

# Seminarbriefing: „Glücksseminar“

---

Die Kunst – und die Wissenschaft – des Glücks

1

Seminar: 2 Tage (Wochenende), jeweils 10-18 Uhr

*mindyourlife* | Dr. Henrik Wahler

## Thema

Glück – was ist das eigentlich? Kann man Glück erlernen wie eine Fähigkeit? Wie funktioniert Glück im Gehirn? Kann ich mich selbst glücklicher machen? Und: Welche Fallen und Irrwege gibt es dabei? Diese Fragen sollen nicht nur beantwortet, sondern gleichzeitig auch so in die Praxis umgesetzt werden, dass das Seminar dazu beiträgt, nachhaltig glücklicher zu werden.

## Rahmen

- > 2-Tages-Seminar (2 x 8h) an einem Wochenende
- > Wissenschaft des Glücks (Psychologie, Neurowissenschaft, Philosophie)
- > Interaktives Seminar mit vielen praktischen Übungen und Anwendungen
- > Lebensnahes Glückstraining mit Fokus auf die Umsetzung im Alltag
- > Ticketpreis: 649 € pro Person

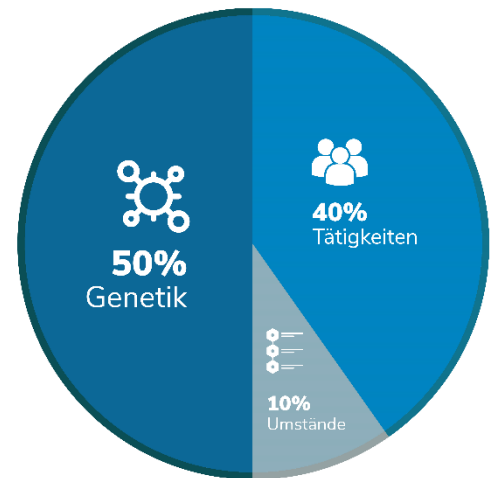
## Veranstaltungsort

Der Veranstaltungsort wird für jedes Seminar individuell festgelegt und an einem gut erreichbaren Punkt im Rhein-Main-Gebiet liegen. Bei der Auswahl des Veranstaltungsortes legen wir Wert auf eine gute Erreichbarkeit mit dem Auto sowie mit öffentlichen Verkehrsmitteln. Der Veranstaltungsort wird bei ausreichend Voranmeldungen vor einer verbindlichen Anmeldung bekannt gegeben.

