





# Glück hat, wer zufrieden ist – Die Psychologie eines gelingenden Lebens

Die modernen Neurowissenschaften erkennen in den letzten Jahren Zusammenhänge zwischen dem eigenen Lebenswandel und Zufriedenheit, Erfolg bzw. psychischer Gesundheit. Von großem Interesse ist zurzeit die Frage, in wie weit wir selbst durch eigenes Zutun unser Lebensglück beeinflussen bzw. fördern können.

Der Vortrag gibt einen Überblick über das, was unsere Seele erfreut und sie zugleich stabil hält. Muss der Mensch „haben“? Reicht das „sein“? Welche Rolle spielt das „lieben“? Was ist der Unterschied zwischen Hedonia und Eudaimonia? Wie viel Glück braucht der Mensch überhaupt? Was ist human, was ist hype?

Der Vortrag zeigt was Positivität bedeutet und was konstruktiver Optimismus wirklich heißt. Sie lernen eine Reihe Faktoren kennen, deren Erfüllung zu mehr Zufriedenheit im Leben führt, auch wenn die Lebensumstände belastend sind. Der Vortrag verrät augenzwinkernd, wie viel Minuten Sie an einem Durchschnittstag lachen (sollten), wem eine Ehe psychisch etwas bringt und wie viel Geld glücklich macht.

Nach diesem Vortrag werden Sie erkennen: Glück ist nicht immer reine Glückssache. Jeder kann für sich etwas dazu beitragen. Also gehen Sie an, was uns alle angeht...

Typ	Vortrag	
Zielpersonen	Allgemeinbevölkerung	
Länge (Empfehlung)	60min, 75min, 90min	
Humor		<div style="width: 75%;"></div>
Emotionen		<div style="width: 85%;"></div>
Wissenschaft		<div style="width: 70%;"></div>
Praxistipps		<div style="width: 80%;"></div>

Die Inhalte werden immer wieder neu überarbeitet bzw. ständig angepasst. Beschreibung und übrige Angaben gelten somit unter Vorbehalt. Sie sind zudem prinzipiell als Empfehlungen zu sehen und bei Bedarf flexibel anpassbar. Konkrete Wünsche bzw. Veränderungsvorschläge können im Vorfeld gerne besprochen und ggf. berücksichtigt werden.