

Wert**VOLLES** Leben

Erkenntnisse der Positiven Psychologie

Gesunde Ostfalia-Vortragsreihe SehnSUCHT
Online am 21. März 2023

Prof. Dr. Mike Hoffmeister

Ostfalia Hochschule für angewandte Wissenschaften
Campus Wolfsburg, Fachbereich Wirtschaft
Professur für International Management / Business
Glücksforscher

Wichtige Anmerkung: Dieser Vortrag ...

- richtet sich an **psychisch gesunde** Menschen.
- soll Menschen **inspirieren**, ihr Leben aktiv zu gestalten.
- gibt **Handlungsempfehlungen** für ein sinnerfülltes, wertvolles Leben.

Drei Fragen ...

- 1. Warum das Thema „Glück und erfülltes Leben“?**
- 2. Was zeichnet ein „erfülltes Leben“ aus?**
- 3. Welche Glücksfaktoren kann ich nutzen?**

Glückliche Menschen, die ein erfülltes Leben leben ...

- sind körperlich und **geistig** gesünder.
- **leben länger.**
- haben deutlich reduziertes Risiko für **Herz-Kreislauf-Erkrankungen.**
- sind **erfolgreicher** bei der Arbeit.



[Zugangsdaten vergessen?](#)

[Das Netzwerk](#)

[Unsere Arbeit](#)

[Praxishilfen](#)

[Presse](#)

[Fortbildungen](#)

[Für Patienten](#)

[Für PIA](#)

[Stellenangebote/Jobs](#)

[Praxisbörse](#)

[Mitgliedsch](#)

[Mitglied werden](#)

**Die Deutsche Psychotherapeuten
Vereinigung e.V. (DPTV) stellt in
ihrem Report Psychotherapie
2021 heraus,
dass jährlich etwa 27,8 Prozent
aller Erwachsenen in
Deutschland von psychischen
Erkrankungen betroffen seien,
dies entspreche einem absoluten
Wert von 17,8 Millionen
Betroffenen.**

Quelle: <https://www.bundestag.de/resource/blob/916578/53724d526490deea69f736b1fda83e76/WD-9-059-22-pdf-data.pdf>

Alleine auf eine psychotherapeutische Sprechstunde wartet man in Deutschland durchschnittlich fast sechs Wochen. Vorausgesetzt man kommt telefonisch überhaupt zu einer Psychotherapeutin oder einem Psychotherapeuten durch, denn die sind meist schwer zu erreichen. Die Wartezeiten für eine Psychotherapie betragen durchschnittlich circa fünf Monate – eine sehr lange Zeit, wenn man Hilfe braucht. Zu lang, um sie mit psychischem Leiden alleine durchzustehen und keine Angst: Das

https://dpnw.de/keinen_therapieplatz

DEUTSCHLAND FEHLENDE THERAPIEPLÄTZE

„Verstärkt Hilferufe von Menschen, die verzweifelt auf der Suche sind“

PSYCHISCHE KRANKHEITEN

Depressionen: „So lange Wartezeiten sind nicht akzeptabel“

[ZDFheute](#) [Ukraine](#) [Erdbeben](#) [Politik](#) [Wirtschaft](#) [Panorama](#) [Sport](#)

<https://www.zdf.de/nachrichten/panorama/psychotherapie-bedarf-anstieg-warteplaetze-100.html>
https://dpnw.de/keinen_therapieplatz

"Dauerpatient" Psychotherapie
Das lange Warten auf mehr
Therapieplätze

Das Leben ändern ...

Krankheit

Krisen

Konflikte

Mike Hoffmeister Neuorientierung – Glück und erfülltes Leben



Dem Glück auf der Spur

120 Zuhörer kommen zur Diskussionsrunde von Ostfalia

So werden wir glücklicher - auch in der Coronakrise

Glücksforscher Mike Hoffmeister von der Ostfalia gibt Tipps, um sich nicht nur in Krisenzeiten auf das eigene Glück zu besinnen.

1100 Euro für den Verein Kinder- und Jugendschutz

Spendenübergabe an der Ostfalia – Veranstaltung zum Thema Glück

STADTMITTE. Der Verein Kinder- und Jugendschutz Wolfsburg e.V. hat an der Fakultät Wirtschaft der Ostfalia Ostfalia den Spendenertrag von 1100 Euro entgegen. Die eine Hälfte haben Zuhörer bei einer Podiumsdiskussion zum Thema Glück gespendet, die andere Hälfte hat der Rotary Club Gifhorn-Wolfburg beigesteuert. In Kooperation mit der VHS im Bildungszentrum Wolfsburg gab es bereits im Frühjahr eine Fortbildungserstellung, bei der sich Vertreter aus der Wissenschaft und die Zuhörer aus unterschiedlicher Perspektive mit der Frage nach Glück be-

Wolfsburger Nachrichten 20. März 2019 – Weltglückstag



Gut vorbereitet: Ihre Erfahrungen aus dem „Glücks-Seminar“ präsentieren die Ostfalia-Studierenden bei der Podiumsdiskussion.

