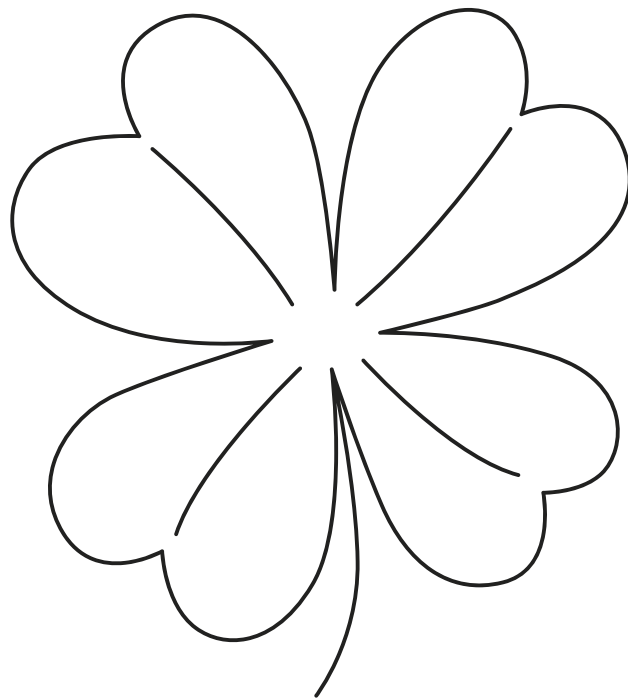


# WORKBOOK

GLÜCK IN 180 MINUTEN



# INHALTSVERZEICHNIS

**01** CHECK-IN

S.4

**02** GOOD-TO-KNOW

S.6

**03** SELBSTREFLEXION ÜBUNGEN

S.13

VIELE MENSCHEN VERSÄUMEN DAS KLEINE *Glück* ,  
WÄHREND SIE AUF DAS GROSSE VERGEBENS WARTEN.

PEARL S. BUCK -SCHRIFTSTELLERIN

# HERZLICH WILLKOMMEN



## HERZLICH WILLKOMMEN ZUM KURS: GLÜCK IN 180 MINUTEN

### FACTS ABOUT ME:

✨ Ich bin Tatjana und ich stehe für Selbstliebe, Achtsamkeit, Glück, Wohlbefinden und persönliche Weiterentwicklung. Genau diese Themen begleiten mich in meinem Alltag und in meinen täglichen Routinen.

☕ Ich bin absolute Coffee- und Food-Loverin

⚖️ Vom Sternzeichen bin ich Waage

✨ Ich bilde mich stets weiter, da ich der festen Überzeugung bin, dass wir nie auslernen und Bildung ein unglaublicher Mehrwert darstellt

✨ Mein Herz schlägt fürs Reisen

✨ Ich lese unheimlich gerne kitschige Romane

✨ Meine Herzensberufung ist es Menschen auf ihrem Weg in ihre volle Power und auf ihrer Reise zu sich selbst zu unterstützen -das samt Herz, Seele, Freude, Leidenschaft sowie purer & leuchtender Liebe

Ich bin der Überzeugung, dass Selbstliebe das Fundament darstellt, auf dem sich unser Leben aufbaut. Mein großes Ziel ist es, möglichst vielen Menschen die Möglichkeit zu bieten mehr über sich selbst zu erfahren und für sich selbst einzustehen.

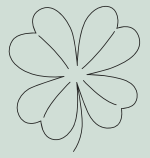
Ich wünsche dir für den Kurs ganz viel Ehrlichkeit, Offenheit und Selbsterkenntnis.

Ps. Es ist so schön, dass es dich gibt!

*Deine Tatjana*

# KAPITEL 1

CHECK-IN



Bevor es richtig losgeht, ist es wichtig, herauszufinden an welchem Punkt du momentan gegenüber dem Thema Glück stehst. Zunächst bitte ich dich die nachstehenden Fragen durchzulesen und einzutragen wo du dich in diesem Moment auf einer Skala von 1 bis 10 befindest.

