

## **Stärken leben - eine Anstiftung zu mehr Happiness!**

Stimmt es, dass man Glück einfach hat - oder eben auch nicht? Was macht uns glücklich: der 42-Zoll Flachbildfernseher oder die Schönheitsoperation? Haben wir Glück überhaupt verdient?

Die Positive Psychologie lehrt uns, Pluspunkte im Leben zu sammeln: gute Beziehungen, angenehme Gefühle, Dankbarkeit und Genuss. Stärken und Potentiale fördern, Sinnerleben und engagiertes Tun - alle diese Themen sind das Herz der neuen Wissenschaft, die sich auf jene Bereiche des Lebens konzentrieren, die uns stärken und zum Aufblühen bringen.

Zurücklehnen, Nichtstun und ein bisschen berieseln lassen ... in diesem inspirierenden Vortrag völlig ausgeschlossen. Er ist gespickt mit positiven Impulsen und praktischen Glücksinterventionen, die sich gut ins tägliche Leben integrieren lassen. In anregenden Übungen lernen die Teilnehmerinnen außerdem ihre persönlichen Fähigkeiten und positiven Eigenschaften kennen. Denn nur durch den Einsatz unserer Stärken können wir eine Welt gestalten, in der uns die Dinge leicht von der Hand gehen, in der wir mit Freude und Leidenschaft bei der Sache sind und in der wir starke Ergebnisse erzielen.

**Stärken leben – eine Anstiftung zu mehr Happiness** ist ein wertvoller Impuls für mehr Lebenszeit und Lebensglück, für mehr Erfolg und Arbeitsspaß.

**»Glück ist ein Wort, das ausdrückt,  
wie sehr ein Mensch das Leben mag, das er führt«**

(Yves-Alexandre Thalmann)



### **Heidemarie Fröhlich, MBA**

Unternehmensberaterin für Betriebliches Gesundheitsmanagement, akademische Expertin für psychosoziale Gesundheit und Positive Psychologie. Seit 2005 ist die Gründerin des **Ministerium für Happiness®** als Trainerin, Beraterin und Coach, sowie als humorvolle Rednerin und Moderatorin tätig.

[www.ministeriumfuerhappiness.com](http://www.ministeriumfuerhappiness.com)