FOTO: PRIVAT

Strategien für ein erfülltes Leben

Die Ostfalia lädt zur vierten Podiumsdiskussion über das Glück am 28. März ein.

Über Vertrauen geht's zum Glück

In der Ostfalia stellen vier Studenten Forschungsergebnisse vor.

Von Hans Karweik

Wolfsburg. Glück gehabt. Der Weg zum Glück ist sorgfältig ausgeschildert in der Ostfalia am Donnerstagabend. Im voll besetzten Hörsaal D-006 präsentieren vier junge Glückssucher ihren Kommilitonen, wie sie im Berufsleben „Happiness“ finden können. Diyar Dami, Katharina Strube, Erkan Toku und Robert Zaiser fanden heraus: „Glück studieren macht glücklich“. Denn da könne man einen Lach-Workshop belegen.

Im Betriebginge es Arbeitnehmern um Wertschätzung, Anerkennung, flexible Arbeitszeiten, interessante Aufgaben, berufliche Sicherheit. Im Privatleben seien es Familien-



Bronnie Ware: Krankenschwester und Sterbebegleiterin, Australien: Fünf Dinge, die Sterbende am meisten bedauern

PANORAMA EINSICHTEN

Fünf Dinge, die Sterbende am meisten bedauern

Von Nina Trentmann | Veröffentlicht am 05.02.2012 | Lesedauer: 6 Minuten

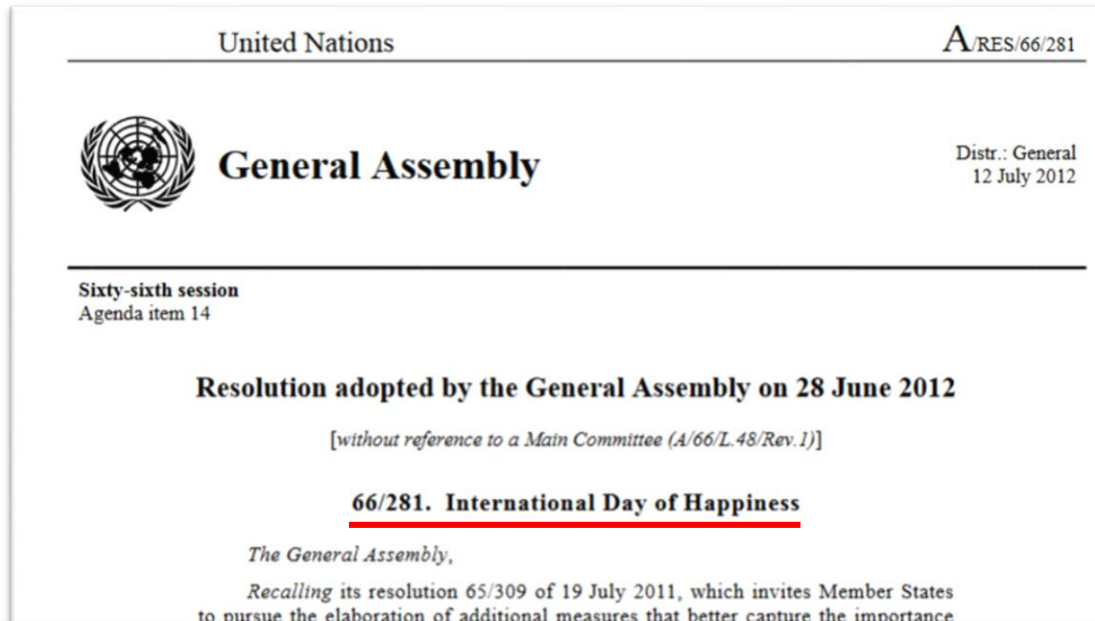
Ich wünschte, ich hätte ...

1. den Mut gehabt, mein eigenes Leben zu leben.
2. nicht so viel gearbeitet.
3. den Mut gehabt, meine Gefühle auszudrücken.
4. den Kontakt zu meinen Freunden aufrechterhalten.
5. mir erlaubt, glücklicher zu sein.



