

MEIN GLÜCKSTAGEBUCH

WALTER IRION
Keynote-Speaker | Trainer



VORWORT

„Wenn Du Gott zum Lachen bringen willst, mache Pläne“

Als ich diesen Satz zum ersten Mal sagte, erntete ich nahezu ausnahmslos irritierende Blicke, verständnisloses Kopfschütteln und unsicheres Lächeln. „Alles war perfekt geplant, durchorganisiert bis ins kleinste Detail. Was hätten wir da denn besser machen können? Kann doch keiner was dafür...“ hörte ich einen der Betroffenen verärgert in meine Richtung rufen. Ein Anderer wiederum sagte: „Mit sowas rechnet ja nun wirklich keiner ...“

Und es klang so, als wollte ich mit meinem Spruch irgendwem einen Vorwurf machen für etwas, was nicht geklappt hat. Dabei spiegelt dieser Satz nur das wider, was ich selbst in schmerzender Weise erfahren habe. Acht Jahre ist das mittlerweile schon wieder her und es hat mein Leben komplett verändert.

Als aufstrebende kleine Event-Agentur war ich zu dieser Zeit verantwortlich für die komplette Organisation eines großen Stadtfestes, an dem an 4 Tagen circa 160.000 Besucher durch die Straßen gingen. Hierzu zählte auch das Künstlerbooking für 4 Live-Bühnen, Betreuung der Aussteller, Planung der Infrastruktur, Sicherheitskonzept, alles eben ... die letzten 3 Monate vor dieser Veranstaltung hatten logischerweise sehr eng getaktete Zeitfenster, in denen alles aufeinander abgestimmt war und ein Zahnrad ins andere griff. Ich war durchorganisiert bis ins

kleinste Detail. Sogar das eine freie Wochenende ca. 6 Wochen vorher war geplant. Nochmal durchatmen, nichts tun, entspannen ... So war der Plan ... Und als ich ca. 6 Monate vorher eine Anfrage bekam, Gesundheitstage zu Organisieren und der Veranstalter nach einem geeigneten Wochenende suchte, fiel die Wahl genau auf dieses Wochenende, an dem ich eigentlich nichts tun wollte. Gut, machen wir halt. Ich bin so gut durchorganisiert, dass ich diese Relax-Tage doch eigentlich gar nicht brauchte ... Super ... Lief auch alles wie am Schnürchen, perfekt eben. »

6 Wochen vor diesen Gesundheitstagen noch schnell zur Krebsvorsorge, beim Urologen den „Schein“ abholen und los geht's... Naja, ihr könnt es euch schon denken... Zwei Tage nach der Untersuchung bekam ich einen Anruf, dass wohl irgendwas nicht stimmt und ich zur Überprüfung eine Darmspiegelung machen müsse. Gesagt, getan, noch schnell dazwischengeschoben, wird wohl ein Polyp sein, der halt dann weg muss ... Nachdem ich aus der Kurz-narkose aufgewacht bin sah ich in ein ängstliches Gesicht meiner Frau und in ein ernstes Gesicht meines Arztes, der mir mit fester Stimme einen Darmkrebstumor T2 diagnostizierte und mir einen Spezialisten empfahl, der in der Behandlung von Darmkrebs ein absolute Experte sei.

Als wenn mir jemand den Boden unter den Füßen weggezogen hätte, befand ich mich im freien Fall in ein unendlich tiefes Loch, in dem 14 Tage lang mein Leben im Zeitraffer an mir vorbeizog, sich Gedanken breit machten, ob ich das überhaupt überlebe und alles Geplante plötzlich an Bedeutung verlor. Nach 14 Tagen Gedanken-Chaos und einem Wechselspiel zwischen Angst und Verzweiflung habe ich meine Frau in den Arm genommen und ihr gesagt, dass 14 Tage Trauer nun genug seien und ich jetzt gesund werden möchte.

Als äußerst willensstarker, positiver und gläubiger Mensch sollte es mir gelingen, diese positive Energie genau darauf zu lenken. Welch Glück hatte ich, dass es „nur“ ein T2 und kein T3 oder gar T4 war, eine Frau hatte, die mir komplett den Rücken freihielt, um gesund zu werden. Zwei wunderbare Töchter, die mir all den Mut gaben, den es braucht, diese Krankheit zu überstehen.

