

5-teilige Workshop-Reihe "Erfülltes Leben" (Einstieg jederzeit möglich)

Kursnummer 26Z182348

Beginn Donnerstag, 03.09.2026, 18:00 - 18:30 Uhr

Dauer 1 Termin(e)

Ort VHS Studienhaus, Raum 415

Dozent Felicitas Sonnen

Kursentgelt 0,00 €

ERFÜLLTES LEBEN NACH SCHULZ VON THUN - der Workshop für gelingende Kommunikation

Ein erfülltes Leben entsteht selten zufällig. Es wächst dort, wo wir beginnen, uns selbst besser zu erkennen, gelingende Beziehungen zu gestalten und den Mut entwickeln, unsere eigene Lebensgeschichte bewusst zu schreiben. Diese Workshop-Reihe verbindet das Modell „Erfülltes Leben“ von Friedemann Schulz von Thun mit Erkenntnissen aus Psychologie, Neurowissenschaft und Storytelling - und bringt Sie so Schritt für Schritt in die Richtung des Lebens, das Ihnen wirklich entspricht.

[Modul 1: Interaktiver Vortrag "Erfülltes Leben nach Schulz von Thun - Kompass für ein gelingendes Leben \(Einführungsveranstaltung\)](#)

Do., 03.09.26 18:30-20 Uhr

[Modul 2: Workshop: Entdecke Deine innere Bühne!](#)

Sa. 26.9.26, 9:30-17 Uhr

[Modul 3: Workshop: Menschenkenntnis - mit Anderen sich selbst entdecken](#)

Sa./So., 10./11.10.26, Sa. 10-16 Uhr und So. 13-17 Uhr

[Modul 4: Workshop: Inneres Storytelling - mehr Drehbuchautor weniger Statist](#)

Sa., 07.11.26, 9:30-17 Uhr

[Modul 5: Workshop: Mehr Resonanzerleben, weniger ToDo-Liste](#)

Sa., 28.11.26, 9:30-17 Uhr

Hinweis: Einstieg in alle Module jederzeit möglich.

Über die Kursleiterin

Felicitas Sonnen ist Journalistin, Coach nach Schulz von Thun und Expertin für narrative Kompetenz – einer zentralen Zukunftskompetenz im KI-Zeitalter. Sie begleitet Menschen dabei, die Geschichten hinter ihrem Denken, Fühlen und Handeln zu entschlüsseln – und ihre innere Erzählung bewusst neu auszurichten. Denn was wir für „Realität“ halten, ist oft das Ergebnis unserer inneren Narrative. Wer sie erkennt, gewinnt Klarheit, Handlungsspielraum und die Fähigkeit, das eigene Leben aktiv zu gestalten.

Kurstermine

Datum Uhrzeit Ort

03.09.2026 18:00 - 18:30 Uhr VHS Studienhaus, Raum 415

[zur Kursdetail-Seite](#)