Glück als universelles Ziel

UN Resolution 66/281: Internationaler Tag des Glücks



in dem Bewusstsein, dass das Streben nach Glück ein grundlegendes menschliches Ziel ist,

aner kennend, wie bedeutsam Glück und Wohlbefinden als universelle Ziele und Bestrebungen im Leben der Menschen in aller Welt sind und wie wichtig ihre Anerkennung im Rahmen der Zielsetzungen der öffentlichen Politik ist,

sowie in Anerkennung der Notwendigkeit eines inklusiveren, gerechteren und ausgewogeneren Konzepts für Wirtschaftswachstum, das die nachhaltige Entwicklung, die Armutsbeseitigung, das Glück und das Wohlbefinden aller Völker fördert,

1. *beschließt, den 20. März zum Internationalen Tag des Glücks zu erklären;*



Die UN-Nachhaltigkeitsziele

- In 2015 verabschiedeten die Vereinten Nationen die Agenda 2030
- 17 globale Ziele für eine bessere Zukunft
- **Ziel:** weltweit ein **menschenwürdiges Leben** zu ermöglichen und gleichzeitig die natürlichen Lebensgrundlagen dauerhaft zu bewahren.





**United
Nations**

**International Day of Happiness
20 March**



Timorese in traditional dress take part in a ceremony for the International Day of Peace.

| PHOTO: UN Photo/Martine Perret

Happiness Index – Top 10 Countries

World Happiness Report

	2017*	2018*	2019*	2020*	2021*	2022*	2023*
Finnland	5.	1.	1.	1.	1.	1.	1.
Dänemark	2.	3.	2.	2.	2.	2.	2.
Island	3.	4.	4.	4.	4.	3.	3.
Schweiz	4.	5.	6.	3.	3.	4.	8.
Niederlande	6.	6.	5.	6.	5.	5.	5.
Luxemburg	18.	17.	14.	10.	8.	6.	9.
Schweden	10.	9.	7.	7.	7.	7.	6.
Norwegen	1.	2.	3.	5.	6.	8.	7.
Israel	11.	11.	13.	14.	12.	9.	4.
Neuseeland	8.	8.	8.	8.	9.	10.	10.
Deutschland	16.	15.	17.	17.	13.	14.	16.
USA	14.	18.	19.	18.	19.	16.	15.
China	79.	86.	93.	94.	84.	72.	64.
Tschechien	23.	21.	20.	19.	18.	18.	18.

* Based on previous 3 years

Warum sind die Dänen so glücklich?

➤ Hygge

- Lebensphilosophie, Geborgenheit
- Gemeinschaft, Familie
„Zeit für uns“, nicht „Zeit für mich“

➤ Das skandinavische Wohlfahrts-Modell

- geringe Einkommensunterschiede
- geringe wöchentliche Arbeitszeit
- sehr gutes Bildungssystem
- nahezu kostenloses Gesundheitssystem
- umfassendes Netz an Kindertagesstätten
- Freiheit für eigene Lebensentscheidungen
- kaum Neid oder Habgier

