



## GLÜCK -

ICH gestalte mir ein MEEEEEEHR an *Glücksmomenten*.....



Das Leben kann einfach und glücklich sein..... !

Ist dem tatsächlich so, oder ist das einfach nur wieder eine Weisheit die da zu Papier gebracht?

Gemeinsam werden wir uns mit Hilfe des Stufenpyramiden-Modells (*Quelle: Küstenmacher, Seiwert – simplify your life*) diesem Thema widmen und im lustvollen Tun, sowohl in Einzel- als auch Gruppenarbeit erproben.

Der Weg zum Wesentlichen unseres Lebens führt über sieben Stufen, die die verschiedenen Lebensbereiche symbolisieren. Jede Stufe basiert auf einem einfach Prinzip: *Weniger ist mehr!*

Statt	Beschleunigung	-	ENTschleunigung
Statt	Gerümpel	-	ENTrümpeln
Statt	Verspannung	-	ENTspannung

Der Weg nach oben ist dabei zugleich auch immer der Weg nach innen....

**GLÜCK** bedeutet nicht, das zu bekommen, was wir wollen, sondern das zu wollen, was wir haben.

Heide-Marie Smolka, Glückstrainerin

### Ziel / Inhalt:

- ⇒ Balance von Glück und Zufriedenheit
- ⇒ kann ich mir selbst zu mehr Glück verhelfen ?
- ⇒ die 7 Stufen der Lebenspyramide und deren Bedeutung für ein glücklicheres Leben erfahren
- ⇒ inhaltliche Vertiefung zu den einzelnen Stufen/Themen
- ⇒ Auswirkungen auf mein Leben erkennen
- ⇒ AHA Erlebnisse durch Spaß und mit Humor erfahren

### Zielgruppe:

Frauen und Männer die Lust und Spaß am Thema haben

### Arbeitsweise: (abhängig vom Zeitausmass des Angebotes, ob Vortrag oder Seminar)

Thematischer Input  
Einzel- und Gruppenarbeiten  
Selbsterfahrung  
Diskussion und Austausch