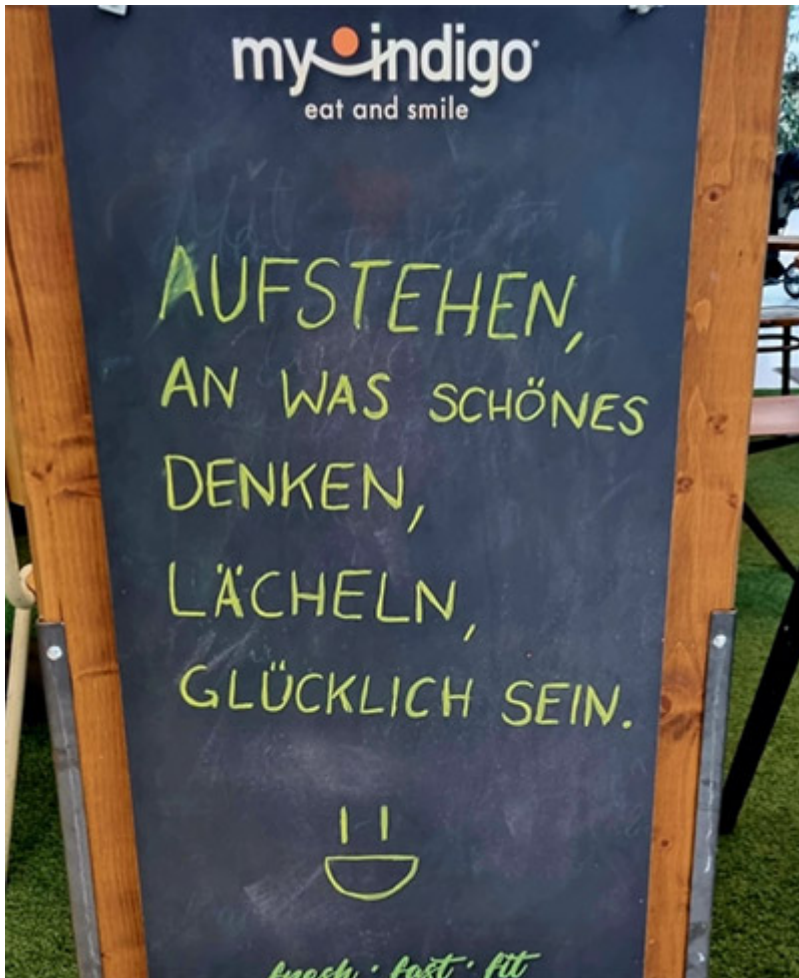
Das menschliche Gehirn entwickelt sich in einem jahrzehntelangen Prozess. Dabei ist es auf einen ständigen Austausch mit der Umwelt angewiesen. Wie wichtig das ist, zeigen Untersuchungen in Rumänien. Herzenswärme statt Handy, das heißt es auch für uns.

Weiterlesen



## Brauchen wir den Feminismus noch?

Was für eine Frage! Auch wenn Frauen heute besser dastehen als ihre Mütter und Großmütter: So schnell gibt das Patriarchat nicht auf. 7 Feminist\*innen der dritten Generation schreiben über ihre persönlichen Erfahrungen und ihre Strategien wider die patriarchalen Strukturen. Sieben Essays, sieben Perspektiven. Lesenwert!



So einfach geht's ☺

---

## Zum guten Schluss

Made with love in Mondsee. © Frauen:Fachakademie Schloss Mondsee 2024  
So schön, dass Sie sich für unseren Impulsletter Zeit genommen haben, vielen Dank!

Sollte der Impulsletter unvollständig, fehlerhaft oder ohne Fotos dargestellt werden, klicken Sie bitte auf [diesen Link](#).

Das Weiterleiten unserer monatlichen Inspirationen ist ausdrücklich erlaubt :-)

**Der nächste Impulsletter kommt im April 2024.**

Bleiben wir in Verbindung – weil gemeinsam schaffen wir mehr!



Frauen:Fachakademie Schloss Mondsee GmbH  
Technopark Strasse 4 | 5310 Mondsee  
Telefon: 06232/4783

Fotos: privat | EH-fotografie | FFA | Schloss Mondsee | pixabay | Land OÖ, Margot Haag

Sie erhalten dieses E-Mail, da Sie in der Newsletter Liste Frauen:Fachakademie eingetragen sind. Natürlich behandeln wir Ihre Daten vertraulich und freuen uns, wenn Sie unsere monatlichen Impulse auch in Zukunft erhalten wollen. Die Zusendung des Newsletters können Sie jederzeit stoppen: [Abmelden](#)