1 = trifft überhaupt nicht zu      10 = trifft eindeutig zu

Ich lege dir nahe deine Antworten nicht zu bewerten. Der Check-In zeigt dir lediglich auf, wo du momentan stehst und wo du auf wunderbare Weise etwas verändern kannst.

Nehme dir ausreichend Zeit und kreuze deine derzeitige Einschätzung an:

Ich bin zufrieden mit meinem Leben.

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Ich nehme Anzeichen meines Körpers wahr.

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Ich kenne meine persönlichen Werte.

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Ich kenne meine Bedürfnisse.

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Ich führe einen gesunden Lebensstil.

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Ich integriere eine Morgen-/Abendroutine in meinen Tag.

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Ich verfolge bestimmte Ziele.

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Ich bin glücklich.

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Hier gehts zum  
kompletten Workbook 



# KAPITEL 2

GOOD-TO-KNOW



## WAS BEDEUTET GLÜCK?

---

Das Wort Glück wird mit vielen anderen Begriffen umschrieben und synonym verwendet, wie Wohlbefinden, Zufriedenheit oder Lebensqualität. Wenn wir bei dem Wort „Glück“ bleiben, kann festgehalten werden, dass das Wort „Glück“ an sich, kein klarer und einfach definierter Begriff ist. Es kommt darauf an, wie man sich an den Begriff annähert.

Die positive Psychologie und die daraus resultierende Glücksforschung, geprägt durch die Pioniere Seligman und Maslow, beschäftigt sich mit dem Thema rund ums Glück. Die Meinungen und Theorien zum Thema Glück gehen jedoch weit auseinander und reichen von der Sichtweise Aristoteles und Plato bis zu theologischen, philosophischen und spirituellen Konzepten.

Während beispielsweise Aristoteles den wahren (Glücks)Weg als ein gutes Leben, um Höheres anzustreben, bezeichnet, betonte zum Beispiel die Theologie im Mittelalter, dass wahres Glück, nicht in diesem Leben, sondern nur im glückseligen Jenseits erreicht werden kann.

Die positive Psychologie und Glücksforschung beschäftigen sich damit was das Leben lebenswert macht. Erst seit den 90er Jahren beschäftigt sich die Psychologie mit der Frage was uns Menschen glücklich macht oder wie wir Menschen glücklich werden. Vor den 90er Jahren lag der Fokus der Psychologie darauf, herauszufinden was unglücklich macht (Depressionen, Burnout, Angstzustände, Panikattacken usw.).

Bei der positiven Psychologie dreht sich somit alles, um die bereits vorhandenen, jedoch verborgenen Ressourcen und Potenziale eines Menschen, wie:

- Positive Emotionen
- Bereiche des positiven Charakters
- Glück, Optimismus, Vertrauen
- was Menschen im Allgemeinen stärkt
- Steigerung des Wohlbefindens

*Absolute Herzensnotiz:*

Für jeden Menschen kann Glück etwas ganz anderes bedeuten.



## PERMA MODELL NACH SELIGMAN:

---

Nach Seligman macht Glück einen sehr wichtigen Teil unseres Wohlbefindens aus. Durch Glück allein entstehe noch kein Sinn in unserem Leben. Laut Seligman braucht es mehr, damit wir uns gut und zufrieden fühlen. Somit hat er das PERMA Modell entwickelt. Ein Modell, das besagt, dass unser Wohlbefinden auf folgenden 5 Säulen beruht:

**P** wie positive Gefühle

**E** wie Engagement

**R** wie positive Beziehungen (Relationships)

**M** wie Sinn (Meaning)

**A** wie Zielerreichung (Accomplishment)

### **Positive Gefühle:**

Ein entscheidender Faktor für unser Wohlbefinden stellt das regelmäßige Erleben von positiven Emotionen wie Freude, Zufriedenheit, Dankbarkeit, Optimismus oder Zuneigung dar. Es reicht nicht nur aus, keine negativen Gedanken mehr zu denken.

