

# WalliserBöhm

## Coaching und Positive Psychologie

### Das macht Ihr Leben zu einem glücklichen Leben

Wissenschaftler der Positiven Psychologie haben herausgefunden, dass die folgenden Faktoren im Leben, dem Menschen Glück verschaffen:

#### Hedonismus oder das Streben nach Lust

Wem es gelingt, sich im Leben vor allem und immer wieder jenen Dingen zu widmen, die Genuss bereiten und somit positive Gefühle auslösen, der schafft sich gute Voraussetzungen für viele Glücksempfindungen. Wichtiger Faktor dabei ist, seine Gefühle - positiv oder negativ - bewusst wahrnehmen zu können, um zu empfinden, was einem gut tut und was nicht. Dies ist erlernbar (beispielsweise bei [www.walliserboehm.ch](http://www.walliserboehm.ch)).

#### Sinnerfülltes Leben

Wer in seinem Alltag tieferen Lebensinn findet, sei dies in seiner Arbeit als Autolackierer, Anwalt oder als Mutter von dreier Kindern, und die eigenen Stärken in den Dienst einer höheren Sache stellt, empfindet Glück. Was macht Ihr Leben zu einem sinnerfüllten Dasein?

#### Aktives und engagiertes Leben

Menschen erreichen ein stabiles Wohlfühl, wenn sie in ihrem Leben engagiert sind und die eigenen Fähigkeiten und Interessen im Vordergrund stehen. Dies ist möglich, wenn sie in ihrer Tätigkeit über einen hohen Grad an Selbstbestimmtheit verfügen und wenn sich die eigenen Interessen mit den Inhalten der Arbeit decken.

Ausserdem sind gute, vertrauensvolle zwischenmenschliche Beziehungen sowie das Verfolgen von den eigenen Lebenszielen essentielle Faktoren, für das Empfinden von Glück im Leben.

Ich wünsche Ihnen von Herzen einen glücklichen Dezember mit vielen schönen Momenten und positiven Gefühlen, Astrid Walliser Böhm

Astrid Walliser Böhm, ressourcen- und lösungsorientierter Coach (Member of Int. Coach Federation Switzerland) und Psychologin lic. phil. (Master of Sc. in Psychology), WalliserBöhm - Coaching und Positive Psychologie, [www.walliserboehm.ch](http://www.walliserboehm.ch), +41 (0) 61 421 76 71

### Glück ist trainierbar

Der Gründer der Positiven Psychologie, Martin E. Seligman geht davon aus, dass Glücksempfinden kein Naturzustand ist, sondern das Ergebnis andauernder Persönlichkeitsbildung.

Um ein glückliches Leben zu führen, benötigt man deshalb den Willen, sein persönlichen Stärken zu erkennen und zu fördern.

Da das Gehirn lebenslang form- und veränderbar bleibt und sich selbst im hohen Alter Hirnzellen neu verknüpfen können, ist es niemals zu spät, das Glück zu finden!!

### Buchtipps

Sie möchten wissen, was sonst noch glücklich macht? [Hier](#) ein wunderschönes Buch zu "Glück", wissenschaftlich fundiert.

Sie erhalten diesen Newsletter, weil ich Sie persönlich auf meine Liste eingetragen habe oder weil Sie ihn über meine Homepage bestellt haben. Mir ist wichtig, dass Ihnen diese Informationen nützlich sind. Sollten Sie keinen Newsletter mehr wünschen, so können Sie sich unter "unsubscribe" abmelden. Möchten Sie den Newsletter einem Freund, Arbeitskollegen oder Bekannten weiterempfehlen, können Sie dies tun unter "forward to a friend". Herzlichen Dank!

[Unsubscribe](#) astrid.walliser.boehm@vtxfree.ch from this list.

Our mailing address is:  
WalliserBoehm - Coaching und Positive Psychologie  
Jakobsweg 15  
4105 Biel-Benken .

[Add us to your address book](#)

Copyright (C) 2011 WalliserBoehm - Coaching und Positive Psychologie All rights reserved.

[Forward](#) this email to a friend  
[Update your profile](#)