Ich hatte genau eine Woche Zeit, meine Firma zu organisieren, damit ich mich voll auf den Genesungsprozess konzentrieren konnte und erlebte hierbei eine Wertschätzung seitens meines Teams, die ich so nicht erwartet hatte. Ich konnte loslassen, es ging auch ohne mich!

In der Zeit, in der ich im Krankenhaus lag, half mir mein Glaube an Gott, Dinge anders zu begreifen, mein Leben neu zu fokussieren. In meinem festen Glauben, dass es auf dieser Welt jemanden gibt, der größer ist als alles Vorstellbare, dem ich vertrauen kann, der mich erst dann zu sich holen wird, wenn ich meine Aufgabe auf Erden erfüllt habe. Dieser Moment war wohl noch nicht gekommen.

Ich habe gelernt, nichts mehr als selbstverständlich anzusehen, nichts »

”

NICHTS GIBT DIR MEHR KRAFT ALS DER GLAUBE AN DICH SELBST.

“

mehr aufzuschieben, mich an den kleinsten Dingen zu erfreuen und dadurch Zufriedenheit und Glück zu erfahren. Unglaublich schön zu erleben, welchen Reichtum ich allein durch ein Lächeln erhalten habe.

So ist auch mein persönliches Glückstagebuch entstanden. Ein Tagebuch, in dem ich täglich meine drei schönsten Glücksmomente notierte und ausführlich das beschrieb, was mich besonders gefreut und glücklich gemacht hat. Im

Laufe der Zeit wurde daraus ein Buch voller Glück, aus dem ich zu jeder Zeit Kraft und Lebensfreude schöpfen kann. Ein besonders wertvolles Instrument, um aus einer Krise gestärkt herauszukommen.

Nutze auch Du die Kraft Deines eigenen, selbsterlebten Glückes und schreibe ab sofort Dein persönliches Glückstagebuch!

Viel Spaß wünscht Dir
Dein Walter

SO GEHT'S:

- » BENUTZE ES JEDEN ABEND
 - » BEVOR DU ANFÄNGST, STELL DICH VOR EINEN SPIEGEL UND LÄCHLE
 - » SEI STOLZ AUF DICH
 - » SEI NICHT ZU STRENG MIT DIR, DENN AUCH KLEINE FREUDEN MACHEN GLÜCKLICH
 - » HÖRE DABEI DEINE LIEBLINGSMUSIK
-



”

**SCHAU IN DEN SPIEGEL,
LERNE ZU LIEBEN WAS DU DARIN SIEHST
UND BEGINNE JEDEN TAG MIT EINEM
LÄCHELN.**

”



DATUM _____

Was waren heute Deine DREI schönsten Glücksmomente?

① _____

② _____

③ _____

Was hat Dich heute besonders gefreut und glücklich gemacht?
Beschreibe dieses GEFÜHL ausführlich!

DATUM _____

Was waren heute Deine DREI schönsten Glücksmomente?

① _____

② _____

③ _____

Was hat Dich heute besonders gefreut und glücklich gemacht?
Beschreibe dieses GEFÜHL ausführlich!

DATUM _____

Was waren heute Deine DREI schönsten Glücksmomente?

① _____

② _____

③ _____

Was hat Dich heute besonders gefreut und glücklich gemacht?
Beschreibe dieses GEFÜHL ausführlich!

DATUM _____

Was waren heute Deine DREI schönsten Glücksmomente?

① _____

② _____

③ _____

Was hat Dich heute besonders gefreut und glücklich gemacht?
Beschreibe dieses GEFÜHL ausführlich!

”

**ACHTE AUF DEINE FREIHEIT,
SIE IST KEIN PRIVILEG,
SONDERN DER LOHN
HARTER ARBEIT!**

”

DATUM _____

Was waren heute Deine DREI schönsten Glücksmomente?