### **Engagement:**

Wenn wir Menschen einer Tätigkeit nachgehen für die wir Feuer und Flamme sind, dann erleben wir ein sogenanntes Flow-Erleben. Das Flow-Erleben lässt uns aufblühen und erhöht unsere Lebenszufriedenheit bedeutend.

### **Positive Beziehungen (Relationships):**

Wenn wir Zeit mit unseren Herzensmenschen verbringen, Teil eines sozialen Netzwerks sind und uns auf unser Umfeld verlassen können entsteht in uns ein großes Glücksgefühl. Positive Beziehungen tragen dazu bei, dass in uns Zufriedenheit entsteht.

### **Sinn (Meaning):**

Wenn wir unsere Stärken und Fähigkeiten zu einem höheren Zweck einsetzen und Sinnhaftigkeit in unseren Tätigkeiten sehen und erleben, geben wir unserem Leben automatisch eine wertvollere Bedeutung.

### **Zielerreichung (Accomplishment):**

Eigene Ziele und Visionen zu setzen und diese zu erreichen führt zur Stärkung der Selbstwirksamkeit sowie zur Steigerung unseres Wohlbefindens. Wenn wir gesetzte Ziele erreichen und mit Eigenverantwortung weiterkommen, wird unsere Lebenszufriedenheit und unsere Resilienz gefördert.

Quelle: Martin Seligman, Glücksforschung und Positive Psychologie





## GLÜCKSFAKTOREN

---

Die Glücksforschung hat folgende sieben Glücksfaktoren identifiziert, die zum Glücklichsein beitragen:

- (Familiäre) Beziehungen
- Finanzielle Situation (Einkommen)
- Soziales Umfeld
- Zufriedenheit im Job
- Gesundheit
- Persönliche Freiheit
- Lebensphilosophie

*Absolute Herzensnotiz:*

Für jeden Menschen kann Glück etwas ganz anderes bedeuten. Bei jedem Menschen können unterschiedliche Faktoren zum eigenen Glück/ Glücklichsein beitragen und unterschiedlich gewichtet sein.

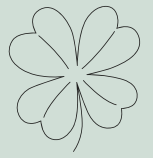
**Ganz wichtig:** Glück ist immer und in jedem Fall trainierbar!



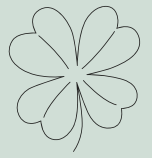
## WIE MAN SEIN GLÜCK STÄRKEN KANN

---





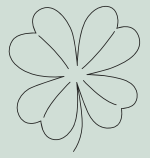
A large, empty rectangular area with a light gray gradient background, intended for writing or drawing.



A large, empty rectangular area with a light green gradient background, intended for writing or drawing.

