

## **(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