

## Positive Gefühle kultivieren

in Anlehnung an "Die Macht der guten Gefühle" von Barbara Frederickson

Positive Gefühle kommen meist „leiser“ daher als die negativen und dementsprechend schenken wir ihnen oft weniger Aufmerksamkeit. In der Emotionsforschung wird dieses Phänomen kognitive Verzerrung genannt. Diese „Verzerrung“ galt in der Vergangenheit auch für die psychologische Forschung, die sich in erster Linie mit den negativen Gefühlen beschäftigt.

Seit Ende der 90er Jahre entstand mit der „positiven Psychologie“ ein Forschungszweig, der sich stattdessen auf die empirische Erkundung positiver Gefühle konzentriert. Was sind Voraussetzungen für das Entstehen positiver Gefühle? Was sind überhaupt positive Gefühle? Welche Wirkungen haben sie über den Moment hinaus auf das Wahrnehmen und Denken? Welche Wirkungen haben sie im menschlichen Miteinander? Wie wirken sie sich körperlich aus? Und was können wir tun, sie zu kultivieren?

In diesem 4-Wochen-Programm werden die wichtigsten Ergebnisse dieser Forschung und ihre positive Wirkung auf Wohlbefinden und Gesundheit vorgestellt. Über angeleitete Reflexionen und erlebnisorientierte Übungen werden die Inhalte auf das eigene Erleben bezogen und angewendet. Das Programm ist in vier Module á 60 Minuten mit einem Abstand von je einer Woche gegliedert. Die Module finden online über Skype statt, die Termine werden individuell festgelegt.

### Ziel des Programms

Neuere Erkenntnisse der Emotionsforschung kennen und für sich selbst nutzen.

### Referentinnen

Brigitte Büchel, Regine Bruns oder Ellen Schepp-Winter

### Kosten

€ 360,- inkl. MwSt. für alle vier Module und zahlreiche konkrete Übungsanleitungen.

Gerne können ein oder zwei weitere Personen gemeinsam an den Skype-Terminen teilnehmen, hierfür werden pro Person € 50,- berechnet.

### Ablauf und Inhalte

Individuelle Übungszeit		Wöchentliches Modul á 60 Minuten per Skype
	<b>Modul 1</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Einführung</li> <li>• Kurzvortrag</li> <li>• Fokus Woche 1: Dankbarkeit</li> </ul>
Tägliche Übung Woche 1 ca. 10-20'		
	<b>Modul 2</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Reflektion Woche 1</li> <li>• Fokus Woche 2: Kleine Momente der Verbundenheit und Portfolio-Übung</li> </ul>
Tägliche Übung Woche 2 ca. 10-20'		
	<b>Modul 3</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Reflektion Woche 2</li> <li>• Fokus Woche 3: Herzensmeditation und Gefühlsprotokoll</li> </ul>
Tägliche Übung Woche 3 ca. 15-25'		
	<b>Modul 4</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Reflektion Woche 3</li> <li>• Fokus Woche 4: Ab jetzt das ganze Leben</li> <li>• Abschluss</li> </ul>
Weitere Integration in den Alltag		