# KAPITEL 3

SELBSTREFLEXION ÜBUNGEN

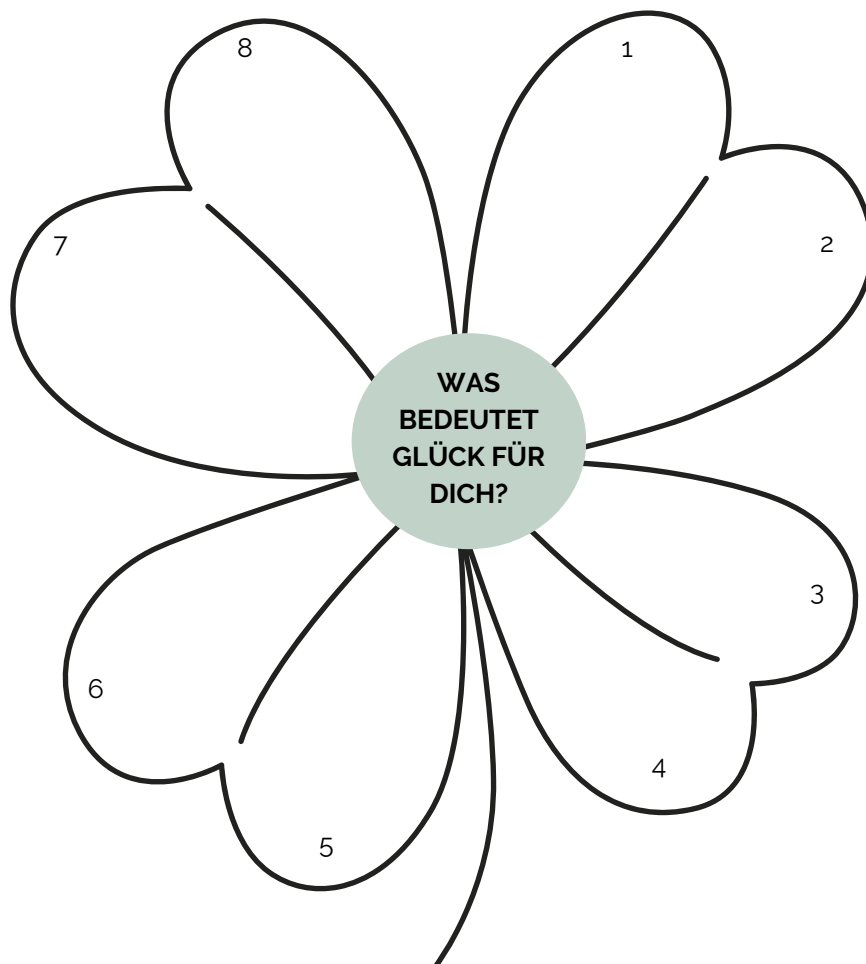


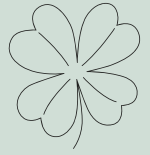
## ÜBUNG 1: DEINE DEFINITION VON GLÜCK

Was bedeutet Glück für dich? Um deine eigene Definition von Glück herauszufinden, kannst du dir folgende Fragen stellen:

- Wann bist du glücklich?
- In welchen Situationen bist du glücklich?
- Welche Tätigkeiten machen dich glücklich?

Trage nun in jedes der 8 Felder deine Bedeutung von Glück ein.





## ÜBUNG 2: DAS GLÜCKSRAD

---

Das Glücksrad spiegelt die 7 Glücksfaktoren, die dazu beitragen glücklich zu sein, wider. Ein Kästchen ist frei, hier darfst du deinen ganz persönlichen Glücksfaktor eintragen.

Mit Hilfe des Rades kannst du einordnen wo du derzeit stehst und in welchen Bereichen des Glücks du bereits erfüllt bist. Werde dir mit der Übung darüber bewusst in welchen Bereichen noch Raum für Wachstum und inner Work ist. Wir können erst dann etwas in unserem Leben verändern, wenn wir ehrlich hinschauen und uns darüber bewusst werden, wo wir auf wunderbare Weise etwas verändern dürfen.

### ÜBUNG NUMMER 1:

Schnapp dir zunächst einen Farbstift in deiner Lieblingsfarbe und lausche in dich hinein. Male nun ganz intuitiv einen Bereich nach dem anderen mit einem Farbstift aus, indem du bei jedem Bereich einträgst, wo du genau heute auf einer Skala zwischen 1-100% stehst. (1% = ich bin noch nicht so glücklich, 100%= Optimaler Zustand, besser geht's nicht)

