



## Deine Challenge

### Wie Glück Körper und Geist beeinflussen

Erlebe mit deiner Challenge, die wissenschaftlichen Erkenntnisse der Glücksforschung und der positiven Psychologie, um ein glückliches Leben zu führen.

### Optimiere deine Charakterstärken

Indem du deine Charakterstärken optimierst, kannst du dein Potenzial entfalten, glücklicher leben und mit Charisma auftreten.

Sie helfen dir, Herausforderungen zu meistern, Beziehungen zu vertiefen und dein Wohlbefinden zu steigern.

## Die Wissenschaft des Glücks – Was uns wirklich glücklich macht

Auch oder gerade in diesen herausfordernden Zeiten besitzt du die Fähigkeit, deine innere Kraft zu entfesseln und ein glücklicheres Leben zu kreieren.

Dein Geist ist das mächtigste Werkzeug, das dir zur Verfügung steht – ein Schlüssel, um dich von alten Denkweisen zu lösen und die Vision eines erfüllten Lebens zu erschaffen.

Durch die Kombination aus Theorie und gezielten Übungen kannst du lernen, deine Energie neu auszurichten und die Wissenschaft des Glücks für dich zu nutzen. Dieses eBook ist dein Leitfaden, um mit klarer Intention, fokussierten Gedanken und praktischen Methoden die Veränderung zu initiieren, die du dir wünschst.

Alles beginnt mit der bewussten Entscheidung, dein Leben neu zu gestalten und Körper, Geist und Seele in Einklang zu bringen.

Resilienztrainer\*in Ausbildung  
[www.coaching-transfer.com](http://www.coaching-transfer.com)

**Institut für Coaching**

## **Die Harvard-Glücksstudie – Was macht ein erfülltes Leben aus?**

Über einen Zeitraum von 75 Jahren untersuchten Forscher der Harvard-Universität das Leben von 724 Männern, um die entscheidenden Faktoren für Glück und Gesundheit zu ermitteln. Ihre Erkenntnisse stehen im Gegensatz zu den Erwartungen vieler junger Menschen. Während die meisten Teenager und jungen Erwachsenen glauben, dass Reichtum und Berühmtheit das größte Glück bringen, zeigt die Langzeitstudie etwas ganz anderes: Glück entsteht durch die Qualität der Beziehungen, die wir pflegen.

### **Wer nahm an der Studie teil?**

Seit 1938 begleitete die Studie zwei sehr unterschiedliche Gruppen: privilegierte Harvard-Studenten und Jungen aus benachteiligten Familien in Boston, die teils unter schwierigsten Bedingungen aufwuchsen. Über die Jahrzehnte hinweg veränderten sich die Lebenswege dieser Männer dramatisch – einige stiegen sozial auf, andere verloren alles, manche wurden schwer krank oder litten unter Suchtproblemen, während andere ein erfülltes Leben führten. Die Vielfalt ihrer Erfahrungen bot wertvolle Erkenntnisse darüber, welche Faktoren das Wohlbefinden langfristig beeinflussen.

### **Die Schlüssel zum Glück – Beziehungen sind entscheidend**

Die wichtigste Schlussfolgerung der Studie lautet: Enge, unterstützende soziale Kontakte tragen maßgeblich zu einem glücklichen und gesunden Leben bei.

Die Wissenschaftler fanden heraus, dass Einsamkeit eine ernsthafte Bedrohung darstellt. Menschen, die sich isoliert fühlten, erlebten nicht nur weniger Lebensfreude, sondern zeigten auch eine frühere Verschlechterung ihrer geistigen Fähigkeiten und eine geringere Lebenserwartung.

Entscheidend ist jedoch nicht die Anzahl der sozialen Kontakte, sondern ihre Qualität. Selbst innerhalb einer Ehe oder eines großen Freundeskreises kann man sich einsam fühlen, wenn die Beziehungen nicht von Vertrauen und Unterstützung geprägt sind. Konflikte sind in engen Bindungen normal – entscheidend ist, ob man sich auf die andere Person verlassen kann und sich gegenseitig unterstützt.

### **Glück beeinflusst Körper und Geist**

Die Studie zeigte außerdem, dass erfüllte Beziehungen nicht nur das emotionale Wohlbefinden steigern, sondern auch körperliche Schmerzen erträglicher machen. Menschen, die in ihren Partnerschaften glücklich waren, berichteten über eine höhere Lebensqualität, selbst wenn sie gesundheitliche Probleme hatten. Zudem bewahren enge Bindungen die geistige Klarheit bis ins hohe Alter.

