

# HAPPINESS TRAINER (ALH)

## Dein **WELCOME** Paket

Begrüßung & Einführung in Deine Ausbildung, erste Schritte in Deiner Lernwelt, erfolgreiche Methoden, wie Du Dein Zeit- & Selbstmanagement optimierst, wie Du mit „Zeitfressern“ umgehst

## 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 Therapie; 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; 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, Sinnggebung 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 und 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 AUSBILDUNGSABLAUF

Monat	Studienbrief (SB)	Onlinetest (OT)	Fallaarbeit (FA)	Onlinevorlesung (OV)	Webinar (WEB) & Web-Based-Training (WBT)	Seminar (S)
<b>Dein <i>WELCOME</i> Paket der ALH-Akademie</b>					<b>WEB:</b> Begrüßungswebinar <b>WBT:</b> Zeit- und Selbstmanagement	
1	<b>SB 1:</b> Die Psychologie des Glücks	<b>OT 1:</b> Die Psychologie des Glücks			<b>WEB 1:</b> Praxis der Positiven Psychologie	
2		<b>OT 2:</b> Be happy – individuelle Rahmenbedingungen, Partnerschaft & soziale Beziehungen als Bausteine des Glücks			<b>WEB 2:</b> Be happy I – individuelle Rahmenbedingungen des Glücks <b>WEB 3:</b> Be happy II – Partnerschaft & soziale Beziehungen als Bausteine des Glücks	
3	<b>SB 2:</b> Feel good – körperliche Faktoren des Glücks	<b>OT 3:</b> Feel good – körperliche Faktoren des Glücks				
4			<b>FA 1:</b> Die Psychologie des Glücks		<b>WEB 4:</b> Happiness-Motoren – sinnstiftende Aufgaben & Herausforderungen	<b>S 1:</b> Praxisworkshop Happiness-Training I <i>2 Tage (präsent oder digital)</i>
5	<b>SB 3:</b> Grundlagen des Happiness Trainings	<b>OT 4:</b> Grundlagen des Happiness Trainings		<b>OV 1:</b> Be mindful – Achtsamkeit im Happiness Training		<b>S 2:</b> Praxisworkshop Happiness-Training II <i>2 Tage (präsent oder digital)</i>
6						
7	<b>SB 4:</b> Happiness Toolbox: Methoden & Instrumente des Happiness Trainings	<b>OT 5:</b> Methoden & Instrumente des Happiness Trainings				
8						
9	<b>SB 5:</b> Glück – die neurobiologische Sicht	<b>OT 6:</b> Glück – die neurobiologische Sicht	<b>FA 2:</b> Glück – die wissenschaftliche Sicht		<b>WEB 5:</b> Glück als Gegenstand der Forschung – Studien & aktuelle Erkenntnisse aus der Glücksforschung	
10	<b>SB 6:</b> Glück – die historische und philosophische Sicht	<b>OT 7:</b> Glück – die historische und philosophische Sicht				
11					<b>WEB 6:</b> Be successful – Be happy: Dein Herzprojekt-Coaching <b>WEB 7:</b> Glücklich selbstständig – Existenzgründung für Happiness Trainer	
12					<b>WEB 8:</b> Marketingbasics für Happiness Trainer <b>WEB 9:</b> Marketing-Toolbox für Happiness Trainer	Die Seminare sind einzeln oder in Blöcken buchbar!

### ABSCHLUSSPRÜFUNG: PROJEKTARBEIT