- ① _____

- ② _____

- ③ _____

Was hat Dich heute besonders gefreut und glücklich gemacht?
Beschreibe dieses GEFÜHL ausführlich!

DATUM _____

Was waren heute Deine DREI schönsten Glücksmomente?

- ① _____

- ② _____

- ③ _____

Was hat Dich heute besonders gefreut und glücklich gemacht?
Beschreibe dieses GEFÜHL ausführlich!

”

**LEBEN OHNE SCHATTEN
IST LEBEN OHNE SONNE.
WER NIE IM DUNKELN SASS,
BEACHTET KAUM DAS LICHT.
LEBEN OHNE TRÄNEN
IST LEBEN OHNE LACHEN.
WER NIE VERZWEIFELT WAR,
BEMERKT DAS GLÜCK OFT NICHT.**

”

Unbekannter Autor

DATUM _____

Was waren heute Deine DREI schönsten Glücksmomente?

- ① _____

- ② _____

- ③ _____

Was hat Dich heute besonders gefreut und glücklich gemacht?
Beschreibe dieses GEFÜHL ausführlich!

DATUM _____

Was waren heute Deine DREI schönsten Glücksmomente?

① _____

② _____

③ _____

Was hat Dich heute besonders gefreut und glücklich gemacht?
Beschreibe dieses GEFÜHL ausführlich!

DATUM _____

Was waren heute Deine DREI schönsten Glücksmomente?

① _____

② _____

③ _____

Was hat Dich heute besonders gefreut und glücklich gemacht?
Beschreibe dieses GEFÜHL ausführlich!

DATUM _____

Was waren heute Deine DREI schönsten Glücksmomente?

① _____

② _____

③ _____

Was hat Dich heute besonders gefreut und glücklich gemacht?
Beschreibe dieses GEFÜHL ausführlich!

”

**STEH IMMER EINMAL MEHR AUF
ALS DU UMGEWORFEN WIRST!**

”

”

**WENN DU ETWAS
VERÄNDERN WILLST,
LERNE GEGEN DEN STROM
ZU SCHWIMMEN!**

”

DATUM _____

Was waren heute Deine DREI schönsten Glücksmomente?

- ① _____

- ② _____

- ③ _____

Was hat Dich heute besonders gefreut und glücklich gemacht?
Beschreibe dieses GEFÜHL ausführlich!

DATUM _____

Was waren heute Deine DREI schönsten Glücksmomente?

① _____

② _____

③ _____

Was hat Dich heute besonders gefreut und glücklich gemacht?
Beschreibe dieses GEFÜHL ausführlich!

”

**SAGE STETS WAS DU DENKST,
HANDLE WIE DU FÜHLST UND
GESTEHES DIES AUCH ANDEREN ZU!**

”

”

**BESCHÄFTIGE DICH NUR MIT DER
VERGANGENHEIT, WENN SIE
DER ZUKUNFT DIENT.
SIE NIMMT DIR SONST DIE ENERGIE
FÜR DIE GEGENWART!**

”

DATUM _____

Was waren heute Deine DREI schönsten Glücksmomente?

- ① _____

- ② _____

- ③ _____

Was hat Dich heute besonders gefreut und glücklich gemacht?
Beschreibe dieses GEFÜHL ausführlich!

DATUM _____

Was waren heute Deine DREI schönsten Glücksmomente?

① _____

② _____

③ _____

Was hat Dich heute besonders gefreut und glücklich gemacht?
Beschreibe dieses GEFÜHL ausführlich!

DATUM _____

Was waren heute Deine DREI schönsten Glücksmomente?

① _____

② _____

③ _____

Was hat Dich heute besonders gefreut und glücklich gemacht?
Beschreibe dieses GEFÜHL ausführlich!

DATUM _____

Was waren heute Deine DREI schönsten Glücksmomente?

① _____

② _____

③ _____

Was hat Dich heute besonders gefreut und glücklich gemacht?
Beschreibe dieses GEFÜHL ausführlich!

”

**DIE LÖSUNG EINER
PERSÖNLICHEN KRISENSITUATION
BEGINNT IMMER MIT DER SUCHE
NACH DER ANDEREN SICHTWEISE.**

”

DATUM _____

Was waren heute Deine DREI schönsten Glücksmomente?

