

# Bildungsurlaub: Glück, Lebenslust & Widerstandskraft mit Positiver Psychologie

Kursnummer	262GEB013
Beginn	Montag, 05.10.2026, 09:00 - 16:30 Uhr
Dauer	5 U-Tage
Kursort	Neustadt; VHS (am Schloss Landestrost), OG 01
Gebühr	374,00 €
Teilnehmer	7 - 12
Kursleitung	Stefanie Lühje

Dem Glück auf der Spur! Mehr Lebenslust und Widerstandskraft mit Positiver Psychologie.

Was können wir tun, damit es uns gut geht und unsere Psyche im modernen, oft stressigen Alltag gesund bleibt?

Glück kann man lernen! Und Widerstandsfähigkeit auch!

Die Interventionen der Positiven Psychologie erhöhen das Wohlbefinden und die Lebenszufriedenheit und wirken wie ein Hanteltraining für die Seele. Sie fördern den Resilienzaufbau, also die Fähigkeiten, adäquat mit Belastungen umzugehen und dienen der Stressprävention und der Gesundheitsförderung. Die individuelle Auseinandersetzung mit den eigenen Stärken, Ressourcen, Bedürfnissen, Erfolgen und Wünschen ist oftmals eine Offenbarung. Sie macht Freude, stärkt, gibt spannende Impulse und eröffnet neue Perspektiven.

Her mit dem schönen Leben!

**Ziel des Kurses**

psychische Gesundheit fördern, Lebensqualität steigern

erkennen, dass man Glück, Lebenszufriedenheit und psychische Gesundheitsförderung zu guten Teilen selbst in der Hand hat

die Wirkungsweise und Basismodelle der Positiven Psychologie erfahren

verschiedene Interventionen kennenlernen und in der persönlichen Alltag integrieren

**Inhalte**

die Bedeutung positiver Emotionen und ihre Förderung im Alltag

die eigenen Kraftquellen kennen und einsetzen

die eigenen Stärken bewusst machen und fördern

Wie will ich wirklich leben? Meine Vision von meinem gelingenden Leben

Produktiver Umgang mit schwierigen Gefühlen

**Methoden**

Inhaltliche Input wechseln mit Selbsterfahrung und Reflexion in der Gruppe. Das Gelernte wird durch eigenes Ausprobieren und Reflektieren verstanden, gefestigt und an die persönlichen Bedarfe, Vorlieben und Erfordernisse angepasst.

**Teilnahmevoraussetzung**

Sie brauchen keine besonderen Voraussetzungen.

**Bitte mitbringen:**

Schreibutensilien. Ein Heft, Büchlein, Hefter o.ä. für wichtige Gedanken bietet sich an.

Dieser Bildungsurlaub ist in Niedersachsen und NRW anerkannt.

Ermäßigungen sind für diesen Bildungsurlaub nicht möglich.

**Anmeldebedingungen**

Generelle Stornierungsgebühr: 50,00 €.

Bei Stornierungen bis 23.08.2026 fallen keine weiteren Kosten an. Danach werden 100% der Veranstaltungsgebühr fällig.

Dies gilt auch im Krankheitsfall. Bei Nichterscheinen ohne vorherige Stornierung ist der volle Betrag fällig.

Bitte beachten Sie, dass wir nicht für eine Absage wegen z.B. höherer Gewalt (Brand, Streik, Epidemie o.ä.) haften.

Informieren Sie sich gegebenenfalls über eine Reiserücktrittsversicherung.

## Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
05.10.2026	09:00 - 16:30 Uhr	Neustadt; VHS (am Schloss Landestrost), OG 01

06.10.2026	09:00 - 16:30 Uhr	Neustadt; VHS (am Schloss Landestrost), OG 01
07.10.2026	09:00 - 16:30 Uhr	Neustadt; VHS (am Schloss Landestrost), OG 01
08.10.2026	09:00 - 16:30 Uhr	Neustadt; VHS (am Schloss Landestrost), OG 01
09.10.2026	09:00 - 14:45 Uhr	Neustadt; VHS (am Schloss Landestrost), OG 01