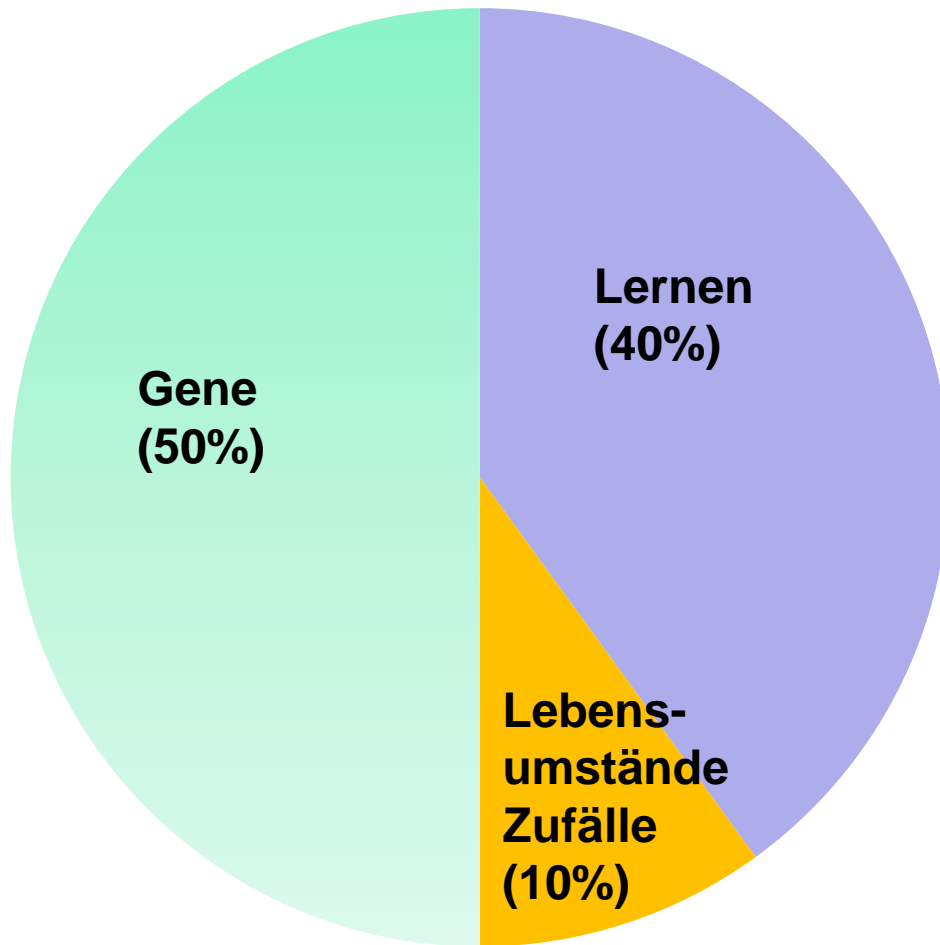
➤ Wesentlicher Erfolgsfaktor

- **Vertrauen**
in Regierung und Behörden

Drei Fragen ...

- 1. Warum das Thema „Glück und erfülltes Leben“?**
- 2. Was zeichnet ein „erfülltes Leben“ aus?**
- 3. Welche Glücksfaktoren kann ich nutzen?**

Ist Glück in den Genen verankert?



➤ Gene (50%)

- Menge, Aufnahme und **Verarbeitung** der **Glücksbotenstoffe**
 - Dopamin, Serotonin und Oxytocin sowie
 - endogene Opioide und Opiate (Endorphine)
- Bilden das **individuelle Glücksniveau**
- Ausschüttung von Glücksbotenstoffen **beeinflussbar** durch positives **Denken** und **Achtsamkeitsmeditationen**



Was ist Glück bzw. Happiness?

➤ Zufallsglück („Luck“)

- Fügung des Schicksals
- *„Ich habe Glück gehabt“*

➤ Wohlfühlglück („Happiness“)

- Ist ein psychischer oder emotionaler Zustand des Menschen
- Ein subjektives, augenblicksbezogenes Wohlbefinden, im Flow sein
- *„Ich fühle mich glücklich“*

➤ Werteglück

- Maß des „Aufblühens“ im eigenen Leben („Flourishing“ nach Seligman)
- Sinnhaftigkeit meines Tuns im Einklang mit meinen Werten
- Suche nach der Bedeutung für mein Leben – Dienen, anderen helfen
- *„Ich habe ein erfülltes Leben“*

Drei Fragen ...

- 1. Warum das Thema „Glück und erfülltes Leben“?**
- 2. Was zeichnet ein „erfülltes Leben“ aus?**
- 3. Welche Glücksfaktoren kann ich nutzen?**

Erfolgsfaktoren für ein glückliches, erfülltes Leben

1. Authentisch sein

- Eigene Werte kennen und leben
- Sich nicht „verbiegen“

2. Soziale Kontakte und Umgang miteinander

- Familie
- Freunde

3. Wertschätzung / Dankbarkeit

- ... der eigenen Person, d.h. dankbar sein für das, was man hat
- ... anderer Menschen durch freundliche Handlungen

4. Sinn und Bedeutung des Lebens

- Beitrag zum Wohl meiner Umwelt bzw. der Gesellschaft leisten
- Anderen Menschen helfen bzw. unterstützen

5. Resilienz

- Verantwortung übernehmen
- Selbstwirksamkeit: positives Denken und auf eigene Stärken fokussieren
- Achtsamkeit leben
- Hilfe holen

Was können wir tun?

➤ Ändern unserer

- Wahrnehmung
- Bewertungen
- Gewohnheiten
- Verhaltensweisen

➤ Achtsamkeit

- Achtsamkeit praktizieren – klare Gedanken fassen
- Achtsam kommunizieren.
- Achtsam essen.
- Achtsam spazieren gehen
- Meditieren.



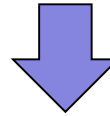
Wahrnehmung & Bewertung

Die Macht des Wortes

Sagen und Schreiben



Denken



Fühlen



Well Being



Krankheit

Warum fällt uns LOSLASSEN so schwer?

➤ Loslassen von

- Lebensentwürfen, Gewohnheiten, Menschen, Projekten, materiellen Dingen

➤ Wer scheitert ...