### ÜBUNG NUMMER 2:

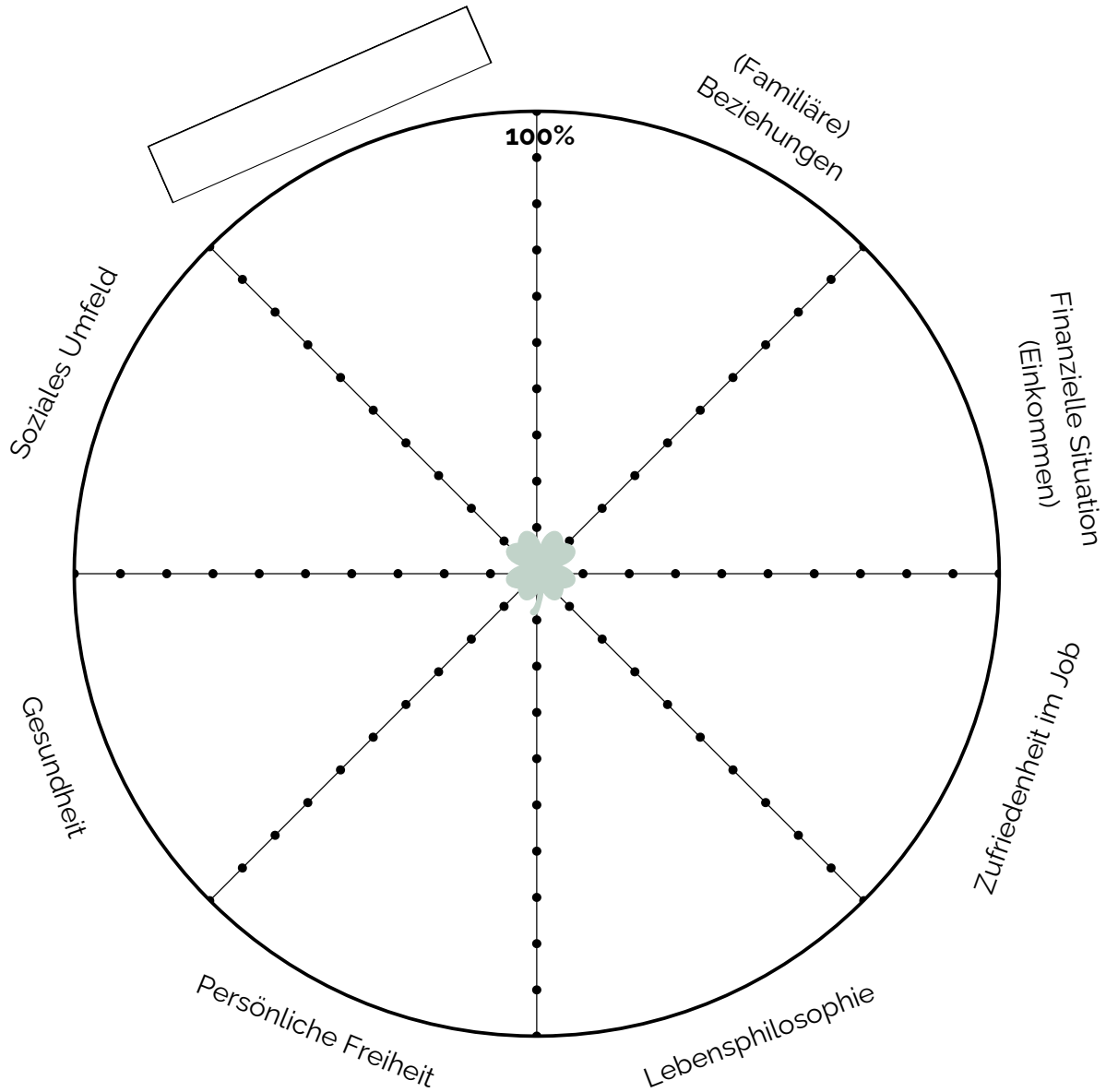
Welche Glücksfaktoren sind dir besonders wichtig und welche beeinflussen dein Glückszustand besonders stark (sowohl positiv als auch negativ)?

**Schritt 1:** Nummeriere die einzelnen Glücksfaktoren wie folgt: 1 = ist mir überhaupt nicht wichtig und 5 = ist mir besonders wichtig.

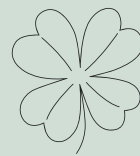
**Schritt 2:** Kreise die Faktoren, die dein Glückszustand negativ beeinflussen rot ein. Die Glücksfaktoren, die dein Glückszustand positiv beeinflussen grün.



