

Einführung in den Kurs

Glücksbringer Selbstlernkurs

Mehr Mut, Selbstvertrauen und Innere Stärke!

Dein Glücksprojekt startet mit diesem 12wöchigen Trainingsprogramm. Es ist Teil I von insgesamt 48 Wochen Glücksprogramms, um nachhaltig jeden Tag mehr Glück, Erfolg und Entwicklung zu leben.

Wir starten sofort!

Denn diese Entscheidung hast Du getroffen.

Es ist großartig, bewusst zu entscheiden, glücklich zu sein.

Der Fokus des Kurses liegt im Üben und Anwenden, damit Du selbst Erfahrungen machst.

Ein bisschen Theorie ist wichtig, damit Du Dich und Dein Fühlen, Denken und Handeln besser verstehen kannst.

Wir starten immer mit einer Reflexionsfrage. Es ist wichtig, diese Frage bewusst und ernsthaft zu beantworten. Es geht hierbei um Dein Empfinden, Deine Wahrnehmung, Deine Einschätzung Deines jetzigen Lebens.

Es zeigt Dir, wo Du stehst. Du findest heraus, was Dir wichtig ist. Du nimmst Dich und Deine Bedürfnisse wahr. Zusammengefasst gesagt, lernst Du Dich durch die Beantwortung der Reflexionsfragen noch ein bisschen besser kennen. Zugegeben manchmal sind die

Reflexionsfragen nicht so einfach zu beantworten. Das ist auch gut so. Denn es geht ja um Dein Umdenken.

Dazu gehören Fragen, die zu einem neuen Denken anregen. Und Deine Antworten sind enorm wichtig für Deine Motivation, diesen Kurs bis zum Schluss durchzuführen. Denn mit dem Beantworten der Reflexionsfragen kommst Du deiner Motivation, Deinen Visionen von Deinem Leben und Deinen Zielen auf die Spur. Denn Du bist der Experte Deines Lebens.

Deshalb nimmst du Dein Glück bewusst und aktiv selbst in die Hand.

Warum ist das mit der Reflexion so wichtig? Warum soll ich üben?

In meinen Kursen treffe ich immer wieder auf wunderbare Menschen, die viel Zeit in sich und ihre Weiterentwicklung investieren. Sie lesen, hören Podcasts und meditieren. Trotzdem kommen viele nur in kleinen Schritten voran. Alles, was sie lesen und hören klingt so gut, so richtig. Aber wo bleibt die Veränderung? Die bleibt leider oft aus, weil es eben die Worte von anderen sind, die sie lesen und hören. Quasi ist es nicht die eigene Weisheit.

Alles, was aus Dir heraus entsteht, ist Deine eigene Wahrheit. Es fühlt sich echt und vertraut an. Das gibt Dir Sicherheit und Vertrauen. Selbstvertrauen.

Deshalb findest Du in diesem Kurs Übungen, Impulse und Anregungen, um Dich ganz persönlich in den Bereichen Selbstwert, Selbstvertrauen und Selbstwirksamkeit weiterentwickeln zu können.

Ich rege Dich immer wieder dazu an, in Dir selbst nach Antworten zu suchen. Dabei wirst Du Dir immer mehr zutrauen, Antworten auf die Fragen zu haben.

Indem Du die Entscheidung triffst, die Frage in dein Kursbuch zu schreiben, wird es zu Deiner Frage, die Du Dir selbst stellst. Und die Du selbst beantworten kannst. Um immer mehr Klarheit zu empfinden und um immer mehr ins Handeln zu kommen.

Denn Dein Selbstvertrauen und Dein Selbstwertgefühl bestimmt wie gut Du im Leben zurechtkommst.

Was gesundes Selbstvertrauen in Deinem Leben bewirken kann

Du erreichst einfach mehr im Leben. Du holst Dir den Mann / die Frau Deiner Träume, weil Du Dich traust. Du bekommst den Job, den Du Dir wünschst, weil Du Vertrauen in Dich selbst hast und daran glaubst, dass Du es schaffen kannst. Dazu noch das herrliche Gefühl, dass Du es verdient hast. Ein Gefühl, dass Du tatsächlich auch lernen kannst.

Du zögerst weniger und nutzt Chancen, die sich Dir bieten. So kannst Du Dich schneller und souveräner entscheiden. Das fühlt sich sicher an. Du wirst zur Macherin / zum Macher und Grübeln ist Vergangenheit.

Du bekommst ein neues Verhältnis zu Fehlern, da Du Dir erlaubst, Fehler zu machen. Da Du Dir selbst vertraust, weißt Du, dass Du aus den Fehlern lernst und schneller weißt, was nicht funktioniert. Führt dazu, dass Du auch schneller weißt, was gut funktioniert. Du kannst wunderbar wachsen und vorankommen.

