



Sabine Runge

Der Plan zum Glück in Zeiten des Wandels - Die Positive Psychologie als Ressource

Ist Glück erlernbar? Als akademische Wissenschaft beschreibt die Positive Psychologie einfache, wirksame und praxisnahe Methoden, die auf einem soliden Fundament basieren. Ihre vielfältige Anwendbarkeit und Wirkkraft wurde in empirischen Untersuchungen mithilfe verschiedener Übungen und Interventionen gezeigt.

Der Blick auf Defizite und Mangel ist „Schnee“ von gestern. Das durch den US-amerikanischen Psychologen Seligmann begründete Konzept wendet sich der Erforschung dessen zu, was den Menschen allgemein stärkt, das Leben lebenswerter und sinnvoller macht. Diese ressourcenorientierte Sichtweise stellt positiv bedeutete Begriffe wie Glück, Geborgenheit, Vertrauen, Verzeihen und Sinn in den Vordergrund. Diese Werte strahlen auf das individuelle Glücksempfinden aus und beeinflussen es dynamisch. Glückliche Menschen - sind wissenschaftlich belegt - gesünder, leben bessere Beziehungen und haben mehr Erfolg im Beruf, sind motivierter, leistungsbereiter und verfügen über Resilienz-Strategien. Erfahren Sie, wie es Ihnen gelingt, selbst für Ihr Glück verantwortlich zu sein und staunen Sie, wozu Sie fähig sind. Glück IST erlernbar!

Sabine Runge glaubt, dass *„jeder Mensch den Schlüssel zu seinem Glück in sich selbst trägt“*. Insbesondere in Zeiten des Wandels braucht es das Hinwenden des Geistes zu sich selbst und den eigenen Bedürfnissen, um die individuellen Faktoren für das eigene Glücksempfinden (wieder-) zu entdecken.

Die Suche nach Glück ist allen Menschen weltweit gemein, so hat sie es auf ihren vielen Reisen erfahren. Sie hat auf zwei Kontinenten gelebt und pendelt aktuell zwischen ihren beiden Wohnsitzen innerhalb von Europa.

Sabine Runge leitet SR-Trainings seit 2000, ist M.A. Bildung und Medien - NLP-Lehrtrainerin/NLP-Lehrcoach, DVNLP - Mediatorin - Hochschuldozentin und Kauffrau. Sie ist als Impulsgeberin, Motivatorin und Beraterin im Rahmen von Coachings, Seminaren und Vorträgen für Führungskräfte aus Wirtschaft, Verbänden und Kliniken tätig. Im Mittelpunkt steht die gezielte individuelle Entwicklung persönlicher Ressourcen auf Basis vielfältiger Methoden. Ihr Herzensthema: Frauen gehen in Führung.

www.sr-trainings.de