

# Workshop „Glück und Wohlbefinden“

Unternehmerinnenforum Eberbach und Umgebung e.V.

Am 27. Oktober, 10:00 -15:00 Uhr

Im Evangelischen Pfarrgemeindehaus Hirschhorn

**Was glauben Sie? Kann man Glück lernen? Oder ist Lebensglück „eine Glückssache“, also zufallsbedingt?**

Das „Schulfach Glück“ wird in Deutschland, Österreich, der Schweiz und in Italien (Südtirol) mittlerweile an über 180 Schulen unterrichtet. In Indien wurde im Juli 2018 vom Dalai Lama und dem indischen Erziehungsministerium das Schulfach Glück für fast 1 Million Schulkinder in der Region von Delhi eingeführt. In den USA ist seit 2016 mentale Gesundheitserziehung an Schulen in 21 Staaten gesetzlich vorgeschrieben. Auch in Eberbach wird das Schulfach Glück an zwei Schulen unterrichtet: Es geht um das **Erlangen von Lebenskompetenz, Lebensfreude und psychologischem Wohlbefinden.**



Anja Köhler, Dipl. Mental Coach (CH) und ausgebildete Glückstrainerin (FSI), stellt Ihnen die Hintergründe des Glücks- und Mentaltrainings vor und lässt Sie in Übungen aus den Modulen „Stärken“ und „Visionen“ erfahren, wie Sie Glückstraining für den Alltag stärkt und Ihre Persönlichkeit weiter entwickelt. Freuen Sie sich auf eine informative und unterhaltsame Veranstaltung, bei der lustige

Energizer-Spiele auch viel Lebensfreude aufkommen lassen.

## Themen:

- Was macht mich und andere glücklich? Welche 6 Faktoren sind wichtig für unser Lebensglück?
- Was sind meine Stärken? Welche neue Stärken kann ich mit Hilfe der Gruppe entdecken?
- Welche Vorteile sind mit meinen Schwächen verbunden?
- Welche Charakterstärken habe ich und wie passen diese zu meinem Beruf?

- Welche Eigenschaften machen mich zu meinem eigenen Sklaventreiber? Wie kann ich z.B. Perfektionismus überwinden und lernen, meine eigenen Bedürfnisse wahrzunehmen anstatt ständig anderen gefällig zu sein?
- Welche Lebensbereiche stehen bei mir zurzeit im Vordergrund? Wie möchte ich dies in der nahen Zukunft verändern?
- Wie kann ich starke Visionen für meine Zukunft entwickeln und dabei gewohnte Denkbahnen verlassen? Was ist mein Herzenswunsch?
- Wie kann ich mich immer wieder motivieren, mein Ziel zu verfolgen?

**Ort:** Evang. Pfarrgemeindehaus, Alleeweg

**Uhrzeit:** 10:00 – ca. 15:15Uhr (Mittagspause von 12:15 – 13:00Uhr)

**Preis:** UFO-Mitglieder 45€ - Nicht-Mitglieder 60€

**Verpfleg.:** Kaffee, Tee, Wasser und Kekse inkl. – Mittagessen  
Selbstverpflegung oder örtl. Gastronomie

**Anmeldung:** Anja Köhler, e-mail: [info@anja-koehler.eu](mailto:info@anja-koehler.eu),  
mobil: 0160 969 43346, [www.anja-koehler.eu](http://www.anja-koehler.eu)