① _____

② _____

③ _____

Was hat Dich heute besonders gefreut und glücklich gemacht?
Beschreibe dieses GEFÜHL ausführlich!

DATUM _____

Was waren heute Deine DREI schönsten Glücksmomente?

① _____

② _____

③ _____

Was hat Dich heute besonders gefreut und glücklich gemacht?
Beschreibe dieses GEFÜHL ausführlich!

”

**WENN DU DEINE TRÄUME
VERWIRKLICHEN WILLST,
MUSST DU AUCH BEREIT SEIN,
DIE KONSEQUENZEN ZU TRAGEN.**

”

DATUM _____

Was waren heute Deine DREI schönsten Glücksmomente?

- ① _____

- ② _____

- ③ _____

Was hat Dich heute besonders gefreut und glücklich gemacht?
Beschreibe dieses GEFÜHL ausführlich!

DATUM _____

Was waren heute Deine DREI schönsten Glücksmomente?

① _____

② _____

③ _____

Was hat Dich heute besonders gefreut und glücklich gemacht?
Beschreibe dieses GEFÜHL ausführlich!

DATUM _____

Was waren heute Deine DREI schönsten Glücksmomente?

① _____

② _____

③ _____

Was hat Dich heute besonders gefreut und glücklich gemacht?
Beschreibe dieses GEFÜHL ausführlich!

DATUM _____

Was waren heute Deine DREI schönsten Glücksmomente?

① _____

② _____

③ _____

Was hat Dich heute besonders gefreut und glücklich gemacht?
Beschreibe dieses GEFÜHL ausführlich!

”

**WENN DU DIR NICHT
VORSTELLEN KANNST WO DU
EINMAL SEIN MÖCHTEST, KANNST
DU DIR AUCH NICHT VORSTELLEN
WIE DU DAHIN KOMMST.**

”

”

**LEBE DEIN LEBEN
HEUTE UND IM JETZT.
DIE EWIGKEIT KOMMT SPÄTER!**

”

DATUM _____

Was waren heute Deine DREI schönsten Glücksmomente?

- ① _____

- ② _____

- ③ _____

Was hat Dich heute besonders gefreut und glücklich gemacht?
Beschreibe dieses GEFÜHL ausführlich!

DATUM _____

Was waren heute Deine DREI schönsten Glücksmomente?

① _____

② _____

③ _____

Was hat Dich heute besonders gefreut und glücklich gemacht?
Beschreibe dieses GEFÜHL ausführlich!

”

**FIND YOUR DREAM:
FINDE DEINE BESTIMMUNG UND
BEGEBE DICH AUF EINE
WUNDERBARE REISE.**

”

”
**WAHRE HELDEN
ERKENNT MAN AM TUN.**
”

DATUM _____

Was waren heute Deine DREI schönsten Glücksmomente?

- ① _____

- ② _____

- ③ _____

Was hat Dich heute besonders gefreut und glücklich gemacht?
Beschreibe dieses GEFÜHL ausführlich!

DATUM _____

Was waren heute Deine DREI schönsten Glücksmomente?

- ① _____

- ② _____

- ③ _____

Was hat Dich heute besonders gefreut und glücklich gemacht?
Beschreibe dieses GEFÜHL ausführlich!

DATUM _____

Was waren heute Deine DREI schönsten Glücksmomente?

- ① _____

- ② _____

- ③ _____

Was hat Dich heute besonders gefreut und glücklich gemacht?
Beschreibe dieses GEFÜHL ausführlich!

DATUM _____

Was waren heute Deine DREI schönsten Glücksmomente?

① _____

② _____

③ _____

Was hat Dich heute besonders gefreut und glücklich gemacht?
Beschreibe dieses GEFÜHL ausführlich!

”

**LEBE DEIN LEBEN JETZT UND
VERSCHIEBE ES NICHT
AUF MORGEN.**

”



”

**WENN DU STETS DAS TUST,
WAS DICH ERFÜLLT,
IST DAS DER SCHLÜSSEL
ZU ZUFRIEDENHEIT, GLÜCK UND
GESUNDHEIT.**

”



DATUM _____

Was waren heute Deine DREI schönsten Glücksmomente?