Diese Grundlagen helfen Dir, Dich und Deine Bedürfnisse ernst und wahr zu nehmen. Mit einer wichtigen Portion Mut werden damit Dinge sichtbar, die Dich und Dein Glück ausmachen und sich in einem sehr starken Gefühl der Sinnhaftigkeit deines Seins widerspiegeln.

Du nimmst dir Zeit für Deine Werte. Was ist Dir wichtig, was macht Dich aus, wofür stehst Du ein?

Wenn Du Deine Werte kennst, kannst Du im Einklang mit Deinen Werten leben und alles, was Dir für Dein sinnerfülltes Leben noch fehlt, in Dein Leben holen. Es ist ein Prozess des Bereicherns.

Ich habe schon viel davon gesprochen, wie wichtig es ist, dass Du Dich und Deine Bedürfnisse wahrnimmst. Das es wichtig ist, dass Du in Dich hinein hörst und spürst. Du den Raum schaffst, Dich zu hören.

Essenziell in diesem Kurs ist das Verständnis dafür zu entwickeln, dass es zuerst wichtiger ist, Dich selbst nach Deiner Meinung, Deinem Empfinden zu einem Thema / einer Herausforderung zu befragen, als bei anderen Menschen Rat einzuholen.

Alle Handlungen, die wichtig für Deine Persönlichkeitsentwicklung und Deine Entscheidungskraft sind, sollten aus Dir heraus entstehen.

Dabei spielt in der Tat die Fähigkeit, Selbstgespräche führen zu können, eine große Rolle. Vielleicht schmunzelst Du gerade und denkst, das kann ja lustig werden. Richtig, das wird es auch. Denn Glücklichein macht großen Spaß.

Und das Gefühl, sich manchmal völlig zu genügen, ist einfach erfüllend und unbeschreiblich groß. Wenn Du Dir selbst die beste Freundin / der beste Freund sein kannst, bist Du den ganzen Tag in bester Gesellschaft.

Wie ist das mit Deiner eigenen Stimme? Magst Du es, Dich in einem Video selbst reden zu hören? Sprichst Du gerne Sprachnachrichten auf, statt zu schreiben?

Was hier vielleicht erstmal banal klingt, ist wirklich Voraussetzung für Dein Wachstum und für Deine Entwicklung.

In diesem Kurs stelle ich dir jede Menge Fragen. Ich möchte wissen, was Du denkst, was Du möchtest, was Dir wichtig ist. Ich sage das, weil ich möchte, dass Du immer wieder die Erfahrung machst, dass Du selbst wissen möchtest, was Du denkst, was du möchtest und was Dir wichtig ist.

Vielleicht schleicht sich gerade so ein Gefühl bei dir ein, dass Dir sagt, ich soll wohl vereinsamen oder ein Eigenbrötler werden oder mich nur noch mit mir selbst befassen.

Genau das Gegenteil wird passieren, wenn Du Dich auf dieses Glücksprojekt voll und ganz einlässt. Du wirst nämlich mit jedem Tag sichtbarer werden. Für Dich und für andere. Dein Glück, Deine Selbstliebe, Dein gewachsener Selbstwert zieht andere magisch an. Du bist interessant, weil Du authentisch bist, weil Du **Du** selbst bist. Und Du strahlst Deine innere Stärke, Dein Selbstvertrauen, Deine Sinnhaftigkeit

und Dein Glück aus und wirkst auf andere beruhigend, heilsam und sehr inspirierend.

Der fachliche Inhalt dieses Kurses lehnt sich an psychologisch fundierten Werken an, beinhaltet die neuesten Erkenntnisse der positiven Psychologie und entwickelt sich genauso wie Du kontinuierlich weiter. Wie ich am Anfang bereits sagte, ist es ein Training. Mit dem Tun und Üben kannst Du täglich wachsen! Mach es! Mach die Übungen, nimm Dir die Zeit und die Ruhe! Nimm es ernst und wichtig! Für Dich!

Die Übungen und Erklärungen sind frei von kompliziertem Denken. Es soll leicht für Dich sein, täglich zu üben. Und es soll Spaß machen!

Wichtigster Satz dabei: Von nichts kommt nichts oder schön positiv ausgedrückt: Starte jetzt, übe täglich, wachse kontinuierlich, lebe mit jedem Tag intensiver und glücklicher!


Wie ist der Kurs aufgebaut? Struktur und Klarheit spielen eine große Rolle, wenn es um Deine persönliche Weiterentwicklung geht.

Deshalb ist dieser Kurs klar und einheitlich in jeder Woche strukturiert.


Du findest folgende Symbole und deren Inhalte:



Schreiben gibt Ruhe und setzt Kreativität frei. Durch Deine handschriftlichen Notizen wird Deine Reflexion angeregt. Deine geschriebenen Worte sind Ausdruck Deiner inneren Wahrheit. Nutze so oft wie möglich die Einladung, zu schreiben!

