

# Happiness Trainer (ALH)

## Zeit- und Selbstmanagement

Bedeutung des Zeit- und Selbstmanagements, Umgang mit Zeitfressern, erfolgreiche Methoden des Zeit- und Selbstmanagements

## Glück – die wissenschaftliche Sicht

### Glück – die historische und philosophische Sicht

Die historische Entwicklung des Glücksbegriffs und philosophische Ansätze, z.B. die „Eudaimonia“ nach Aristoteles und der Glücksbegriff bei Kant und Nietzsche

### Glück – die neurobiologische Sicht

Neurobiologische Aspekte des Glücks, z.B. die genetischen Glücksfaktoren, Motivation, das neuronale Belohnungs- und Lustsystem, die „Glückszentren“ im Gehirn und ihre Botenstoffe

### Glück als Gegenstand der Forschung – Studien & aktuelle Erkenntnisse aus der Glücksforschung

Erkenntnisse aus der sozialwissenschaftlichen & experimentellen Glücksforschung: die Auswirkungen von Alter, Einkommen und anderen soziodemografischen Faktoren auf das Glücksempfinden, Glücksskalen & das „Bruttonationalglück“ in Bhutan

## Die Psychologie des Glücks

### Die Psychologie des Glücks

Konzepte der Positiven Psychologie: Flourish – das gelingende Leben, Flow – das Aufgehen in einer Tätigkeit, Resilienz – psychische Widerstandsfähigkeit, Salutogenese – wie Gesundheit entsteht, Gelassenheit & Achtsamkeit, positive Entwicklung

### Praxis der Positiven Psychologie

Ausgewählte Konzepte der Positiven Psychologie werden durch Fallbeispiele praxisnah illustriert

### Be happy I – Individuelle Rahmenbedingungen des Glücks

Persönlichkeitsmerkmale; Charakter- & Signaturstärken, die das subjektive Glücksempfinden fördern; die Bedeutung von persönlichen Zielen und Werten für das Glück; Spiritualität – das Glück, Teil von etwas Größerem zu sein

### Be happy II – Partnerschaft & soziale Beziehungen als Bausteine des Glücks

Partnerschaft & Glücksempfinden; Ideal & Realität von Beziehungen; Sex & körperliche Nähe als Glücksfaktoren; positive Kommunikation & Interaktion; Freundschaft, Dankbarkeit, Aufgehoben in der Gemeinschaft

### Feel good – Körperliche Faktoren des Glücks

Sport, Bewegung & Entspannung als Glücksfaktoren; „Du bist, was du isst“ – der Einfluss unserer Ernährung auf das Glücksempfinden

### Happiness-Motoren – Sinnstiftende Aufgaben & Herausforderungen

Beglückende Aktivitäten im Kontext von Beruf, Familie & Freizeit; der glücksfördernde Umgang mit Stress

## Das Happiness Training

### Grundlagen des Happiness Trainings

Rahmenbedingungen & mögliche Einsatzfelder des Happiness Trainings; Abgrenzung zur Therapie; Haltung & Fähigkeiten des Trainers; positive Gesprächsführung

### Praxisworkshop Happiness Training I

Die Basis in sich selbst schaffen: Achtsamkeit, positive Gefühle & Selbstwertschätzung

### Happiness Toolbox: Methoden & Instrumente des Happiness Trainings

Grundlagen und Funktionsweise des mentalen Trainings; Genusstraining; Achtsamkeit & Meditation in östlichen Philosophien und die Anwendungsmöglichkeiten im Happiness Training; glücksfördernde Aktivitäten; beglückende Naturerlebnisse und weitere ausgewählte Methoden & Instrumente

### Praxisworkshop Happiness Training II

Anleitung & Kreationen von Glücksübungen zu den Themen Stärken, Dankbarkeit, Sinngebung und Beziehungen

## Der zeitliche Lehrgangsablauf

Monat	Studienbrief (SB)	Onlinetest (OT)	Fallarbeit (FA)	Webinar (WEB)	Präsenzphase (PP)
1	<b>SB 1:</b> Glück – die historische und philosophische Sicht	<b>OT 1:</b> Glück – die historische und philosophische Sicht		<b>WEB 1:</b> Zeit- und Selbstmanagement	
2	<b>SB 2:</b> Glück – die neurobiologische Sicht	<b>OT 2:</b> Glück – die neurobiologische Sicht	<b>FA 1:</b> Glück – die wissenschaftliche Sicht	<b>WEB 2:</b> Glück als Gegenstand der Forschung – Studien & aktuelle Erkenntnisse aus der Glücksforschung	
3	<b>SB 3:</b> Die Psychologie des Glücks	<b>OT 3:</b> Die Psychologie des Glücks		<b>WEB 3:</b> Praxis der Positiven Psychologie	
4		<b>OT 4:</b> Be happy – Individuelle Rahmenbedingungen, Partnerschaft & soziale Beziehungen als Bausteine des Glücks		<b>WEB 4:</b> Be happy I – Individuelle Rahmenbedingungen des Glücks  <b>WEB 5:</b> Be happy II – Partnerschaft & soziale Beziehungen als Bausteine des Glücks	
5	<b>SB 4:</b> Feel good – Körperliche Faktoren des Glücks	<b>OT 5:</b> Feel good – Körperliche Faktoren des Glücks			
6			<b>FA 2:</b> Die Psychologie des Glücks	<b>WEB 6:</b> Happiness-Motoren – Sinnstiftende Aufgaben & Herausforderungen	
7	<b>SB 5:</b> Grundlagen des Happiness Trainings	<b>OT 6:</b> Grundlagen des Happiness Trainings			<b>PP 1:</b> Praxisworkshop Happiness Training I 2 Tage
8	<b>SB 6:</b> Happiness Toolbox: Methoden & Instrumente des Happiness Trainings	<b>OT 7:</b> Methoden & Instrumente des Happiness Trainings			
9					<b>PP 2:</b> Praxisworkshop Happiness Training II 2 Tage
<b>Abschlussprüfung: Projektarbeit</b>					