### **Fazit**

Das Geheimnis eines glücklichen Lebens liegt nicht im Streben nach Reichtum oder Ruhm, sondern in der Pflege bedeutsamer, liebevoller Verbindungen. Wer seine Beziehungen aktiv gestaltet, erlebt mehr Zufriedenheit und bleibt geistig wie körperlich länger gesund.

Oder, um es mit den Worten von Mark Twain auszudrücken: „Das gute Leben wird durch gute Beziehungen geschaffen.“

## **Charakterstärken – Eine theoretische Einführung**

Die Persönlichkeitspsychologie hat lange Zeit vor allem Defizite und Störungen untersucht. Doch mit der Entwicklung der Positiven Psychologie rückte ein neuer Ansatz in den Mittelpunkt: die Stärkung menschlicher Potenziale. Eine der bedeutendsten Beiträge in diesem Bereich ist das Modell der Charakterstärken, das mit dem VIA-Stärkentest ein bewährtes Messinstrument bietet. Der gezielte Einsatz dieser Stärken kann das Wohlbefinden steigern, das Engagement in verschiedenen Lebensbereichen fördern und zur Entwicklung positiver Beziehungen beitragen. Doch was genau steckt hinter diesem Modell?

### **Der Ursprung der Charakterstärken**

Im Jahr 1998 stellte Martin Seligman als Präsident der American Psychological Association (APA) eine entscheidende Frage: Sollte die Psychologie sich nicht genauso intensiv mit den positiven Aspekten des menschlichen Lebens befassen, wie sie es mit psychischen Erkrankungen tut? So entstand die Positive Psychologie – eine Disziplin, die erforscht, was Menschen zufrieden, resilient und erfolgreich macht.

Bereits bei einer der ersten großen Konferenzen zur Positiven Psychologie im Jahr 2000 wurde ein umfangreiches Forschungsprojekt zur Klassifikation von Tugenden und Stärken gestartet. Angeführt von Martin Seligman und Christopher Peterson, beteiligten sich daran führende Wissenschaftler\*innen der Disziplin, darunter Barbara Fredrickson, Mihaly Csikszentmihalyi, Ed Diener, Donald Clifton, Howard Gardner und Robert Sternberg. Ihr Ziel war es, universelle Stärken zu identifizieren, die zeit- und kulturübergreifend als Ausdruck eines „guten Charakters“ gelten.

### **Warum Charakterstärken wichtig sind**

Bis zu diesem Zeitpunkt dominierten in der Psychologie defizitorientierte Klassifikationssysteme wie das DSM-5 oder das ICD-10. Es fehlte eine einheitliche Beschreibung von positiven Eigenschaften, die nicht nur für Forschung, sondern auch für Diagnostik und gezielte Interventionen genutzt werden konnten. Deshalb wurde das VIA-Institut gegründet, das sich der Erfassung und Klassifikation menschlicher Stärken widmet. Der Name „VIA“ steht für „Values in Action“ – Werte, die durch unser Handeln sichtbar werden.

Der Fokus auf Charakterstärken bietet einen wertvollen Ansatz zur persönlichen Weiterentwicklung. Wer seine individuellen Stärken kennt und gezielt einsetzt, kann mehr Erfüllung im Leben finden und seine Ziele effektiver erreichen.

## Arbeitsblatt: Neugierde trainieren

Name: \_\_\_\_\_

Datum: \_\_\_\_\_

### 1. Neugier im Alltag – Kleine Schritte

Versuche heute eine dieser einfachen Aufgaben:

- Frage eine Person aus deinem Umfeld nach etwas, das sie begeistert.
- Probiere eine neue Speise oder ein neues Getränk aus.
- Gehe einen anderen Weg als sonst – entdecke neue Orte.
- Lies einen Artikel oder schaue ein Video über ein Thema, das du bisher nicht kanntest.

Welche Aktivität hast du gewählt?

\_\_\_\_\_

### 2. Fragen stellen – Neugier fördern

Wähle ein alltägliches Thema, das dich interessiert, und schreibe drei einfache Fragen dazu.

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

Versuche, die Antworten zu finden – durch eigene Recherche oder indem du andere fragst.