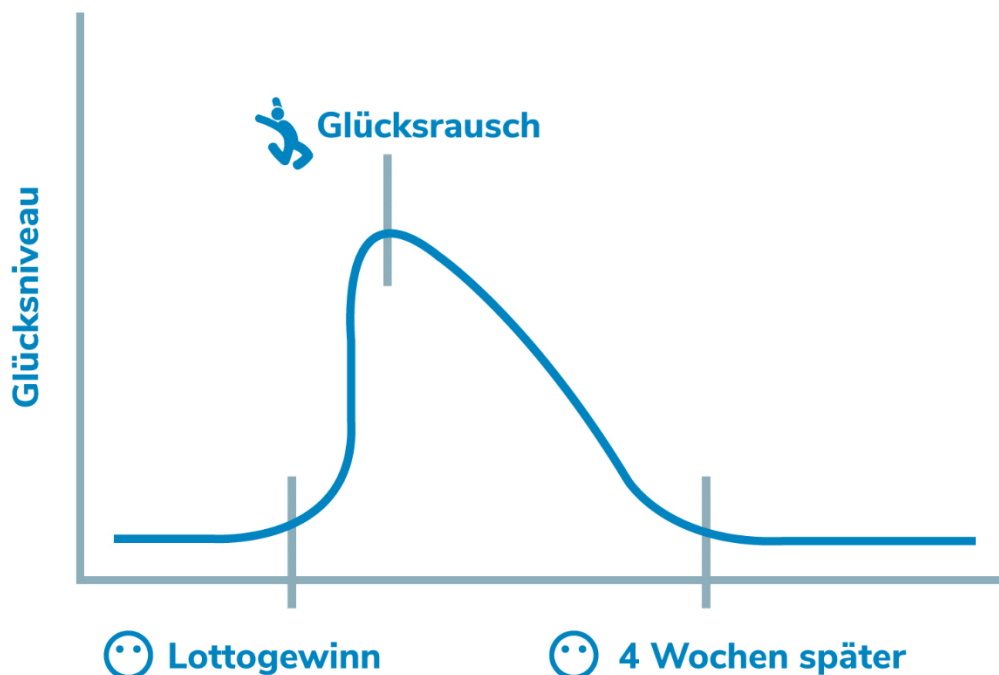


## Inhalte

- > Glück – Was ist das eigentlich?
  - > Die 3 großen Glückstheorien und wie man sie für sich nutzen kann
  - > (1) Hedonismus: Wie habe ich noch mehr Freude am Leben?
  - > (2) Zieltheorie: Wie kann ich meine wichtigsten Ziele erreichen und auf dem Weg dorthin eine gute Zeit haben?
  - > (3) Theorie der objektiven Güter: Was brauche ich wirklich, um glücklich zu sein?
- > Aus der statistischen Glücksforschung: Was tatsächlich glücklich macht – und was nicht
- > Flow, Selbstwirksamkeit, Motivation
- > Der ‚Kompensationseffekt‘ – oder: Warum ist das Glücklich-sein eigentlich so schwierig?
- > Glückstraining: die effektivsten Übungen
- > Philosophische Impulse
- > Der Umgang mit dem Unabänderlichen



## Der Kompensationseffekt:



## Zeitplan Tag 1 (8h)

---

10:00 – 10:30	Kennenlernen (30min)
10:30 – 11:00	Der Kompensationseffekt (30min)
11:00 – 11:30	Was ist Glück? (30min)
11:30 – 11:45	Pause (15min)
11:45 – 13:10	Der Hedonismus (85min)
13:10 – 14:10	Mittagspause (60min)
14:10 – 15:35	Zieltheorie (85min)
15:35 – 15:50	Pause (15min)
15:50 – 17:15	Theorie der objektiven Güter (85min)
17:15 – 18:00	Abschluss und Diskussion (45min)

## Zeitplan Tag 2 (8h)

---

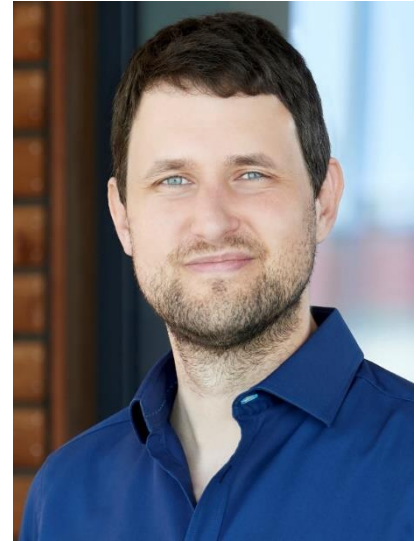
10:00 – 10:30	Rekapitulation des ersten Tages (30min)
10:30 – 10:45	Glücksstatistik (15min)
10:45 – 11:45	Flow (60min)
11:45 – 12:00	Pause (15min)
12:00 - 13:00	Selbstwirksamkeit (60min)
13:00 - 14:00	Mittagspause
14:00 – 15:15	Dankbarkeit (75min)
15:15 – 16:00	Umgang mit dem Unabänderlichen (45min)
16:00 – 16:15	Pause
16:15 – 16:45	Persönlicher Umsetzungsplan (30min)
16:45 – 18:00	Abschluss und Problemlösungen (75min)

# Dr. Hendrik Wahler

---

## Ausbildungen

- > Studium der Philosophie an der Uni Mainz („mit Auszeichnung“)
- > Promotion über das „gute Leben“ (ausgezeichnet mit einem Forschungspreis der Uni Mainz)
- > Diverse zertifizierte Coaching-Ausbildungen (z.B. "Psychologischer Berater")
- > Langjährige Lehrtätigkeit an Universitäten und Hochschulen
- > Autor diverser wissenschaftlicher Bücher und Fachartikel (z.B. über die "Philosophische Lebensberatung")



## Tätigkeiten

- > **Vorträge** (Keynote Speaking auf Tagungen & Events)
- > **Seminare** (v.a. Training & Workshops in Unternehmen)
- > **Coaching** (privates & berufliches Einzelcoaching)



# Mein Thema: Das „gute Leben“

*„Ich bin Philosoph und besessen vom guten Leben, sowohl in der Theorie (Wissenschaft) als auch in der Praxis (Leben). Deshalb unterstütze ich Menschen dabei, ein gelingendes Leben zu führen. In meinen Vorträgen, Seminaren und Coachings geht es dabei um die Themen Persönlichkeitsentwicklung, Stress & Resilienz, und Glück.“*



		
<p><b>Persönlichkeitsentwicklung</b></p>	<p><b>Stress &amp; Resilienz</b></p>	<p><b>Glück</b></p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>Mentales Wachstum</li> <li>Selbstkenntnis &amp; Authentizität</li> <li>Sinn &amp; Identität</li> <li>Menschenkenntnis, Kommunikation &amp; Empathie</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Mentale Fitness &amp; Gesundheit</li> <li>Umgang mit Belastung &amp; Krisen</li> <li>Psychische Widerstandskraft</li> <li>Zeitmanagement</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>gelingende Lebensführung</li> <li>Ziele, Werte &amp; Prioritäten</li> <li>Selbstverwirklichung &amp; Lebensplanung</li> <li>Motivation &amp; Erfolg</li> </ul>