



H o t e l

HOCHSCHOBER

Detailprogramm glückstraining 2010

Montag, 26. Juli 2010:

17.00 Uhr - 18.00 Uhr

Vortrag zum Thema Glück

Annäherung an das Wort Glück

Definition von Glück

Ergebnisse der Glücks- und Gehirnforschung: Glücklichsein ist Trainierbar.

Was machen glückliche Menschen anders?

Positive Psychologie: die Lehre vom gelungenen Leben.

Dienstag, 27. Juli 2010:

10.30 Uhr - 11.20 Uhr

Thema Einstellung

Ist das Glas halbvoll, oder halbleer?

Einstellungen beeinflussen ganz massiv unsere Zufriedenheit. Zu jedem Thema kann man eine positive oder negative Einstellung haben. Z.B. Regenwetter:

„Ich bin richtig sauer, dass es heute regnet, weil ich spazieren gehen wollte.“

„Ich freu mich, dass es heute regnet, da mach ich es mir im Haus ganz gemütlich.“

Einstellungen sind veränderbar. Die Flexibilität wird in diesem Workshop geübt.

16.30 Uhr - 17.20 Uhr

Thema Bodyfeedback

Wechselwirkungen zwischen Körper und Stimmung. Mimik, Körperhaltung und Gangart sind sehr stark von unserer Stimmung beeinflusst. Diese Wechselwirkung ist auch in die andere Richtung wirksam: ich kann über Körperhaltung und Art zu gehen meine Stimmung beeinflussen. Probieren Sie es einmal aus: machen Sie eine kleine Freudensprung. Jetzt gleich und beobachten Sie die Auswirkung auf ihr Wohlbefinden.

Atmung: Sensibilisierung für die Auswirkung von unterschiedlichen Atmungsarten auf die Stimmung



H o t e l

HOCHSCHOBER

Dienstag, 27. Juli 2010:

17.30 Uhr - 18.20 Uhr

Anti-Ärger- und Anti-Stress-Strategien

Ärger und Stress sind die häufigsten „Spielverderber des Glücks“. In dieser Einheit werden unterschiedliche Techniken vorgestellt, wie im Alltag Ärger und Stress vermieden, bzw. reduziert werden können. Entspannungsübungen, Gedankenexperimente und Mentaltechniken werden vorgestellt.

Mittwoch, 28. Juli 2010:

10.30 Uhr - 11.20 Uhr

Thema Zeit

Da Stress der häufigste Spielverderber des Glücks ist, ist eine ganze Einheit dem Thema Zeit gewidmet. Viele Menschen sagen, sie wären glücklicher, wenn sie mehr Zeit hätten. Was ist im Leben wichtig, was ist dringend? Wie kann ich diese Dimensionen voneinander unterscheiden lernen? Was ist mir persönlich im Leben ganz wichtig? Gebe ich diesen Wünschen genügend Raum?

11.30 Uhr - 12.20 Uhr

Die Innere Bühne

Jeder Mensch hat unterschiedliche Persönlichkeitsanteile, bzw. Rollen in sich. Wenn eine Frau zu Hause Mutter ist, so sind andere Persönlichkeitsanteile aktiv, als in Beruf oder als Geliebte. Diese inneren Anteile kann man sich als innere Bühne vorstellen, die je nach Situation unterschiedlich besetzt ist. Sich mit den unterschiedlichen Anteilen auseinander zusetzen und auch gestalterisch einzugreifen kann sehr glücksförderlich sein.

Wie gehen Sie mit sich selbst um? Sind sie sehr streng mit sich, oder liebevoll förderlich?