## ÜBUNG 2: GLÜCKSRAD







## ÜBUNG 2: GLÜCKSRAD

---

Welche Erkenntnisse kannst du aus der Übung ziehen? Fasse sie nachstehend nochmals zusammen:



### ÜBUNG 3: DIE GLÜCKSWAAGE

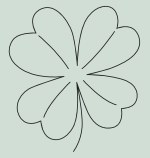
---

**Schritt 1:** Notiere dir auf der linken Seite/ linken Waagschale die Dinge, die dir wirklich guttun und die dich glücklich machen. Notiere auf der rechten Seite/ rechten Waagschale die Dinge, die dir nicht besonders guttun und dein Glück mindern.

**Schritt 2:** Wäge ab, welche Seite derzeit mehr Gewicht in deinem Leben einnimmt.

**Schritt 3:** Was kannst du zukünftig tun, damit deine Glückswaage im Gleichgewicht ist?





## ÜBUNG 4: GLÜCKSMINDMAP

---

Was kannst du ab heute regelmäßig tun, um dein eigenes Glück zu stärken?



# MEHR SAMTIGE IMPULSE UND INSPIRATION?

*Lets stay connected!*

Du möchtest mehr samtige Impulse zum Thema Selbstliebe, Achtsamkeit und Glück erhalten?

Dann folge mir unbedingt auf Social Media!

**Du findest mich hier:**

**Instagram und Facebook:** @coachingsamtherz

**Webseite:** coachingsamtherz.de

**E-Mail:** info@coachingsamtherz.de

**Hier gehts zu meiner 0€ Telegram Gruppe:**

In der Broadcastgruppe teile mit dir regelmäßig samtige Impulse zu den Themen Selbstliebe, Achtsamkeit und Glück. Außerdem erhältst du in regelmäßigen Abständen News zu meinen Herzensangeboten. 🍷🍷🍷



Dein Wohlergehen und deine Meinung liegt mir sehr am Herzen, daher würde ich mich wahnsinnig darüber freuen, wenn du dir 5 Minuten Zeit nimmst, um ein kleines Feedback abzugeben und an der Umfrage teilzunehmen.

Scanne hierfür gerne den nachstehenden QR-Code ein. Tausend Dank für deine Unterstützung! 🍷🍷



Ich freue mich sehr, wenn du Teil der **Love Yourself More Community** wirst und ich dich auf deiner Reise unterstützen darf.

Ich wünsche dir von Herzen alles Liebe und bis bald!

Love Yourself More,

*Deine Tatjana*

## Workbook: Glück in 180 Minuten

Autorin: Tatjana Seiffarth

Webseite: [www.coachingsamtherz.de](http://www.coachingsamtherz.de)

E-Mail: [info@coachingsamtherz.de](mailto:info@coachingsamtherz.de)

Impressum: <https://coachingsamtherz.de/impressum/>

### Urheberrechtshinweis:

Alle Rechte vorbehalten. Du darfst die Inhalte nicht kopieren, verbreiten oder an Dritte weitergeben. Es sei denn, du hast dir vorher ein ausdrückliches, schriftlich festgehaltenes Einverständnis der Autorin eingeholt.

### Haftungshinweis:

Die Inhalte dieses Dokuments wurden mit größtmöglicher Sorgfalt und nach bestem Wissen und Gewissen erstellt. Dennoch übernimmt die Autorin keine Gewähr für die Aktualität, Vollständigkeit und Richtigkeit der bereitgestellten Inhalte. Für Schäden, die direkt oder indirekt durch das Anwenden der Inhalte, Tipps und Aufgaben entstanden sind, kann keine juristische Verantwortung sowie Haftung in irgendeiner Form übernommen werden. Die Autorin ist keine Ärztin oder Heilpraktikerin. Sie stellt keine Diagnose und gibt keine Heilungsversprechen ab. Das Workbook ersetzt nicht den Besuch bei einem Arzt oder seine Medikation und/oder Therapie.