Von Statist*in zu Protagonist*in: Wege zu einem selbstbestimmten und glücklichen Leben

Kursnummer 26Z138257

Beginn Samstag, 14.11.2026, 14:00 - 17:30 Uhr

Dauer 1 Termin

Ort VHS Studienhaus, Raum 406

Dozent Nicole Klaus

Kursentgelt 33,00 €

Anmeldefrist: 22.08.2026

Kaum ein Begriff wird von Marketing und Medien so sehr bemüht wie der des „Glücks".Die beworbenen Produkte verheißen intensive positive Gefühle, die uns von den allgegenwärtigen Hiobs-Nachrichten und unangenehmen Gefühlslagen ablenken sollen.

Doch der Begriff „Glück" – oder wissenschaftlich ausgedrückt „psychologisches Wohlbefinden" – meint viel mehr, es geht um das „gelingende Leben" und somit um Fragen wie beispielsweise:

Wie werde ich zur Protagonistin / zum Protagonisten meines eigenen Lebens, anstelle Statist*in zu bleiben?
Was bringt meine Persönlichkeit zum „Aufblühen"?
Wie erhalte ich mir „Freude" im Leben?
Was macht mich widerstandsfähig gegenüber psychischer Belastung?

In dieser Veranstaltung wollen wir uns den o.g. Themen annähern und auf der Grundlage wissenschaftlicher Erkenntnisse aus Psychologie und Hirnforschung Perspektiven aufzeigen. Ob als „stille Beobachter*in" oder „Klippenspringer*in" – alle sind willkommen!

Der Nachmittag kann für Sie ein abgeschlossenes Event sein und bleiben oder aber der Auftakt (1. Modul) zu einer Jahresgruppe mit 13 Modulen werden, die in voraussichtlich in 2027 starten wird.

Nicole Klaus ist Gestalttherapeutin (DVG), -pädagogin und -gruppenleiterin. Seit einigen Jahren beschäftigt sie sich vor allem mit der Förderung psychologischen Wohlbefindens und von Resilienz im Sinne einer ganzheitlichen Persönlichkeitsentwicklung. Sie hat Studiengänge in Biologie und Chemie abgeschlossen und verfügt über mehr als 20 Jahre Lehrerfahrung.

Kurstermine

Datum	Uhrzeit	Ort
14.11.2026	14:00 - 17:30 Uhr	VHS Studienhaus, Raum 405

zur Kursdetail-Seite