

# Glück ist keine Glückssache!

Mit dem „Kursleiter Glück“ integriert die Akademie Gesundes Leben in Oberursel ein Erfolgsthema in ihr Seminarangebot. Unser Autor hat sich gefragt: „Geht das überhaupt, Glück anleiten?“ – und war bei der Seminar-Premiere im Frühjahr dabei.

# Glück ist keine Glückssache!



1



2



3



4



5

1) Arbeiten mit Magic Words: Male deine Stressbegriffe bunt an und schau, wie sie danach auf dich wirken. 2) Gleich geht's los: der Stuhlkreis für die Seminararbeit. 3) Giraffisch statt wölfisch – so geht gewaltfreie Kommunikation! 4) Lecker: was Süßes für die Pause aus der Akademie-Küche. 5) Immer auf Augenhöhe: Hanno während der Gruppenarbeit. 6) Alle fragen werden beantwortet: Jacoba im Gespräch. 7) Das Programm für Teil 2: das Flipchart ist immer noch Arbeitsmittel Nummer 1. 8) Hausaufgabe: Packe deinen Erste-Hilfe-Kasten für Glück. 9) Immer dabei: die Sammelmappe für die Seminarunterlagen.



6

Unser Part im Überblick

Di.nachm : + Glück in der chinesischen Medizin  
 + Gute Laune kann man essen

Mi.vorm : + Giraffensprache  
 ↳ Wie spreche ich eigentlich mit mir?

Mi.nachm : + Embodiment  
 + Übungen

7



9



8



**G**lück suchen, ja! Glück finden, auf jeden Fall! Aber Glück „unterrichten“? Als das Angebot „Kursleiter Glück“ im Newsletter der Akademie Gesundes Leben angekündigt wurde, war mein Interesse spontan geweckt. Der Titel ist doch ein Widerspruch in sich? Ist Glück nicht Glückssache? Und was macht ein zukünftiger Kursleiter zum Thema mit seinen TeilnehmerInnen im Seminar?

## Glück ist ein Trendthema

So viel ist klar, Glück ist ein absolutes Trendthema, und so ein Angebot würde nicht nur mich neugierig machen. Es war also keine Überraschung, dass ich bei der Anmeldung hörte, der erste Kurs sei ausgebucht, ich könne aber noch mit „hineinrutschen“.

Was in der Ausschreibung zu den Inhalten stand, klang schon mal gut. „Sie lernen, wie Sie Glücksmomente einsammeln und wissen, wie Sie Sprache meisterhaft einsetzen, um positive Veränderungen zu initiieren – bei sich und anderen ... Überzeugung und Glück, Positive Psychologie, Glück in der Chinesischen Tradition, Ankertechniken, Embodiment, Magic Words, Aufbau von Glücks-Workshops. Das erwartet Sie in der Ausbildung Kursleiter/in Glück.“ Und zwar an zwei mehrtägigen Terminen. Was hatte Ulrich Jentzen, Geschäftsführer und pädagogischer Leiter an der Akademie zu mir gesagt: „Das machen zwei unserer Top-SeminarleiterInnen, das wird sicher gut!“

## Zwei Seminarleitende, zwei Schwerpunkte, zwei Temperamente

Los geht's also. Hanno Schenk, NLP-Lehrtrainer, Coach, Dozent für Kommunikation und Naturheilkunde und seit Langem schon an der Akademie tätig, begrüßt im Seminar 16 Frauen und 2 (in Worten zwei) Männer. Immerhin, muss man sagen, denn ich bin als Nachrücker dabei und mein „Kollege“ wurde von seiner Partnerin „überredet“ mitzumachen. Wir stellen uns einander vor und bekommen gleich eine erste Team-Aufgabe zum Thema Glück, auch zum gegenseitigen Kennenlernen. Überhaupt wird es viel Praxis geben in den nächsten Tagen, verkopft ist das alles ganz und gar nicht, eher auf Praxis angelegt und immer mit guter Laune untermalt.

## NLP ist der Werkzeugkasten

Hanno Schenk vermittelt uns gelassen und gekonnt erst mal ein Verständnis dafür, dass der Bereich Glück

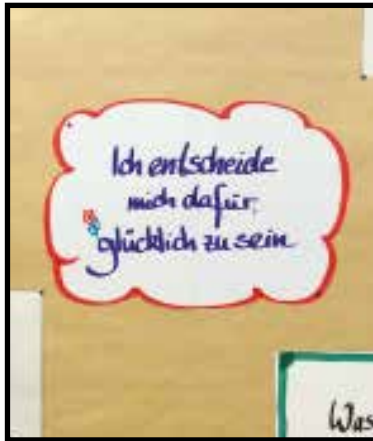
und Wohlbefinden ein sehr gut wissenschaftlich erforschter Bereich ist, also absolut keine Glückssache. Wir lernen die Grundlagen der Positiven Psychologie kennen und ihren Vater, Martin Seligman. Hanno stellt uns weitere Forscher vor wie Ed Diener, der sich um die Glücksforschung verdient gemacht hat. Erstes Aha-Erlebnis: Bei den drei Faktoren von Glück 1) Äußere Umstände, 2) Erblicher Anteil und 3) Eigenes Verhalten ist der erbliche Anteil mit 50 Prozent der wichtigste, das eigene Verhalten (40%) nicht. Da lagen wir beim Schätzen voll daneben. Und was bedeutet das? Es lohnt sich, sich mit sich und seiner Persönlichkeit intensiv zu beschäftigen.

