

(1) Einführung

Kennenlernen

Kurs-Übersicht

(2) Was ist Glück

Das Problem mit dem Glück: Der Lottogewinn

Der Kompensationseffekt

(3) Glückstheorien

Hedonismus

Zieltheorie

Glücksdeterminanten

(4) Glückstraining

Flow

Selbstwirksamkeit

Akzeptanz

Dankbarkeit

(5) Perspektiven

Anleitung zum Unglücklichsein

Kurs-Zusammenfassung

Persönlicher Umsetzungsplan

Abschluss-Impulse