

Erfülltes Leben nach Schulz von Thun - Kompass für ein gelingendes Leben

Kursnummer 26Z182349

Beginn Donnerstag, 03.09.2026, 18:30 - 20:00 Uhr

Dauer 1 Termin(e)

Ort VHS Studienhaus, Raum 415

Dozent Felicitas Sonnen

Kursentgelt 7,00 €

Was macht ein erfülltes Leben eigentlich aus? Was machen Menschen anders, die ihr Leben als stimmig erleben? Und wo stehen wir selbst hier gerade?

In der Workshop-Reihe „Erfülltes Leben“ gehen wir diesen Fragen auf den Grund. Mit wissenschaftlichen Erkenntnissen, wertvollen Tools für Job und Alltag und einer neuen Perspektive

auf unsere Lebensgeschichte.

In dieser Auftaktveranstaltung lernen Sie das Herz dieser Workshop-Reihe kennen: das Modell „Erfülltes Leben“ von Friedemann Schulz von Thun. Der bekannte Kommunikationspsychologe lädt dazu ein, das eigene Leben aus fünf Perspektiven zu betrachten:

Wunscherfüllung – Was tut mir gut? Was soll mehr Raum in meinem Leben bekommen?

Sinnerfüllung – Wofür möchte ich meine Fähigkeiten einsetzen?

Biografische Erfüllung – Der rote Faden in meinem Lebens-Roman?

Daseinserfüllung – Was lässt mich ganz im Hier und Jetzt sein?

Selbsterfüllung – Was möchte sich tief in mir entfalten?

Wie sieht es hier aktuell in Ihnen aus? Haben Sie Zugang zu Ihren Wünschen und Sehnsüchten? Wie reden Sie mit sich? Kritisch, zweifelnd, ermutigend? Welche Zerrissenheit plagt sie? Und mit welchem Menschenbild gehen Sie in den Kontakt?

Die Workshop-Reihe „Erfülltes Leben“ schenkt Ihnen wertvolle Tools für Job & Alltag und möchte Sie dazu anregen, Antworten zu finden. Ihre Antworten! Denn sie helfen Ihnen, Ihre ganz persönliche Geschichte besser zu verstehen und die Story anzugehen, die Ihnen heute am besten entspricht.

Hinweis: Jedes Modul der Workshop-Reihe kann auch einzeln besucht werden.

[Hier finden Sie weitere Informationen zur ganzen Reihe.](#)

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 18:30 - 20:00 Uhr VHS Studienhaus, Raum 415

[zur Kursdetail-Seite](#)