- ... **schämt sich** und zweifelt an sich selbst
- ... fühlt sich **schuldig** und als **Versager**
- ... **enttäuscht** seine Eltern, Familie, Arbeitgeber

➤ Emotionale Hürden

- Bequemlichkeit und Gewohnheit: **Komfortzone**
- Negativ geladene **Glaubenssätze**: Ich kann das nicht! Ich bin ein Versager
- Angst vor bzw. **fehlender Mut** über die Konsequenzen der Veränderung.
- **Schuldgefühle** ggü Freunden, Eltern, Kollegen

➤ ABER

- Für ein erfülltes Leben ist das **Loslassen von Zielen ebenso wichtig** wie das dranbleiben.
- Das **Festhalten führt zu emotionalen Belastungen** und Stressgefühlen
- **Loslassen** wirkt sich **positiv auf die psychische Gesundheit** aus.
- Loslassen macht frei, denn **ich bin in der Kontrolle** und gestalte mein Leben aktiv.



Ich wünsche Ihnen eine Handvoll Glück

Nicht mit anderen
vergleichen
und wenn - dann fair.

Done is better
than perfect.

Zeit mit Freunden
und Familie
genießen.

Positiv denken;
die Sonne scheint
immer.

Entscheidung:
Bist Du
Opfer oder Schöpfer?
„Mut zum
Glücklich
sein“

Willst du
glücklich sein
oder Recht
haben?



**Glück ist kein Ziel,
es ist der Weg,
der glücklich macht!**

Öffentliche Ostfalia-Rotary Gesprächsreihe Glück und erfülltes Leben

Weitere Info: <https://www.ostfalia.de/cms/de/w/fakultaet/team/hoffmeister/>



Glück und erfülltes Leben
@glueckundererfuelltesleben4532
203 Abonnenten

ÜBERSICHT VIDEOS LIVE PLAYLISTS COMMUNITY KANÄLE KANALINFO

<https://www.youtube.com/channel/UC T23axcesBLf3zxktiVVXXQ>

Kürzlich hochgeladen

Beliebte Videos



10 Tipps zum Loslassen von Glücksforscher Prof. Dr. Mike Hoffmeister (7. Veranstaltung...
775 Aufrufe • vor 2 Jahren



Motivation von Prof. Dr. Mike Hoffmeister zur Veranstaltungsreihe Glück und erfülltes...
611 Aufrufe • vor 2 Jahren



WIE WERDE ICH GLÜCKLICH? Glücksforscher Prof. Dr. Mike Hoffmeister...
469 Aufrufe • vor 2 Jahren



Wie werde ich glücklich? Experten diskutieren TOP Glücksfaktoren
323 Aufrufe • vor 1 Jahr



Über Vertrauen geht's zum Glück

In der Ostfalia stellen vier Studenten Forschungsergebnisse vor.

von Henri Karanek

Wolfsburg. Glück geht. Der Weg zum Glück ist sorgfältig ausgeschildert in der Ostfalia am Donnerstag Abend. In der Veranstaltung 'Forum 2.0' präsentieren vier junge Glücksforscher ihre Studienergebnisse, wie sie im Berufsleben „Happiness“ fördern können. Über Daniel, Katharina, Lukas, Ekin, Tizka und Fabian Zuer handeln hieraus: „Glück anstreben macht glücklich“. Denn da können einen einen Lächeln Workshop befehlen. Im Betriebsrat gibt es Arbeitsplätze im Wirtschaftsrat, Anwerbestellen, Rechte, Arbeitszeiten, Inzidenz



Erfolgreiches Scheitern Thema bei Ostfalia-Glücksreihe

Wolfsburg. Zum fünften Teil der Glücksveranstaltungsreihe der Ostfalia kamen kürzlich 120 Interessierte in den Audimax am Campus Wolfsburg. „Dieses Veranstaltungsformat ist ein gutes Instrument, um die Zivilgesellschaft an

Dem Glück auf der Spur

120 Zuhörer kommen zur Diskussionsrunde vor

1100 Euro für den Verein Kinder- und Jugendschutz

Spendenübergabe in der Ostfalia - Veranstaltung zum Thema Glück
Spenden für den Verein Kinder- und Jugendschutz. Die Ostfalia hat die Spende von 1100 Euro an den Verein Kinder- und Jugendschutz übergeben. Die Spende wird für die Unterstützung von Kindern und Jugendlichen genutzt.

So werden wir glücklicher - auch in der Coronakrise

Glücksforscher Mike Hoffmeister von der Ostfalia gibt Tipps, um sich nicht nur in Krisenzeiten auf das eigene Glück zu besinnen.