### 3. Neues ausprobieren – Kleine Herausforderungen

Kreise eine der folgenden Aufgaben ein, die du heute ausprobieren möchtest:

- ◆ Höre einen Podcast zu einem unbekanntem Thema
- ◆ Besuche einen Ort, den du noch nie gesehen hast
- ◆ Stell eine Frage zu etwas, das du schon immer wissen wolltest
- ◆ Blättere durch ein Magazin oder eine Zeitung und lies einen Artikel über ein ungewohntes Thema

Meine gewählte Herausforderung: \_\_\_\_\_

### 4. Neugier bewusst trainieren

Denke darüber nach: Wann war das letzte Mal, dass du neugierig warst und davon profitiert hast? Notiere eine kurze Erinnerung:

Antwort: \_\_\_\_\_

## 5. Fazit: Dein persönlicher Neugier-Plan

Welche kleinen Dinge möchtest du künftig in deinen Alltag einbauen, um deine Neugierde lebendig zu halten? Schreibe 3 Ideen auf:

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

## Arbeitsblatt: Begeisterung trainieren

Name: \_\_\_\_\_

Datum: \_\_\_\_\_

### 1. Was begeistert mich?

Überlege: Wann hast du das letzte Mal echte Begeisterung gespürt? Was hat dieses Gefühl ausgelöst?

Antwort: \_\_\_\_\_

Nun liste drei Dinge auf, die dich immer wieder begeistern – egal ob Hobbys, Themen, Begegnungen oder Erlebnisse:

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

### 2. Begeisterung aktiv fördern

Wähle eine dieser einfachen Übungen, um Begeisterung bewusst zu erleben:

**Lasse dich inspirieren** – Höre Musik, die dich mitreißt, oder schaue ein Video zu einem Thema, das dich fasziniert.

**Tausche dich aus** – Sprich mit jemandem, der für sein Hobby oder seine Arbeit brennt. Lass dich von seiner Begeisterung anstecken.

**Setze neue Impulse** – Plane eine Aktivität, die dich aus deiner Komfortzone bringt und dich neu herausfordert.

**Erlebe bewusst Freude** – Nimm dir eine Minute, um ein schönes Erlebnis gedanklich nachzuspüren und zu genießen.

Welche Aktivität möchtest du ausprobieren? Notiere sie hier:

\_\_\_\_\_

### 3. Begeisterung bewusst ausdrücken

Wie kann Begeisterung deine Stimmung und dein Handeln positiv beeinflussen? Notiere **drei konkrete Vorteile**:

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

Wann könntest du im Alltag mehr Begeisterung zeigen? Beispielsweise beim Erzählen einer Geschichte, beim Lernen neuer Dinge oder in Gesprächen mit anderen.

**Antwort:** \_\_\_\_\_

#### 4. Mein Begeisterungsplan

Wie kannst du Begeisterung regelmäßig in dein Leben integrieren? Notiere zwei Ideen, die du in den nächsten Tagen ausprobieren möchtest:



\_\_\_\_\_



\_\_\_\_\_

---

Dieses Arbeitsblatt unterstützt dabei, Begeisterungsfähigkeit aktiv zu trainieren und bewusster in den Alltag zu integrieren.

## Arbeitsblatt: Training für: Selbstliebe bewusst stärken

Name: \_\_\_\_\_

Datum: \_\_\_\_\_

### 1. Was bedeutet Selbstliebe für mich?

Überlege: Was verstehst du unter Selbstliebe? Welche Gedanken und Gefühle verbindest du damit?

Antwort: \_\_\_\_\_

### 2. Meine Stärken und Werte

Liste mindestens **drei Dinge** auf, die du an dir wertschätzt – sei es eine Charaktereigenschaft, eine Fähigkeit oder eine persönliche Erfahrung.

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

### 3. Positive Selbstgespräche führen

Oft sind wir kritisch mit uns selbst. Formuliere stattdessen **drei positive Sätze**, die du dir regelmäßig sagen kannst:

- Ich bin wertvoll und genau richtig, so wie ich bin.
- Ich verdiene es, gut zu mir selbst zu sein.
- Ich bin stolz auf meine Fortschritte und mein Wachstum.

Ergänze zwei weitere Sätze, die für dich persönlich stärkend sind:

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

### 4. Selbstfürsorge bewusst integrieren

Selbstliebe zeigt sich auch in kleinen Handlungen der Selbstfürsorge. Wähle eine einfache Aktivität aus, die du heute bewusst für dich selbst tun möchtest:

- Ein Moment der Ruhe** – bewusst innehalten und durchatmen
- Etwas genießen** – eine Mahlzeit, Musik oder einen Spaziergang bewusst erleben
- Dankbarkeit üben** – drei Dinge aufschreiben, für die du heute dankbar bist
- Körperliche Selbstfürsorge** – Bewegung, Entspannung oder eine bewusste Pause

Welche Aktivität hast du gewählt?

