



Lebensfreude wecken – positive Lebensgestaltung für den Alltag

„ Es kommt nicht darauf an, was einer mitbringt, sondern darauf, was er daraus macht“

(Alfred Adler, Begründer der Individualpsychologie)

Vortrag

Der Mensch ist ein soziales Wesen.

Schon die Weltgesundheitsorganisation weist auf den gesundheitsfördernden Faktor sozialer Beziehungen hin und auch die Hirnforscher bestätigen zunehmend gelingendes Miteinander als eine wichtige Quelle von Glück und Gesundheit.

Auf dem Weg zur Erhaltung oder Wiederherstellung von Gesundheit können wir alle dabei viel mehr tun, als wir oftmals denken. So wie körperliche Fitness durch unterschiedlichste Übungen trainiert werden kann, so gibt es eine Vielzahl einfach erlernbarer Methoden und Techniken, um psychosoziales Wohlergehen selbstwirksam im Alltag zu stärken.

Neben sozialer *Aktivität* und *Gemeinschaftsgefühl* werden im Verlauf des Vortrages weitere gesundheitsfördernde Faktoren erläutert:

- Ziele/Aufgaben/Sinn
- Stärkenwahrnehmung/Akzeptanz von Schwächen
- hohes Selbstwertgefühl/Mut zur Unvollkommenheit
- Glaube/ Spiritualität/Dankbarkeit
- Achtsamkeit/Humor

In diesem lebendig gestalteten Vortrag geben wir Ihnen praxisnahes Wissen und Übungen an die Hand, die direkt im persönlichen Alltag einsetzbar sind.

Wir ermutigen Menschen dazu, trotz widriger Umstände an wichtigen Beziehungen und eigenen Denk- und Verhaltensweisen zu arbeiten, um bestmögliche Lebensqualität zu erlangen.