„Wir brauchen keine Happiness-Manager wie bei Google, sondern happy Manager.“
Mike Hoffmeister, Professor an der Ostfalia

„währt. In diesem Semester Thema „Erfolgreich scheitern“, erläuterte Glücksforscher Hoffmeister von der Ostfalia

Rotary-Club: 2000 Euro nur Jugendarbeit in Wolfsburg

Gesprächsreihe „Glück und erfülltes Leben“: Spenden wurden aufgestockt
Udo Eisenbarth von der Jugend- und Spendeabteilung ergänzte: „Wir möchten mit der wertvollen Arbeit für benachteiligte Kinder und Jugendliche



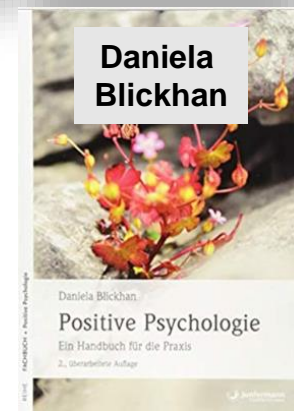
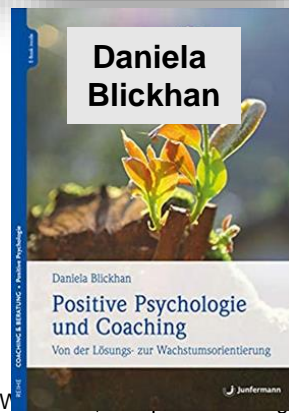
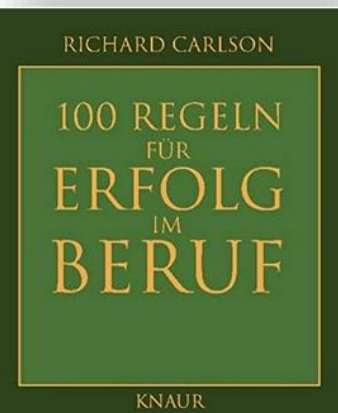
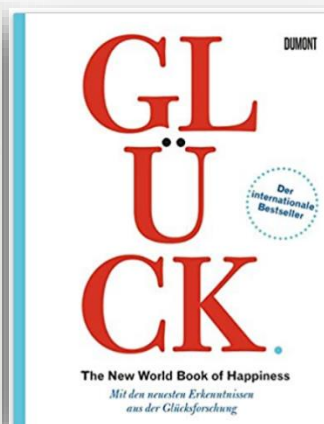
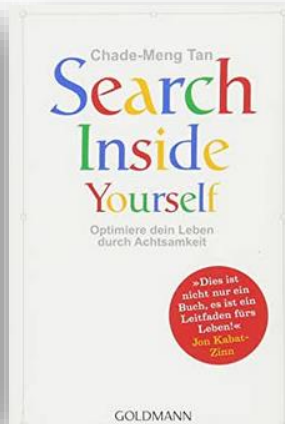
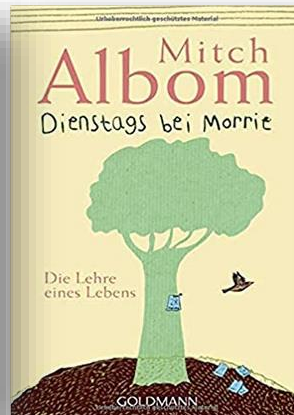
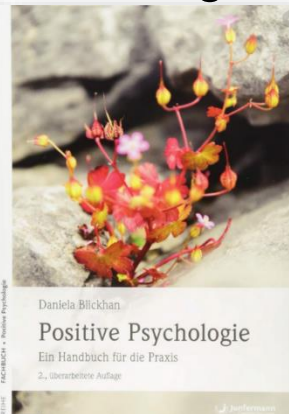
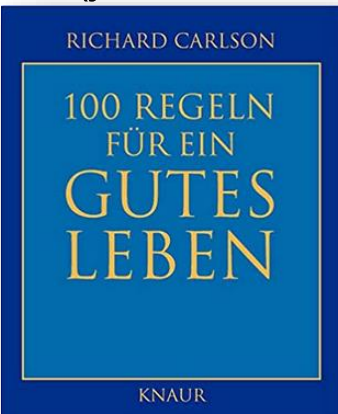
Strategien für ein erfülltes Leben

Veranstaltung: Die Erfahrungen von den „Glück Seminar“ präsentieren die Drifits Studenten bei der Podiumsdiskussion.

