



## Genieße das Leben!

### Es ist zu kurz und zu schön, um es nicht zu genießen.

Lebensfreude ist das subjektive Empfinden der Freude am eigenen Leben. Was Lebensfreude genau bedeutet, ist von Mensch zu Mensch verschieden. Daher ist es wichtig, sich klar darüber zu werden, was man selber unter Lebensfreude versteht und wodurch sie sich bei einem selber manifestiert.

Ziel des Seminars ist es zu erkennen, was Lebensfreude für einen selber bedeutet und Mittel und Wege zu erkennen, die eigene Lebensfreude zu steigern.

#### Seminarinhalte

- Was versteht man unter Lebensfreude?
- Was spendet Lebensfreude und was hemmt sie?
- Sie bekommen Tipps und Methoden an die Hand, um Ihre Lebensfreude zu steigern.
- Theorieeinheiten im Wechsel mit praktischen Übungen erschließen Ihnen das Thema Lebensfreude.
- Einzel-, Kleingruppen- oder Gruppenarbeit mit Reflektion im Plenum dienen Ihrer Selbsterfahrung.
- Sie erlernen eine Vielzahl von praktischen, leicht umsetzbaren Übungen für den täglichen Gebrauch.

#### Seminarziele

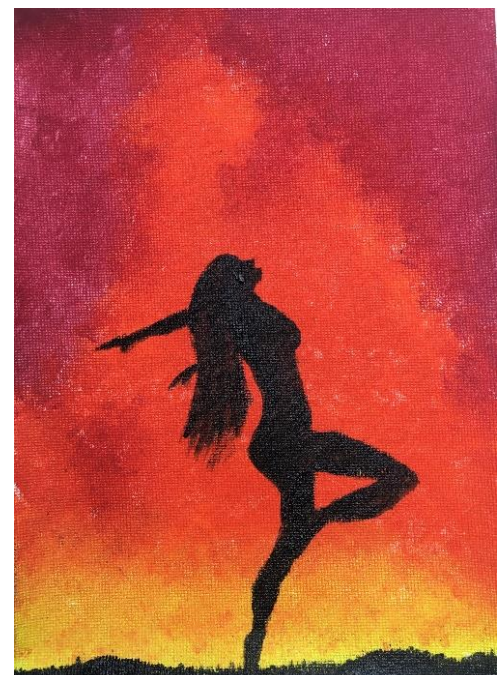
- Sie erkennen, in welchen Bereichen Ihres Lebens Veränderungen sinnvoll sind, um mehr Lebensfreude zu gewinnen.
- Sie lernen, Ihre Schwachpunkte im Umgang mit Lebensfreude zu erkennen, zu akzeptieren und in Ressourcen zu verwandeln.
- Sie erweitern Ihr persönliches Handlungsspektrum für mehr Lebensfreude im Alltag.
- Sie gewinnen Zuversicht in Ihre Handlungsfähigkeit und stärken Ihre Lebensfreude.

#### Methoden

Präsentation und Plenumsarbeit, Selbstwahrnehmung, Selbstreflektion, Visualisierung, Fragebögen, Journaling, ABC-Listen, Perspektivwechsel, Achtsamkeitsübungen, Einzelübungen, Partnerübungen, Nutzung der Schwarmintelligenz, Methodenkoffer, Arbeitsmaterialien, Storytelling.

#### Kursdauer

4 x 2 h





## Über mich:

### Sabine Ganter

Systemisches Coaching – Beratung – Training - Impulsvorträge

Schlehenweg 4

72820 Sonnenbühl

Telefon 01577 128 58 46

[s.ganter@impulse-erleben.de](mailto:s.ganter@impulse-erleben.de)

<https://www.impulse-erleben.de>

Diplombiologin (Univ.)

Systemischer Coach DVCT zertifiziert

Trainerin Resilienz (zertifiziert)

Trainerin Multimodales Stressmanagement (zertifiziert)

Stressmanagement-Trainerin (zertifiziert)

Burnout-Beraterin (zertifiziert)

Konflikt-Coach (zertifiziert)

Langjährige Trainerin für Soft Skills in einem internationalen Konzern

Langjährige Karriereberaterin in einem internationalen Konzern

