

Einzelberatung

Das Glück im Alltag finden

Mehr Zufriedenheit und Glück mit Positiver Psychologie



Mögliche Inhalte

Themenfeld 1: Glückstraining mit Positiven Emotionen

Meine Kraftquellen und Intervention¹ „Mein Mini-Urlaub“

Ziele: Eigene Kraftquellen erkennen und nutzen, eigene Bedürfnisse ernstnehmen und erfüllen, Positives erleben, kraftspendende Pausen, Leistungsfähigkeit erhalten oder steigern

Intervention „Positiver Tagesrückblick“

Ziele: Steigerung von Zufriedenheit, Selbstwert, Selbstwirksamkeit und Handlungskompetenz

Intervention „Schatzkiste“

Ziele: Anker für Positive Emotionen und alles Gute im Leben

Intervention „Erfolgstagebuch“

Ziele: Eigene Erfolge bewusst machen, Selbstbewusstsein und Selbstwirksamkeit steigern

Intervention „Dankbarkeitstagebuch“

Ziel: Zufriedenheit steigern

Intervention „pleasure walk/Genussspaziergang“

Ziele: Freude steigern, Achtsamkeit, Ruhe und Gelassenheit erleben

Intervention „act of kindness“

Ziel: Freude steigern durch Freundlichkeit anderen gegenüber

¹ Interventionen sind Techniken, Übungen, Methoden der Positiven Psychologie.

Theoretische Hintergrundinformationen zu Themenfeld 1:

1. Was ist Positive Psychologie
2. Was macht Menschen glücklich? Die Bedeutung positiver Emotionen
3. Wie funktioniert die Aufwärtsspirale? (broaden and build-Theorie)
4. Neuroplastizität: Glückstraining fürs Gehirn

Themenfeld 2: Meine Stärken, Ziele und Visionen

Meine Stärken und Intervention „Persönliches Stärkentraining“

VIA-Stärkentest

Ziele: Eigene Stärken kennen und ausbauen

Intervention „My best possible self“: Meine Ziele und Visionen

„Utopisches“ Denken: Wie will ich leben?

Ziele: Eigene Ziele und Visionen kennen lernen und darauf zusteuern

Theoretische Hintergrundinformationen zu Themenfeld 2:

PERMA-Modell: Säulen eines gelingenden Lebens

Themenfeld 3: Schwierige Gefühle als Geschenk und Leitplanke

Das erweiterte ABC-Modell: Neue Lösungswege durch systematische Reflexion

Ziele: schwierige und unangenehme Situationen systematisch analysieren, neue Lösungen finden sowie ihr Potential als Leitplanke erkennen und nutzen

Intervention „Expressives Schreiben“

Ziel: Bearbeitung unangenehmer Situationen

Theoretisches Wissen zu Themenfeld 3:

1. Umgang mit Erfolg und Misserfolg: Die Bedeutung von Attributionen
2. Deine Einstellung: Schutz oder Wachstum? Statisches und growth Mindset