Spende vom Rotary-Club Gifhorn-Wolfsburg: Etschbarth K (v.l.), Udo Eisenbarth, Jürgen Eibecke, Frank Harmsing, Michael Jander, David P. (v.r.)

Persönliche Buchempfehlungen von Mike Hoffmeister

(jeweils aktuelle Ausgabe)



Donate



Greater Good Magazine

SCIENCE-BASED INSIGHTS FOR A MEANINGFUL LIFE

LOG IN | REGISTER
BECOME A MEMBER



TOPICS

QUIZZES

VIDEOS

PODCAST

KEYS TO WELL-BEING



World Happiness Report Shows How We've Weathered the Pandemic

Around the world, trust and generosity helped us cope with crisis.



How to Dismantle the Stigma of Mental Illness



10 Pillars of a Strong Relationship



Why Are Asian Americans Being Attacked and What Can You Do About It?



Podcast Episode 87: David Byrne on How Music Connects Us



Matthieu Ricard

— Buddhist Monk, Humanitarian, Author and Photographer

Search

[HOME](#) [KARUNA-SHECHEN](#) [BLOG](#) [PHOTOGRAPHY](#) [BOOKS](#) [ARTICLES](#) [VIDEOS](#) [PODCASTS](#) [SCHEDULE](#)



WHY MEDITATE? BY MATTHIEU RICARD
Published on March 06, 2017 |



MATTHIEU RICARD LEADS A MEDITATION ON ALTRUISTIC LOVE AND COMPASSION AT GOOGLE
Published on June 11, 2015 | 39'23



VIDEO
Matthieu Ricard
in conversation with *Sujeer Shakya*
A conversation with Matthieu Ricard
Buddhism and Philosophy | 37'26



THE SCIENCE OF MIND & REALITY - MATTHIEU RICARD AND WOLF SINGER
Published on February 23, 2018 | 9'16



BUDDHISM MEETS NEUROSCIENCE - MATTHIEU RICARD & WOLF SINGER
Published on February 07, 2018 | 1'13'54

UK: <https://www.actionforhappiness.org/>

Deutschland: <https://www.actionforhappiness.de/>

ACTION FOR HAPPINESS

JOIN US

FOLLOW US ON &

HOW 10 KEYS GROUPS EVENTS CAFES CALENDARS SCHOOLS APP

SEARCH

Keep Calm. Stay Wise. Be Kind

Join the movement. Be the change

THE MOVEMENT IS GROWING
245553 FROM 180 COUNTRIES

JOIN US

ACTION FOR HAPPINESS
DEUTSCHLAND

MITMACHEN

KURS

COVID-19

KEYS TO HAPPIER LIVING TOOLKIT FOR SCHOOLS



The Keys to Happier Living Toolkit is an engaging, accessible and evidence-based programme to promote the emotional wellbeing and resilience of children aged 5-11

Die Bewegung wächst... **217785** Mitglieder aus **180** Ländern.
Jetzt Glücktivist*in werden und Newsletter bestellen.

**BEWEGUNG FÜR
EINE GLÜCKLICHERE WELT?**



**LIEBST DU ES,
GLÜCKLICH ZU SEIN?**



**DIE WISSENSCHAFT DES
GLÜCKS KENNENLERNEN?**



Hochschule für angewandte
Wissenschaften

OUR PATRON

His Holiness The Dalai Lama is the patron of Action for Happiness

"As human beings we all want to live a happy life and be part of a happy society. But in the modern world we do not get more compassion, more lasting peace and I encourage you to helping create a happier world" ~ His Holiness The Dalai Lama, Tenzin Gyatso

The Dalai Lama

ness encourages each of us to live more of our lives. This is the path to be the patron of this movement and make a personal commitment

The Dalai Lama with Action for Happiness co-founder Richard Layard and others in 2013.

wellbeing in these crazy times.

JOIN THE PROGRAM
> 10daysofhappiness.org

Happiness: a skill you can learn

SEE ALL NEWS & MEDIA

rend der Pandemie ist e
einen positiven Umgan
ausforderungen zu


S
des ACTION FOR
Teams, triff uns online be
Instagram, Twitter,
Telegram, YouTube oder in
einen Online Community.

