

Glückstraining

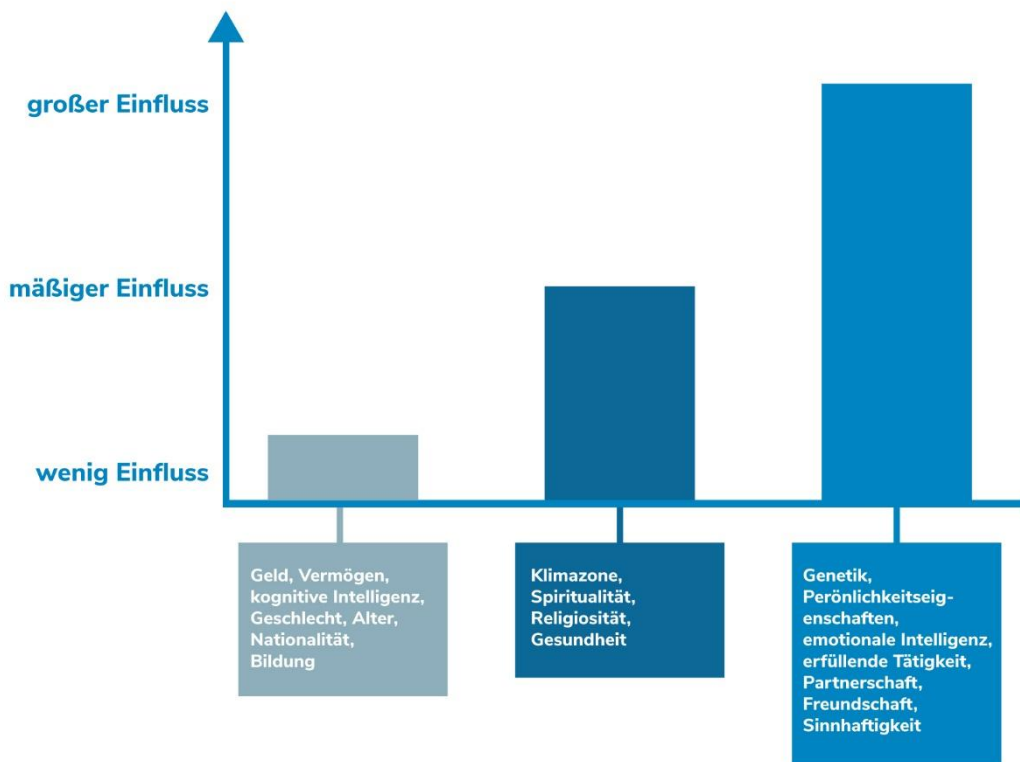
E-Mail-Coaching



Hallo,

du hast sicher in Erinnerung, dass ich dir in der ersten E-Mail drei Glückstheorien vorgestellt habe, und für jeder dieser drei Glückstheorien gibt es eigene Strategien für ein erfolgreiches Glückstraining. Das Training „Glücksfaktoren“ leitet sich aus der Gütertheorie ab.

Was macht glücklich? statistisch gesehen



Im Schaubild oben siehst du die wichtigsten Glücksfaktoren, d.h. das, was Menschen wirklich glücklicher macht – und auch das, was keinen Unterschied für das eigene Glück macht. Diese Faktoren sind zwar teilweise individuell, aber es lassen sich auch allgemeine Tendenzen für alle Menschen festmachen: Reichtum z.B. macht nicht glücklich, dafür aber Freunde/Familie und Sinn.

Um die Wirksamkeit der wichtigsten Glücksfaktoren in dein Glückstraining mit einzubeziehen, lade dir bitte die **Ausfüllvorlage 6** herunter. Frage dich, wie du in den dort genannten Bereichen in den nächsten Wochen und Monaten einen Fortschritt erzielen kannst!

Das war es für heute schon! Bis morgen dann!

Hendrik Wahler

