

## Mein Seminar für Positivität.

Warum hat die Lebenszufriedenheit in den entwickelten Ländern nicht Schritt gehalten mit der wirtschaftlichen und sozialen Entwicklung? Wohlstand, soziale Absicherung, Chancen für alle und individuelle Freiheiten hätten die Zufriedenheitsraten auf Rekordstände treiben müssen. In Wahrheit sitzt dieser Wert seit ca. 60 Jahren unverändert auf „ja, geht so.“

Manche erklären sich das mit der heimischen Neigung zum Raunzen und Schwarzsehen. Aber das Problem liegt tiefer: unser mentaler Autopilot ist hoffnungslos veraltet. Seine Karten stammen aus einer Zeit, in der paranoide Wachsamkeit überlebenswichtig war und die Fähigkeit, auf Anzeichen von Gefahr sofort zu reagieren. Unser Stress-System löste diese Aufgabe perfekt. Nur: seit damals haben sich die Lebensbedingungen radikal verändert und vieles von dem was damals von Vorteil war, bringt uns heute in Schwierigkeiten. Im Beruf, in Beziehungen, gesundheitlich und unsere Chancen auf ein glückliches Leben.

### Seminar Inhalte sind:

- Lebenszufriedenheit oder Happiness. Wozu?
- Impulsreferat zu den verschiedenen Wegen und Irrwegen auf der Suche nach Lebenszufriedenheit. Welche Rolle spielt Positivität dabei? Diskussion.
- Wie Happy sind Sie? Vergleichen Sie sich mit zehntausenden Testteilnehmer/innen der Arge Burnout.
- Ihrem emotionalen Autopilot auf die Schliche kommen. Mit Hilfe der „Positiv-Negativ-Analyse“ können Sie ihren Positivitäts-Quotienten bestimmen. Der bestimmt ihre typische Stimmungslage.
- Die häufigsten Fehler bei der Suche nach Lebenszufriedenheit und wie sie vermieden werden können.
- Den Autopiloten korrigieren lernen: Mindfulness-Training. Lernen Sie kurze Meditationen nützen für mehr Kontrolle über unbewusste, negative Stimmungen.

Gerne beantworte ich Ihre Fragen. Schreiben Sie mir oder rufen Sie mich an.

## **Angebote zum Thema Burnout-Prävention**

### **Seminar/Workshop**

Impulsreferat zur Vermittlung der Grundlagen zum Thema Positivität. Diskussion.

Vermittlung der Schlüsselkonzepte mit moderierten Gruppenarbeiten:

- Vorstellung und Anwendung von Analyse - Tools mit deren Hilfe die Teilnehmer/innen ihre Lebenszufriedenheit und Positivität bestimmen können. Damit können sie selbständig überprüfen, ob sie Fortschritte machen.
- Lernen Sie die wichtigsten Anleitungen für den Weg zu mehr Happiness kennen und anwenden. Was ist nötig für mehr Happiness? Was davon ist vorhanden, wo gibt es Defizite?
- Happiness-Fallen vermeiden. Das Horror-Film-Festival im Kopf leise drehen. Ziele mit dem größten Return on Happiness auswählen, Soziale Medien können unglücklich machen usw.
- Tipps für Positive Kommunikation in Beziehungen. Was Vertrauen schafft.

1 Tages-Seminar (optional 2 Halbtage), max. 15 Teilnehmer/innen, Handout zur Vertiefung, Pausen für Lunch und Kaffee.

Honorar: 1.200,- plus Reisekosten.

Option Vortrag: 1 Stunde plus Diskussion. Diese Option wird meist genutzt um das Interesse einer Gruppe an einem Seminar auszuloten.

### **Tests**

In den Seminaren verwende ich einen Kurztest, der den Teilnehmer/innen einen guten Eindruck von ihren Leistungsreserven vermittelt und gleichzeitig Optionen zur Verbesserung aufzeigt.

### **Coachings**

Gruppen- und Einzelcoachings zum Thema Energie sind, je nach zeitlicher Verfügbarkeit, individuell vereinbar.

### **Nähere Informationen**

Erich Hotter, Waldhofweg 19, A-8044 Graz, +43 676 3559936,  
ehotter@icloud.com, [www.erichhotter.com](http://www.erichhotter.com)