

Happiness Trainer (ALH)

Zeit- und Selbstmanagement

Lernmethoden, Lernorganisation und Selbstmotivation

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 & Signatur stärken, 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 Thera-

pie; Haltung & Fähigkeiten des Trainers; positive Gesprächsführung

Be mindful – Achtsamkeit im Happiness Training

Definition Achtsamkeit, Aspekte der Achtsamkeit, mentales Auschecken, Ankerpunkte, Forschungsergebnisse und Studien (z. B. aus der Neuropsychologie), Unterscheidung zwischen informeller und formeller Achtsamkeitsübung

Praxisworkshop Happiness Training I

Die Basis in sich selbst schaffen: Achtsamkeit, positive Gefühle & Selbstwertschätzung, Achtsamkeitsübungen mit Erfahrungsbezug (u. a. Bodyscan, Atemmeditation, Gehmeditation, liebevolle Güte)

Happiness Toolbox: Methoden & Instrumente

Grundlagen und Funktionsweise des mentalen Trainings; Genussstraining; 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

Glück – die wissenschaftliche Sicht

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

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

Erfolgreich als Happiness Trainer

Be successful – Be happy: Dein Herzprojekt-Coaching

Persönliche Stärken und Talente erkennen sowie den persönlichen Werdegang berücksichtigen, aus Motivation und Träumen Ziele entstehen lassen, Unterschied zwischen Beruf und Berufung, negative Glaubenssätze entkräften sowie Mind-Set Blockaden lösen, Unterstützung annehmen: Mentorencoaching, Definition des Herzprojektes, viele Praxisbeispiele und Erfolgsgeschichten (z. B. Onlinecoaching, Workshopleitung, Beratungspraxis)

Glücklich selbstständig – Existenzgründung für Happiness Trainer

Tipps und Hinweise zur Existenzgründung: Beratungsstellen und Ämter, Rechtsformen, Businessplan, Finanzierungs- und Fördermöglichkeiten, Rahmenbedingungen (z. B. Gesetze, Genehmigungen, Beiträge und Steuern, Versicherungen)

Marketingbasics für Happiness Trainer

Bedürfnisse des Marktes und der Kunden, Einsatzfelder & Zielgruppen (u. a. Zielvision, Traumkunde), attraktive Angebote entwickeln (Produkte/Pakete), Definition der Kernkompetenz (ICH als Marke), Schaffung von Authentizität und Kundenbindung, Außenauftritt (Design, Logo, Ansprache der Kunden)

Marketing-Toolbox für Happiness Trainer

Kommunikationsrhythmen und -kanäle (z. B. Nutzung von Social Media, Online- und Bewertungsportalen), Fachvorträge, spannende Kennenlernaktionen, klassische Werbemaßnahmen (z. B. Anzeigen, Newsletter), viele Praxis- und Anwendungsbeispiele

Der zeitliche Lehrgangsablauf

Monat	Studienbrief (SB)	Onlinetest (OT)	Fallarbeits (FA)	Webinar (WEB)	Onlinevorlesung (OV)	Präsenzphase (PP)
1	SB 1: Die Psychologie des Glücks	OT 1: Die Psychologie des Glücks		WEB 1: Zeit- und Selbstmanagement WEB 2: Praxis der Positiven Psychologie		
2		OT 2: Be happy – individuelle Rahmenbedingungen, Partnerschaft & soziale Beziehungen als Bausteine des Glücks		WEB 3: Be happy I – individuelle Rahmenbedingungen des Glücks WEB 4: Be happy II – Partnerschaft & soziale Beziehungen als Bausteine des Glücks		
3	SB 2: Feel good – körperliche Faktoren des Glücks	OT 3: Feel good – körperliche Faktoren des Glücks				
4			FA 1: Die Psychologie des Glücks	WEB 5: Happiness-Motoren – sinnstiftende Aufgaben & Herausforderungen		
5	SB 3: Grundlagen des Happiness Trainings	OT 4: Grundlagen des Happiness Trainings			OV 1: Be mindful – Achtsamkeit im Happiness Training	
6						PP 1: Praxisworkshop Happiness Training I 2 Tage
7	SB 4: Happiness Toolbox: Methoden & Instrumente des Happiness Trainings	OT 5: Methoden & Instrumente des Happiness Trainings				
8						PP 2: Praxisworkshop Happiness Training II 2 Tage
9	SB 5: Glück – die neurobiologische Sicht	OT 6: Glück – die neurobiologische Sicht	FA 2: Glück – die wissenschaftliche Sicht	WEB 6: Glück als Gegenstand der Forschung – Studien & aktuelle Erkenntnisse aus der Glücksforschung		
10	SB 6: Glück – die historische und philosophische Sicht	OT 7: Glück – die historische und philosophische Sicht				
11				WEB 7: Be successful – Be happy: Dein Herzprojekt-Coaching WEB 8: Glücklich selbstständig – Existenzgründung für Happiness Trainer		
12				WEB 9: Marketingbasics für Happiness Trainer WEB 10: Marketing-Toolbox für Happiness Trainer		

Abschlussprüfung: Projektarbeit