



# FrauenFlower-Online Sessions

Selbstfürsorge / Selbstmanagement-Workshop

## 4-Teilige Online-Seminar-Reihe

Zu unserem Wohlbefinden, unserem Glück und unserer Gesundheit trägt maßgeblich bei, wenn wir möglichst viele positive Gefühle und positive Emotionen haben und diese auch bewusst wahrnehmen. Doch was nehmen wir wahr?

Gefühle sind vollkommen individuell und hängen stärker von unserer eigenen, inneren Interpretation ab als von unseren äußeren Lebensumständen. Der Pfad eines jeden Menschen zu Glück und Erfüllung ist einzigartig.

Herausfordernde Situationen oder Ereignisse, die uns erst mal aus der Bahn zu werfen drohen, können im ersten Moment als sehr machtvoll erlebt werden. Das kann bis zu einer Art „Ohnmacht“ führen.

Dieses Gefühl gilt es nicht wegzudrücken. Alles was wir im Inneren empfinden hat seine Berechtigung. Und genau hier unterstützt die Positive Psychologie wirksam.

Zu lernen, wie wir mit Selbstmitgefühl und Selbstliebe umgehen und Schritt für Schritt in ein selbstbestimmtes Leben gelangen.

Es ist heilsam, sich von Ausseneinflüssen unabhängiger zu machen. Innere Freiheit zu spüren und gute Lebensentscheidungen zu treffen.

Alles beginnt mit unserer Haltung und Einstellung zu uns selbst, Wie wir zu unserem Leben stehen, welche Erwartungen und Ansprüchen wir an uns selbst und andere haben und wie wir mit Veränderungen umgehen.

Das eigene Wohlbefinden bewusst herzustellen und sich selbst immer wieder in Aufwärtsspiralen führen zu können, dazu hat die Positive Psychologie viele wirksame Vorgehensweisen in den letzten 20 Jahren entwickelt und erfolgreich erforscht.

Worauf können Sie sich freuen:

Sie erfahren

- ★ einfache und wohltuende Übungen
- ★ interessante Teilnehmersichtweisen und Lebensweisheiten
- ★ in Form eines Handouts leicht Umsetzbares für Ihr weiteres Selbststudium

Sie sind eingeladen sich mit Herz und Verstand so einzubringen, wie es für Sie stimmig ist. Alle Inhalte stehen Ihnen in Form eines Büfetts zur Verfügung.

In einem exklusiven kleinen Kreis von Frauen für Frauen.

Inhalte:

Modul 1: **Erste Einblicke in die positive Psychologie**

Welche Ebenen des Wohlbefindens gibt es – und wie kann ich diese nachhaltig positiv steuern?

Modul 2: **Dem Glück auf der Spur**

Welche Arten von Glück gibt es – und wie kann ich mein persönliches Lebensglück stärken?

Modul 3: **Flow-Momente**

Gibt es etwas, was über Glückszustände hinausgeht – und wie kann ich solche Magic Moments selbst herbeiführen?

Modul 4: **Die Macht der guten Gefühle**

Wie gelingt es mir mein Leben immer wieder in Aufwärtsspiralen zu führen?

Ziele: Stärkung des persönlichen Selbstbewusstseins  
Selbstfürsorge und Stärkenmanagement

Zielgruppe: Interessierte, die Lust haben sich persönlich weiterzuentwickeln und in herausfordernden Situationen souverän bleiben wollen.

Zeiten: 4 Module im Zeitrahmen von 4 Wochen. Jede Woche neue Impulse.  
**Entweder** vormittags: 9:30-12:30 Uhr **oder** nachmittags: 15:00 – 18:00 Uhr.

Termine: Auf Anfrage

Investition: 4 Module á 3 h, inkl. Handout mit praktischen Übungen

**€ 399,--**

Coach: Manuela Orlowitsch, zert.Trainerin und Coach, zert. Anwenderin der Positiven Psychologie

Anmeldung: [mo@ulm-coach.de](mailto:mo@ulm-coach.de) / bitte zügig anmelden, da max. 6 TeilnehmerInnen  
Für Frauengruppen kann auch ein spezieller Termin vereinbart werden.

Ich freue mich auf Sie!

**Manuela Orlowitsch**