

Besser Leben: "Was die Seele stark macht"

WORUM GEHT ES?

In der Vergangenheit hat sich die Psychologie wesentlich mit Problemen und Krankheiten wie Depressionen, Ängsten und Sucht auseinandergesetzt.

Seit einiger Zeit beschäftigen sich Psychologen vermehrt mit Fragen wie:

- Was gibt uns Kraft und Energie?
- Was hilft uns, private und berufliche Herausforderungen gut zu bewältigen?
- Was können wir tun, um zufriedener und glücklicher zu leben?

Die Kraft der Seele ist nicht nur angeboren, sie lässt sich gezielt weiter fördern – ein Leben lang.

FÜR WEN IST ES GEDACHT?

Für Menschen, die

- nach mehr positiver Energie in ihrem Leben suchen.
- das Gefühl haben, dass zeitweise eine eher negative Stimmungslage in ihrem Leben überwiegt und die das ändern wollen.
- lernen wollen, sich besser zu erholen.

SIE LERNEN ...

- welche Auswirkungen positive und negative Gefühle auf unser Leben, unsere Gesundheit, unser Denken und Fühlen und unsere sozialen Kontakte haben.
- wie wir mit negativen Gefühlen besser umgehen.
- die Kunst durch positive Gefühle unserem Leben Energie und Kraft zu geben und dadurch belastbarer zu werden, Überlastungen wirkungsvoll abzufangen und rechtzeitig für Erholung und Ausgleich zu sorgen.
- dass Konflikte und Verletzungen zwar Bestandteile unseres Lebens sind, aber auch der Kraft der Vergebung zugänglich sind.
- die Stärken sozialer Bindungen zu erkennen, auszubauen und zu nutzen.
- Sinn und Werte auch in schwierigen Lebenssituationen zu finden.
- den Blickwinkel zu verändern: Von der Klage, was nicht möglich ist, zu Freude, Erfolg und Dankbarkeit.

INFO

Dieser Kurs arbeitet auf der Basis der wissenschaftlich fundierten Positiven Psychologie. Deren Ziel ist es, Faktoren und Prozesse zu verstehen und zu fördern, die es erlauben, ein "Gutes Leben" zu führen (s.o.) und an unsere Stärken und Ressourcen anzuknüpfen.

Wesentliche Vertreter:

M. Seligman (z.B. Der Glücks - Faktor), M.Csikszentmihalyi (Flow), D.Clifton (Stärken), F. Luskin (Vergebung)