<https://isha.sadhguru.org/in/en>

The screenshot shows the top portion of the Isha Sadhguru website. At the top right, there is a dark navigation bar with the text "Sadhguru Exclusive", "ABOUT", "INDIA" (with a dropdown arrow), "Login", and "Sign Up". Below this is a light-colored navigation bar with the "isha" logo on the left and a series of menu items: "Sadhguru", "Wisdom", "Yoga & Meditation", "Events", "Centers", "Health", and "Outreach". To the right of these items are "Volunteer", "Donate", and "Shop". The main content area features three large, overlapping images. The first image on the left shows a man with a long white beard and sunglasses, wearing a green shirt, crouching outdoors. Below it is the text "Man >". The middle image is a close-up portrait of the same man with a long white beard and an orange turban. Below it is the text "Mystic >". The third image on the right shows the man from behind, wearing an orange turban and shirt, with his hands in a prayer position (Anjali Mudra) raised above his head, facing a large crowd of people. Below this image is the text "Mission >". At the bottom center of the main content area, there is a decorative horizontal line with three stylized leaf-like shapes.

<https://robert-betz.com/>
<https://www.robert-betz-online-seminare.de/>

Startseite Service & Kontakt | Mediathek | App | Therapeuten Login **Online-Shop**




Dem Leben eine neue Richtung geben ...

Robert BETZ
TRANSFORMATION

▶ Video starten

Vorträge & Seminare | Transformationsprozess & Ausbildung | Therapeuten & Coaches | Kraftinsel Lesbos | Für Unternehmen



TAGES-SEMINAR

Lebe aus der Schatzkiste deiner Seele


Tagesseminar mit Andrea Schirnack am 18.04.21 in München

Zum Seminarangebot ▶

Aktuelle Veranstaltungshinweise

Hinweise und Regelungen zu kommenden Veranstaltungen aufgrund von Covid 19.

Weitere Infos ▶



Zum Gästebuch ▶

Live-Vorträge und Seminare mit Robert Betz ▶

Alle Vorträge, Tages- und Mehrtagesseminare ▶


Die Transformationswoche - Das Schlüsselseminar ▶

Dein Transformationsprozess® und Ausbildungen ▶

robert-betz.com **Online Shop**

BETZbewegt
ONLINE-SEMINARE

Startseite | Abend-Seminare | Häufig gestellte Fragen



Online-Seminare mit Robert Betz

Hier findest du eine Zusammenstellung von über 40 Online-Seminaren mit Robert Betz zu zentralen Themen des Lebens. Die Seminare haben eine Dauer von ca. 1 oder 2 Stunden. Wer bei der Premiere nicht dabei sein konnte oder die Inhalte - insbesondere die Meditationen - vertiefen möchte, dem bietet sich hier die Möglichkeit, die Seminare kostenlos anzusehen. So oft du magst. Allein oder mit Freunden. Bequem von zu Hause aus.

▶ Video Starten

DIE MITSCHNITTE DER ABEND-SEMINARE

Was uns die Luft nimmt, ist unsere Angst
Wie wir durch unsere Ängste zum Vertrauen gelangen

Details + Öffnen ▶

Vom Umgang mit Wut und Ohnmacht
Wie wir durch äußere Unfreiheit zu innerer Freiheit finden

Details + Öffnen ▶

Wenn du nicht raus kannst, dann geh nach innen!
Wie wir wieder in unsere Mitte kommen und unser Immunsystem stärken

Details + Öffnen ▶

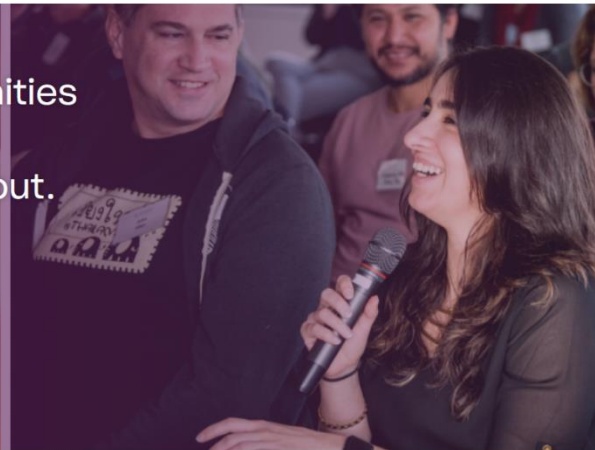
Die Liebe zu dir selbst
Dein wichtigstes "Projekt"

Search Inside Yourself – Leadership Institute

<https://siyli.org/>

Helping communities
thrive,
from the inside out.

[Learn More](#)



As a nonprofit organization, we offer mindfulness-based trainings in partnership with communities to support the work of those on the front lines of society: civil servants, public & mental health workers, nonprofits, and educators.

YouTube Empfehlungen



Dieter Lange
Psychologe; verbindet westliches Wissen mit östlichen Weisheiten



Prof. Dr. Gerald Hüther
zählt zu den bekanntesten Hirnforschern Deutschlands

