



Psychotherapie

Glück, Resilienz und Kraftquellen

Ein Seminar für mehr Flow, Harmonie, Resilienz und Ressourcennutzung.

Warten wir einfach auf das Glück oder können wir etwas tun, um sensibler für unser eigenes Glück oder unsere eigene Glückswahrnehmung zu werden?

Das persönliche Glücksempfinden ist sehr unterschiedlich. Es hängt ab von unserer Mentalität, dem Alter, Gesundheitszustand, sozialen Kontakten, finanzieller Sicherheit. Was macht uns glücklich? Auch das ist sehr verschieden.

Wir setzen uns jetzt zum Ziel, zufriedener, harmonischer und gesünder zu leben.

In diesem Seminar wollen wir gemeinsam mehr Wahrnehmung und Bewusstsein für unser Glück entwickeln – um häufiger im Flow zu sein.

Seminarinhalt:

- Glücklichkeit, Resilienz und Kraftquellen.
- das Glück finden oder selbst gestalten
- die Glücks-Tankstelle
- die persönliche Glücksliste
- unterschiedliche Wahrnehmungen von Glück
- die Rolle von Kreativität beim Glücklichkeit
- Gesundheit/Krankheit verhindern oder verstärken das eigene Glück
- Wie wichtig sind soziale Netze?
- Perspektive auf den eigenen Alltag
- Empathie zeigen und leben
- kleine Freuden genießen
- für den Körper und den Geist sorgen
- Was tun Sie, um häufiger glücklicher zu sein?

Bitte legen Sie bereit: Schreibmaterial, Buntstifte und Ihre Lieblingsfarbe (Stein, Tuch oder Schmuckstück).

Der Kurs eignet sich für Therapeuten/innen, Berater/innen und interessierte Berufsgruppen.

Termine

Do, 13.08.2026

17:00–20:00 Uhr

Fr, 14.08.2026

17:30–20:00 Uhr

Preis

110,00 €

Online-Seminar

Dieses Seminar findet online statt.

Seminarnummer

SSA111240726

Anmeldemöglichkeiten

- ☑ Bei jeder Akademie
- ☑ Per Fax: 0261-952 52 33
- ☑ Auf [unserer Webseite](#)



Irrtümer und Änderungen vorbehalten
Erstellt 22.07.2026

Dozentin

Barbara Villarruel

Jhg.1964. 2000 –2007 Unternehmensberatung und Interimsmanagement, bis 2017 freiberufliche Beratungstätigkeit als Coach/Trainer Stress und Burn Out Prävention, Betriebliches Gesundheitsmanagement Psychologische Beratung, Hypnotherapie.

Ausbildung: Certified Financial Consultant (Universität St.Gallen), Mitarbeiterführung und Management, NLP, Kommunikationstechniken, Mitarbeiterführung und Mitarbeitermotivation, Coaching, Verkaufsstrategien, Mentaltraining und Bewusstseinstraining, Trainerin Shotokan Karate (2. DAN), Ausbildung HP Psychotherapie, Ausbildung Psychoonkologie, Hypnose, Lebensberaterin, Mental Coach/Hypnose Coach, Zen-Meditation, Energie-Arbeit.