

# PROFDAEFLER

## Das Passwort fürs Leben heißt ...



**H**ier und heute leben

**U**m mich selbst kümmern

**M**ir klar machen, wie gut es mir geht

**O**ft über mich selbst lachen

**R**espekt vor anderen haben

## 5 + 1 Techniken für mehr Gelassenheit

Werde ich in EINEM Jahr  
noch daran denken?

Was kann ICH  
dagegen tun?

WARUM rege  
ich mich  
eigentlich auf?

Gibt es wenigstens  
einen POSITIVEN  
Aspekt?

Was passiert, wenn  
ich jetzt einfach mal  
(über mich) LACHE?

Was kann ich jetzt  
KLEINES GUTES für  
mich tun?

**Prof. Dr. Martin-Niels Däfler**

Rossmarkt 38 | 63739 Aschaffenburg

0173 3000123 | prof@daefler.de

LinkedIn & Instagram: @profdaefler

**www.profdaefler.de**



Martin-Niels Däfler

## **Das Passwort fürs Leben heißt Humor**

Die 44 Geheimnisse gelassener Menschen

Springer Verlag 2020, 2. Aufl. | 267 Seiten | € (D) 19,99

ISBN 978-3-658-30068-5

---

---

---

---