

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

Kursnummer 26Z138248

---

Beginn Dienstag, 29.09.2026, 19:30 - 21:00 Uhr

---

Dauer 1 Termin(e)

---

Ort VHS Studienhaus, Raum 0.06

---

Dozent 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**

---

29.09.2026 19:30 - 21:00 Uhr VHS Studienhaus, Raum 0.06

---

[zur Kursdetail-Seite](#)