

## Abendkurs „Glück kann man lernen“

### Positive Psychologie

#### Was ist das?

- Wissenschaftliche Forschung
- Erforscht, wie es zur optimalen menschlichen Leistungsfähigkeit kommt
- Entdeckt Faktoren, die einzelnen Menschen und Gruppen helfen, aufzublühen
- Hat ihren Fokus auf psychischer Gesundheit

#### Wo lässt sich Positive Psychologie anwenden?<sup>1</sup>

- Unter anderem in der Erziehung
- Im Familienleben
- In der Arbeitszufriedenheit
- Um Resilienz zu stärken
- Und in vielen weiteren Bereichen

#### Was ist Positive Psychologie nicht?

- Nicht gleichzusetzen mit „Positivem Denken“
- Kein esoterischer Ansatz
- Kein einfaches „Ausblenden“ von Negativem und keine „Happyologie“

### Womit beschäftigen wir uns unter anderem an den fünf Abenden?

#### 1. Mit der Frage: Was ist Glück?

- Was ist mein Werteglück und mein Wohlfühlglück und wie kann ich beide steigern?
- Wie kann ich „aufblühen“ und werden, wer ich bin?

#### 2. Mit der Bedeutung von Positiven Emotionen und wie wir sie fördern können

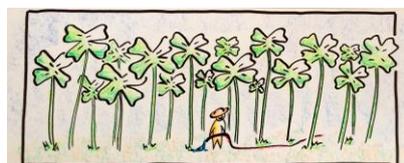
- Zehn positive Emotionen (nach Fredrickson)
- Positive Gefühle tragen zum Aufbau von Ressourcen bei (Gesundheit, Beziehungen, Intellekt und vieles mehr)

#### 3. Mit den persönlichen Erklärungsmustern und dem Aufbau von Selbstwertgefühl

- Wie erkläre ich mir meinen Erfolg oder Misserfolg?
- Wie kann ich meine Selbstwirksamkeit steigern?

---

<sup>1</sup> Quelle: Daniela Blickhan: Positive Psychologie (2015) vgl. S. 23



## Womit beschäftigen wir uns unter anderem an den fünf Abenden?

### 4. Mit Motivation und unseren Grundbedürfnissen

- Wie komme ich von der Außenmotivation zu mehr innerer Motivation?
- Wie sind meine „Füllstände“ bei den Grundbedürfnissen „Autonomie“, „Kompetenz“ und „Beziehung“?

### 5. Mit den persönlichen Stärken und wie wir sie besser in unserem Leben leben können

- Wie finde ich meine Stärken (Charakterstärken und Signaturstärken) heraus?
- Wie kann ich meine Stärken stärken?

### 6. Mit unserm Alltagsmodus und welche Bedeutung Achtsamkeit für Glück hat

- Wie kann ich mit einfachen Übungen mehr Achtsamkeit in meinem Alltag leben?
- Und was ist, wenn ich bisher keinen Erfolg mit Meditation hatte?

### 7. Mit Selbstwert und Selbstmitgefühl

- Welche positiven Effekte hat ein hoher Selbstwert?
- Wie kann ich mehr Freundlichkeit mit mir selbst erlangen?

### 8. Mit positiver Kommunikation

- Wie kann ich mit meinen Mitmenschen aktiv und aufbauend reden?
- Wie kann ich positive Beziehungen pflegen?

## Wann starten die Termine im Herbst 2019?

## Fünf Abende für mehr Zufriedenheit, innere Ausgeglichenheit und mehr Glück

Dienstag, 03. September 2019

Mittwoch, 25. September 2019

Donnerstag, 17. Oktober 2019

Donnerstag, 07. November 2019

Dienstag, 03. Dezember 2019

Jeweils von 18:00 Uhr bis ca. 21:00 Uhr (einschließlich einer Pause)

Ort: Edzardstr. 33, 26789 Leer

Maximale Personenzahl: 8

