



Lehrinhalt Auszug

Zertifizierte/r Happiness Coach/-in

- 1. Basiswissen Psychologie des Glücks**
 - Growth Mindset
 - Das Phänomen des Flow-Erlebens
 - Resilienz psychische Widerstandsfähigkeit,
 - Salutogenese – wie Gesundheit entsteht,
 - Gelassenheit & Achtsamkeit,
 - positive Entwicklung

- 2. Don't worry be happy INDIVIDUELL**
 - Glückskoaching individuell
 - wo stehe ich im Glückskompass
 - Persönlichkeitsmerkmale aufzeigen
 - Charakter stärken
 - Glücksempfinden fördern
 - Bedeutung von persönlichen Zielen
 - Pygmalion-Effekt und Auswirkung

- 3. Don't worry be happy in Partnerschaft und sozialen Bereichen**
 - Glück in der Partnerschaft
 - Ideale Beziehungen
 - Geborgenheit als Glücksfaktor
 - positive Kommunikation
 - Freundschaft
 - Dankbarkeit

- 4. ICH Fokus – die Feel Good Wege deine Glücksfaktoren**
 - Sport und Bewegung
 - Entspannung/-verfahren
 - Ernährung
 - Anschaltübungen, Konzentrationsübungen
 - Brain-Food
 - Förderung der Kreativität

5. Grundlagen des Happiness Trainings

- sportliche Fitness (Yoga und Co)
- geistige Fitness
- Definition und Aspekte der Achtsamkeit,
- Achtsamkeitsübung
- körperliche und seelische Balance
- die eigene Wertespirale
- Grundlagen und Funktionsweise des mentalen Trainings
- glücksfördernde Aktivitäten
- Naturerlebnisse zum glücklich sein

6. Happiness die wissenschaftliche Sichtweise

- neurobiologische Sicht
- Neurobiologische Aspekte des Glücks, z.B. die genetischen Glücksfaktoren
- Motivation
- „Glückszentren“ im Gehirn und ihre Botenstoffe

7. Glücksforschung

- wie wirkt sich Alter, Einkommen und andere Glücksfaktoren auf mein Glücksempfinden aus

8. Erfolgreich als Happiness CoachIn

- Marketing Basics
- Tipps und Hinweise Existenzgründung
- Ich Vermarktung

9. Prüfung/Abschlussarbeit