Reflexionsfragen  laden Dich ein, darüber nachzudenken, was Du

unter bestimmten Begriffen verstehst, um so Deine eigenen Denkmuster zu verstehen. Wenn Du weißt, was Du denkst und wie Du es Dir assoziiertest, also vor Augen führst, kannst Du es, wenn Du möchtest, auch verändern.

Theorieimpuls  Hier bekommst Du ein bisschen Grundwissen der Positiven Psychologie in einfacher Art und Weise vermittelt.



Tägliche Übung

Die tägliche Übung darf zur Gewohnheit werden, die Dich täglich wachsen lässt.



Wochenübung

Eine Meditation begleitet Dich durch die Woche und ist Teil einer schriftlichen Reflexionsarbeit.

Wochenübung



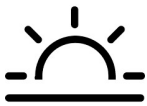
Dieser Teil besteht meistens aus zwei Übungen. Die aktive Reflexions- und Erfahrungsarbeit unterstützt Deine Entwicklung.

Zitate / Weisheiten



Sie regen zum Nachdenken an und die enthaltenen Weisheiten beflügeln. Ein wunderbarer Wegbegleiter für Dich.

Hinter dem Horizont



Hier beschäftigst Du Dich mit einer noch tiefergehenden Selbstreflexion. Nämlich um die Gedanken, die sich hinter dem Gedankenmeer befinden.

Herausforderung



Hier geht es um Deinen Umgang mit schwierigen Situationen und inneren Widerständen.

Achtsamkeitsübung



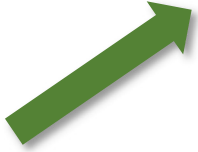
Kleine Übungen mit großen Effekten. Du trainierst Deine Wahrnehmung und du bereicherst Dich mit einer Vielzahl an Erfahrungen.

Glücksübung



Diese Übungen mit Soforteffekt, nämlich einem Glücksgefühl lassen Dich immer wieder spüren, worauf es Dir ankommt. Spüre Dein eigenes Glück und lerne, glücklich zu sein.

Mut Übung



Hier darfst Du über Deinen eigenen Schatten springen. Wie Du das machst, wie hoch oder weit Du springst, ist Dir überlassen. Wichtig ist, zu verstehen, dass es ums „Machen“ geht, auch mal darum es nicht perfekt zu machen, sondern Erfahrungen mit Dir selbst zu erleben.

Geschenk an dich selbst



Beschenke Dich mit Wertschätzung dafür, dass Du täglich etwas für Dein Glück tust.



Impulse von Achtsamkeit, Glücks und Mut inspirieren dazu, positive Gedanken weiterzudenken und Deine Glücksspirale in Gang zu setzen.

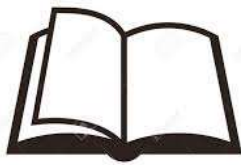
Die Vorbereitung zum Start

Was brauchst Du, um zu starten? Was fehlt Dir, um loszulegen?

Schreib es jetzt auf!

Mein Vorschlag:

Dein Kursbuch



Ein Notizbuch, quasi Dein Schatzbuch, dass Du wie ein Tagebuch beschreibst

Datum:

Kurswoche:

Der Kurs ist so aufgebaut, dass sich Reflexionsfragen und Übungen immer abwechseln. Du schreibst selbst die Fragen in Dein Kursbuch und beantwortest sie in der Menge und Umfang, wie es sich für Dich genau richtig anfühlt.

Das Kursbuch ist so frei, wie Du es auch bist.

Ich möchte Dich nicht durch vorgegebene Zeilen und Spalten in Form pressen. Du darfst dich entfalten. Du darfst schreiben, malen, skizzieren, was immer sich bei Dir und für Dich entwickelt.

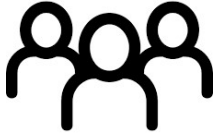
Das Kursbuch trägt Deine Handschrift, es ist Dein Begleiter. Ich begleite Dich durch meine Impulse, wie diesen, den Du hier gerade liest.

Dein Kursblock



Ein Abreisblock (A 4 oder A 5) für deine tägliche oder wöchentliche To do Liste
Fragen, die Du mir gerne per Mail schicken möchtest.

Deine Kursgruppe



Logge Dich in den geschlossenen Mitgliederbereich ein und tausche Dich mit anderen Kursteilnehmern aus.
Die Zugangsdaten hast Du mit Deiner Willkommensmail erhalten.
Deine Kursgruppe bleibt Dir auch nach Beendigung des Kurses für noch weitere 6 Monate erhalten.

Jetzt geht es los!!!

Ich wünsche dir eine glückliche Zeit des Wachstums!

Herzliche Grüße

A handwritten signature in blue ink that reads "Jochen Lichten".