



# Lernziele Seminar Glück ernten

Klaus Mildenberger

Hauptstr. 47

55767 Siesbach

06781 933 671

Email: [klausmildenberger@gmx.de](mailto:klausmildenberger@gmx.de)



## Zielsetzung des Seminars „Glück ernten“:

Der Seminarteilnehmer ist sich der außerordentlichen Bedeutung von „Glück“ für sein Leben bewusst. Er weiß, wie er Glücksgefühle ganz bewusst herbeiführt und wie er sein Leben im Alltag so gestaltet, dass das Glück ein ständiger Begleiter ist.



## Feinziele (1):

- Der Seminarteilnehmer kennt die drei Ebenen seines Bewusstseins und weiß, wie diese miteinander kommunizieren – er ist sich seines Selbstes und seiner Aufgaben und Wirkungen bewusst.
- Der Seminarteilnehmer kennt die universellen Gesetze, die im Zusammenhang mit „Glück ernten“ eine besondere Bedeutung haben und ist sich seiner Verantwortung bewusst – er erkennt Zusammenhänge aus vergangenen Aktionen, welche Einfluss auf spätere Situationen genommen haben.



## Feinziele (2):

- Der Seminarteilnehmer versteht die Bedeutung von Glücksfaktoren und weiß, wie er sie zur Anwendung bringen kann.
- Der Seminarteilnehmer gestaltet seinen Tagesablauf bewusst und richtet seine Gedanken und Handlungen bewusst auf die Wertschätzung des Hier und Jetzt und andere „glücksfördernde“ Verhaltensweisen aus
- Der Seminarteilnehmer weiß um die sehr negativen Folge von bewerten, urteilen und verurteilen für sein eigenes Leben.



### Feinziele (3):

- Der Seminarteilnehmer kennt „glückssteigernde Übungen (Meditation, Achtsamkeit, Lachen und positives Denken...) und weiß Sie anzuwenden.
- Der Seminarteilnehmer ist in der Lage, über den Sinn seines Lebens zu reflektieren
- Der Seminarteilnehmer weiß, welche Verhaltensweisen glücklichen Menschen zugeordnet werden
- Der Seminarteilnehmer kennt die Neurotransmitter und Botenstoffen, die im Zusammenhang mit „Glücksgefühlen“ wirken.