



#flourishing

Glücksrezepte für ein
erfülltes Leben

Einzel- oder
Gruppentraining



Julia Hanke

Hast Du das Gefühl, Dein Leben könnte etwas leichter für Dich sein? In diesem Training geht es darum, dass Du erkennst, wie Du das Leben bekommst, das zu Dir passt.

— Julia Hanke



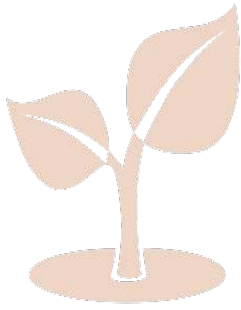
Ein erfülltes Leben zu führen, ist mittlerweile zur Wissenschaft geworden. Seit dem Einzug der Positiven Psychologie in die Welt der Wissenschaft, wird erforscht, was dem Menschen hilft, mit Wohlbefinden und Glück durchs Leben zu gehen. Wohlbefinden und positive Gefühle sind keine Glückssache, sobald Du weißt, wo Du es finden kannst.

Die Welt nach den zwei Tagen!

- Du hast einen Fahrplan, wie Du mehr Wohlbefinden in Deinem Leben findest.
- Kennst die Eckpfeiler für ein gutes Leben und hast einen Kompass für Deinen Lebensweg.
- Du weißt um die Macht der positiven Gefühle und wie Du diese Macht nutzen kannst.
- Du kennst die psychologischen Grundbedürfnisse und hast einen Fahrplan, wie Du diese besser erleben kannst.
- Du nimmst einen Blumenstrauß der wirkungsvollsten Übungen aus der Positiven Psychologie mit (basierend auf intensiven Studien und Forschung)

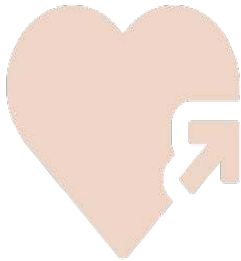
Inhalte des Trainings

Einführung in das Thema Positive Psychologie



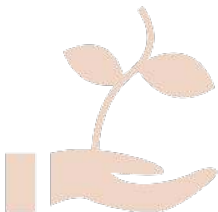
- Was ist Positive Psychologie und wie unterscheidet sie sich von Positivem Denken!
- Vermittlung des Grundverständnisses eines Lebens nach der positiven Psychologie!
- Ausblick in die relevanten Themen!

Die Macht der positiven Gefühle



- Wie Gefühle entstehen und warum dies relevant für das gute Leben sind!
- Broaden-Build-Theorie nach Barbara Fredrickson: Die Spirale der guten Gefühle!
- Die zehn positiven Gefühle nach Fredrickson verstehen und anwenden!
- Übungsset Positive Gefühle: Bringe auch nach dem Training positive Gefühle in Dein Leben!

Sinnerfülltes Leben



- Sinnerfülltes Leben versus Lebenssinn: Verstehe, wie Du jeden Tag mehr Sinnerleben erhältst!
- Sinnmodell nach Tatjana Schnell und Erarbeitung der eigenen TOP-Sinngelber!
- Arbeitsbuch Sinngelber nachhaltig für Dich nutzen!

Übungen aus der Positiven Psychologie



- Einblicke in Dankbarkeit und Übungen!
- Positiver Tagesrückblick und wie er bei Dir wirkt: Wir erstellen Deinen Fahrplan!
- Miniurlaube und Genussmomente!
- Selbstmitgefühl und Stärkung von Beziehungen!

Selbstbestimmungstheorie (Deci und Ryan)



- Einführung in die Welt der Motivation nach Deci und Ryan!
- Die psychologischen Grundbedürfnisse verstehen!
- Erarbeitung des Fahrplans, was Du brauchst, damit Deine Grundbedürfnisse erfüllt sind!
- Intrinsische und extrinsische Motivation: Der Motivationsschieberegler von Deci und Ryan!



Wertschätzung und Verbesserung von Beziehungen

- Übungen die Du gemeinsam mit der Familie oder mit Deinem Team machen kannst, um den Blick auf Möglichkeiten zu richten und eine optimistische Stimmung zu erschaffen!

Wer profitiert von dieser Investition in die eigene Zukunft?

- Menschen, die ihre Begeisterung und Motivation verloren haben. Gerade auch in Hinblick auf Corona ist dies nicht mehr die Ausnahme, sondern für viele Menschen ist einfach durch die veränderten Umstände der Halt weggefallen.
- Menschen, die eine Phase der Erschöpfung erleben. Menschen, die einfach wieder ein wenig mehr Begeisterung erleben möchten.
- Menschen, die in einer Sinnkrise sind oder die wissen möchten, wohin sie ihr Leben lenken sollen.
- Menschen, die wissen möchten, was ein gutes Leben auszeichnet.
- Menschen, die gerne für sich etwas tun möchten.

Die Bandbreite ist groß. Ich kann dieses Training jederzeit auch vor Ort den Bedürfnissen anpassen. Dann ist es ein Training für Dich privat.



Wie Du das Training buchen kannst:

Weitere Informationen und Buchungsmöglichkeit findest Du auf meiner Homepage unter www.juliahanke.de oder schreibe mir eine E-Mail an info@juliahanke.de.

Über WhatsApp oder Signal (0176 64 67 81 40) bin ich am Einfachsten zu erreichen.

Du brauchst Unterstützung bei der Auswahl oder Eingrenzung Deiner Themen? Dann berate ich Dich gerne kostenlos bis zu 30 Minuten per Telefon oder Zoom/Teams.