

# Der RAINBOW-Ansatz: Selbstreflexion als Schlüssel für ein „gutes Leben“

Kursnummer	26Z138247
Beginn	Dienstag, 28.04.2026, 20:00 - 21:30 Uhr
Dauer	1 Termin(e)
Ort	VHS Studienhaus, 0.07, Cäcilienstr. 35, 50667 Köln
Lehrkraft	Maximilian Riegel
Kursentgelt	0,00 €

Was ist ein gutes Leben? Dieser Vortrag beschäftigt sich mit dem Einfluss der persönlichen Selbstreflexion auf das eigene gute Leben und bietet ein Modell an, welches bei Reflexionsprozessen zielführend eingesetzt werden kann. Dabei findet eine Orientierung an psychologischen Konzepten und Theorien statt, die in einer neuartigen Art und Weise – mit der Haltung des Humanismus und der Positiven Psychologie – zusammengefügt werden. Doch was hat der Regenbogen damit zu tun? Finden Sie es heraus.

## Kurstermine

Datum	Uhrzeit	Ort
28.04.2026	19:30 - 21:00 Uhr	VHS Studienhaus, 0.06

[zur Kursdetail-Seite](#)