

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





Was macht Sie glücklich? Gesundheit? Liebe? Erfolg? Eine Gehaltserhöhung?

Ein Kochrezept für Glück oder eine Glücksformel gibt es nicht, denn Glückskorrelate einer Gesellschaft sind immer abhängig von der Kultur und dem Zeitgeist, der sie prägt. Auch unser Lebensalter spielt eine Rolle, bei dem was uns glücklich macht. Die entscheidende Frage dabei ist: Wie viel Glück braucht der Mensch überhaupt, um zufrieden zu sein? Und was können wir selbst hierzu beitragen?

Der Vortrag führt Sie ein in die Welt von Hedonia und Eudaimonia. Er beschreibt, warum Hochgefühle eine Schwerkraft haben und warum wir in Tretmühlen geraten, wenn wir dem schnellen Glück nachjagen. Sie lernen eine Reihe von Faktoren kennen, die sie zufriedener machen als jede Jagd nach schnellem Glück. Der Vortrag verrät, wie viel Minuten Sie an einem Durchschnittstag lachen (sollten), wem die Ehe psychisch überhaupt guttut, und wie viel Geld wirklich glücklich macht.

Sie werden sehen: Glück ist nicht immer Glückssache. Wir können in den meisten Lebenslagen etwas tun, was unser Herz erfreut und unsere Seele schützt. Wenn wir Glück und Zufriedenheit finden wollen, dann nur in uns selbst...

Typ	Vortrag oder Kurzseminar, jeweils präsent oder online
Stichworte	Glück, Zufriedenheit, Bedürfnisse, Erfüllung, Beziehungen, Sinn
Zielpersonen	Unternehmen, Allgemeinbevölkerung, Ärzte/Patienten
Länge (<u>Empfehlung</u>)	30min, 45min, <u>60min</u> , <u>75min</u> , <u>90min</u> , 120min, 150min

Humor		<input type="range" value="75"/>
Emotionen		<input type="range" value="85"/>
Wissenschaft		<input type="range" value="70"/>
Praxistipps		<input type="range" value="80"/>

Die Vorträge werden fortwährend überarbeitet bzw. dem aktuellen Forschungs- und Wissensstand angepasst. Die Beschreibung des Inhalts und die übrigen Angaben gelten somit immer unter einem gewissen Vorbehalt. Konkrete Wünsche bzw. Veränderungsvorschläge können im Vorfeld einer Veranstaltung darüber hinaus gerne besprochen und ggf. berücksichtigt werden.