- ① _____

- ② _____

- ③ _____

Was hat Dich heute besonders gefreut und glücklich gemacht?
Beschreibe dieses GEFÜHL ausführlich!

DATUM _____

Was waren heute Deine DREI schönsten Glücksmomente?

① _____

② _____

③ _____

Was hat Dich heute besonders gefreut und glücklich gemacht?
Beschreibe dieses GEFÜHL ausführlich!

”

**WER GOTT ZUM LACHEN
BRINGEN MÖCHTE,
MACHT PLÄNE!**

”

DATUM _____

Was waren heute Deine DREI schönsten Glücksmomente?

① _____

② _____

③ _____

Was hat Dich heute besonders gefreut und glücklich gemacht?
Beschreibe dieses GEFÜHL ausführlich!

DATUM _____

Was waren heute Deine DREI schönsten Glücksmomente?

① _____

② _____

③ _____

Was hat Dich heute besonders gefreut und glücklich gemacht?
Beschreibe dieses GEFÜHL ausführlich!

Walter Irion – Keynote-Speaker/Trainer Als Musiker, Moderator und kompetenten und verantwortungsbewussten Organisator komplexer Veranstaltungen konnte Walter Irion bereits überzeugen. Dabei spielt es für ihn keine Rolle, ob es sich bei dem Event um ein Unternehmerforum, Firmenjubiläum oder um ein Stadtfest handelt. Mit seinem unglaublich großen Netzwerk und seinem Blick fürs Wesentliche wird er jeder Anforderung gerecht. Dass er darüber hinaus aber schon seit über 25 Jahren beratend für Werbeagenturen und Unternehmen aus der Druckindustrie tätig ist, wissen nur Wenige. Irion stand mit etlichen namhaften Bands auf der Bühne, hat sich für deren Erfolgsrezept interessiert und deren Erfolgsgeheimnis analysiert. Er kennt die Herausforderungen der Geschäftsführer und Projektleiter der Business-to-Business-Branche und hat bei den zahlreichen Veranstaltungen, die er geplant und durchgeführt hat, nahezu alles über gelungene Teamführung, Motivation, Kommunikation und Selbstreflektion gelernt. Was er weiß, will er gerne teilen! Und so avancierte Walter Irion zum Experten für gelungene Teamführung und gibt dieses Wissen als Keynote-Speaker und Trainer in Vorträgen und Seminaren weiter.

» VORTRÄGE

ROCK YOUR TEAM – LEAD LIKE A ROCKSTAR!

- Impuls 20-30 Minuten
- Keynote 60-75 Minuten

FIND YOUR DREAM – VOM TRÄUMER ZUM MACHER!

- Impuls 20-30 Minuten
- Keynote 60-75 Minuten

» SEMINARE

ROCK YOUR TEAM FÜR FÜHRUNGSKRÄFTE – TEAMFÜHRUNG UND -AUFBAU!

- Impuls 1 Tag
- Kompakt 2 Tage

FIND YOUR DREAM – VOM TRAUMZIEL ZUM LEBENSZIEL

- Impuls 4 Stunden
- Kompakt 2 Tage

» TRAININGS

KOMMUNIKATIONSTRAINING

- Kompakt 1 Tag

Anfrage und Buchungen:
w.irion@walter-irion.de
www.walter-irion.de



WALTER IRION

Keynote-Speaker | Trainer

Rheinstraße 47
76467 Bietigheim

Telefon +49 7245 860 00-42

Fax +49 7245 860 00-43

Mobil +49 172 723 75 35

Mail w.irion@walter-irion.de

www.walter-irion.de

© Alle Rechte, insbesondere das Recht der Vervielfältigung und der Verarbeitung sowie der Übersetzung, vorbehalten. Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form (Kopie, Film oder ein anderes Verfahren) ohne schriftliche Genehmigung von Walter Irion reproduziert oder unter Verwendung elektronischer Systeme gespeichert, verarbeitet oder vervielfältigt werden!