Dennoch ist vieles veränderbar, klar, sonst wären wir ja nicht hier. Im weiteren Verlauf beschäftigen wir uns mit PERMA, Seligman's Formel fürs Wohlbefinden. PERMA steht für Positive Emotion (Ressourcen einsammeln), Engagement (Stärken einsetzen), Relationship (Beziehungen klären), Meaning (Lebenssinn) und Achievement (Ziele erreichen). Hier hinein wirkt NLP mit seinem Werkzeugkasten für Veränderungen (Neuro = neuronale Prozesse, Linguistisch = Sprache, Psychologie = die Quelle). Auch hier bekommen wir Einblicke in die wissenschaftliche Forschung von Satir, Pearls und Erickson und probieren passende Mentaltechniken gleich selbst aus. Wir machen Wahrnehmungsübungen, sammeln Glücksmomente auf der sogenannten Timeline, einer wirklich erstaunlichen und äußerst wirksamen Übung, lernen die Bedeutung von Ankern kennen, mit denen wir positive Zustände stabil und wieder aufrufbar machen können, und wir beschäftigen uns mit unseren Glaubenssätzen, die meist hinderlich für Veränderungen sind.

Das alles ist auch Bestandteil von Coaching-Ausbildungen, denn es geht um Veränderung und wie wir sie mit eigenen Ressourcen erreichen können. Last but not least arbeitet Hanno mit uns noch zum Thema Ziele. Jeder Tag bringt Neues und viel Praxis.

## „Bring dich in einen guten Zustand“

Im zweiten Teil heißt es dann „Auftritt für Frau Jakoba Blechschmied“ – Dipl. Ökotrophologin, Heilpraktikerin, Fair-Streittrainerin und ebenfalls erfahrene Akademie-Seminarleiterin. Mit ihr lernen wir einen sehr fröhlichen, energiegeladenen Menschen kennen und den Kernsatz: „Egal, was du vorhast, bring dich erst in einen guten Zustand!“ Sie führt uns in die Welt der Traditionellen Chinesischen Medizin ein und was die zum Thema Wohlbefinden auch uns Europäern zu sagen hat. Alles beruht auf der Balance zwischen



Körper, Geist und Seele. Diese Balance braucht gute Ernährung, Bewegung, Emotionen und auch die richtige Sprache – auch mit sich selbst –, nämlich Giraffisch. Giraffisch steht für wohlwollend, überblickend und wertschätzend und im Gegensatz

zum Wölfisch-Aggressiven, das uns im Alltag so oft begleitet. Wissenschaftlich heißt Giraffisch gewaltfreie Kommunikation (GFK nach Marshall B. Rosenberg), ein etwas sperriger Begriff, aber sehr wertvoll im Inhalt. Wir merken schnell, ohne Bewegung geht bei Jakob nichts. Wir machen mit ihr immer mal wieder den „7-Gelenke-Tanz“, der erst gewöhnungsbedürftig

erscheint, dann aber in puren Spaß umschlägt. Auch Atemübungen aus dem Qigong gehören zu diesem Seminarteil.

Für die meisten ist das Neuland, denn mit der TCM kommt man sonst nicht in Berührung, auch in Coaching-Ausbildungen nicht. Sehr wertvoll, wie ich finde, und ich nehme aus den vielen Übungen gut was mit für zu Hause. Sogar im Auto kann geübt werden, wenn man mal steht und nicht vorankommt.

Sehr bedeutend fürs Wohlbefinden ist das Befriedigen unserer Bedürfnisse und der Umgang mit ihnen, auch natürlich mit den Bedürfnissen und Wünschen unserer Mitmenschen. Lernen wir uns also besser kennen und nutzen wir die Ressourcen, die wir haben, um uns und andere um uns herum glücklich zu machen!

Und wo ist der Kursleiter geblieben? Wie man einen Workshop erfolgreich konzipiert, erarbeiten wir zum Schluss. Und tatsächlich: Wir schaffen es, am Ende in einer Gruppenarbeit einen 2-stündigen Workshop mit allem Drum und Dran schlüssig aufzubauen, so, dass man ihn auch durchführen könnte. Kursleiter Glück, das geht!

ANZEIGE

**Gesund!  
Informativ!  
Inspirierend!**



Marken Verlag GmbH Hamburg 07 50001001, Geschäftszentrale, Frank Krollhauer, Amtsgericht Köln HRB 25292  
Veranstalter: Markens Verlag GmbH & Co. KG, Börsenweg 10a, 22747 Hamburg, Geschäftsführer: Heiko Schatzke, Ust-IdNr.: UST-123378



SEMINARTIPP



**KURSLEITERIN GLÜCK**

**2-teilige praxisorientierte Ausbildung mit Kursleiterzertifikat:**

**1 x 5 und 1 x 3 Tage**

**Teil 1: 18.03. – 22.03.2020**

**Teil 2: 26.04. – 28.08.2020**

Überzeugung und Glück, Positive Psychologie, Glück in der Chinesischen Tradition, Anker-techniken, Embodiment, Magic Words, Aufbau von Glücks-Workshops. Das erwartet Sie in der Ausbildung Kursleiter/in Glück. Anmeldung und Informationen unter:

[www.akademie-gesundes-leben.de](http://www.akademie-gesundes-leben.de)  
oder telefonisch: 06172/300 98 22

Testen Sie drei Ausgaben und erhalten Sie gratis einen vegetarisch fit-Kochlöffel.



Jetzt abschließen unter:  
[www.vegetarischfit.de/testabo](http://www.vegetarischfit.de/testabo)

Informationen zum Abonnement gibt es unter:  
Tel.: 0221 / 95 74 27-0  
Mail: [marken-info@markenverlag.de](mailto:marken-info@markenverlag.de)