



MARIA BRANDL

SCHRITTE team
team SCHRITTE



GLÜCK - Glücksmomente schaffen

Das Glück deines Lebens hängt von der Beschaffenheit deiner Gedanken ab.

Marc Aurel

Glücksgefühle sind individuell und vielfältig, werden von Menschen unterschiedlich ge- und erlebt. Zumeist liegt es an der jeweiligen Person selbst, tägliche Glücksmomente für sich und für andere zu schaffen. Gleichzeitig gilt es aber auch, die Wahrnehmung dahingehend zu trainieren diese bewusst zu erkennen, zu spüren und zu genießen.

Mit diesem Angebot möchte ich Sie auf Ihrem ganz persönlichen Weg zum Glücklichen ein Stück weit begleiten.

Glück haben (*luck, fortuna*) ist Glück im Sinne von Zufall: Das Schicksal meint es gut mit einem, man spricht von Glücksumständen. Dieses Glück fällt einem (fast) ohne Zutun in den Schoß – z. B.: Man gewinnt im Lotto, man fühlt sich als Glückspilz. In diese Kategorie fallen auch die Glücksbringer – das Finden eines vierblättrigen Kleeblatts, die Begegnung mit einem Rauchfangkehrer, das Verschenken eines Glücksschweins – und Sprüche wie „Viel Glück!“ und „Glück gehabt“.

Glücklich sein (*happiness*) ist das Glück im Sinne von Erfüllung, Zufriedenheit und Freude. Zum Entstehen dieses Glücks kann jeder aktiv einen Beitrag leisten. Dabei kommt es nämlich sehr auf Einstellungen, Werte, Bewusstsein, Achtsamkeit und Sichtweisen an.

Quelle: Mein Glücks-Trainings-Buch, (Heide-Marie Smolka)

Ziel / Inhalt:

- Was bedeutet Glück für mich ganz persönlich?
- Warum sind manche Menschen immer glücklich? Sind das die „Sonntagskinder“???
- Ist genügend Glück für ALLE da?
- Was hindert mich immer wieder daran, glücklich zu sein ?
- Wie kann ich Glück erzeugen – bei mir und bei anderen?

Zielgruppe:

Frauen und Männer die sich am Thema erfreuen

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

Thematischer Input
Einzel- und Gruppenarbeiten
Selbsterfahrung
Diskussion und Austausch

Skripten werden beigelegt