\_\_\_\_\_

## 5. Liebevoller Selbstreflexion

Was ist eine kleine Handlung, mit der du dir in den nächsten Tagen mehr Wertschätzung entgegenbringen kannst? Notiere eine konkrete Idee:



---

---

Dieses Arbeitsblatt hilft dir, Selbstliebe aktiv zu trainieren und bewusster in dein Leben zu integrieren.

## Arbeitsblatt: Training für: Dankbarkeit bewusst erleben

Name: \_\_\_\_\_

Datum: \_\_\_\_\_

### 1. Dankbarkeit im Alltag entdecken

Nimm dir einen Moment Zeit und denke an drei Dinge, für die du heute dankbar bist – egal ob klein oder groß.

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

### 2. Eine wertvolle Erfahrung reflektieren

Erinnere dich an eine Situation, in der du besonders dankbar warst.  
Wann war das? Was hast du dabei gefühlt?

Antwort: \_\_\_\_\_

### 3. Wertschätzung für andere zeigen

Wähle eine Person aus deinem Umfeld, der du gerne deine Dankbarkeit ausdrücken möchtest. Überlege, warum du dieser Person dankbar bist und wie du es ihr mitteilen könntest.

 Person: \_\_\_\_\_

 Warum bin ich dankbar?  
\_\_\_\_\_

 Wie kann ich es ausdrücken? (z. B. eine Nachricht schreiben, es persönlich sagen, eine kleine Aufmerksamkeit überreichen)

### 4. Dankbarkeit als tägliche Gewohnheit etablieren

Welche kleine Handlung könntest du jeden Tag tun, um bewusster Dankbarkeit zu empfinden? Schreibe **drei Ideen** auf:

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

### 5. Mein Dankbarkeitsmoment des Tages

Notiere einen besonderen Moment oder eine kleine Freude, die du heute erlebt hast:

\_\_\_\_\_

## Arbeitsblatt: Training für: Optimismus stärken

Name: \_\_\_\_\_

Datum: \_\_\_\_\_

### 1. Was bedeutet Optimismus für mich?

Überlege: Wie verstehst du Optimismus? Welche Gedanken und Gefühle verbindest du damit?

Antwort: \_\_\_\_\_

### 2. Positive Erlebnisse bewusst wahrnehmen

Denke an drei Dinge, die in den letzten Tagen gut für dich gelaufen sind – egal wie klein oder groß.

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

Wie hast du zu diesen positiven Erlebnissen beigetragen? Notiere eine Erkenntnis:

Antwort: \_\_\_\_\_

### 3. Herausforderungen neu bewerten

Wähle eine aktuelle Herausforderung in deinem Leben und versuche, sie mit einer optimistischen Perspektive zu betrachten:

 **Meine Herausforderung:**

\_\_\_\_\_

- ◆ **Welche mögliche positive Seite könnte sie haben?**

\_\_\_\_\_

- ◆ **Welche kleinen Schritte kann ich unternehmen, um die Situation zu verbessern?**

\_\_\_\_\_

### 4. Optimismus aktiv trainieren

Wähle eine der folgenden Aktivitäten, um deine positive Sichtweise zu stärken:

- Notiere jeden Abend **eine Sache**, die dir an diesem Tag Freude bereitet hat.
- Finde in einem schwierigen Erlebnis **mindestens einen positiven Aspekt**.
- Formuliere eine **ermutigende Aussage**, die du dir in herausfordernden Momenten sagen kannst.

Meine gewählte Aktivität:

---

### 5. Mein persönlicher Optimismus-Plan

Welche kleinen Veränderungen kannst du in deinem Alltag integrieren, um Optimismus zu fördern? Notiere drei Ideen:

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

Dieses Arbeitsblatt hilft dabei, Optimismus bewusst zu trainieren und eine positive Denkweise zu entwickeln.

Du bist der Architekt deines Lebens. Jeder Gedanke, jede Entscheidung, jede Emotion ist wie ein Baustein, der deine innere Welt formt. Indem du dich auf die Übungen dieser Arbeitsblätter einlässt, öffnest du die Tür zu deinem höchsten Potenzial. Das Leben wartet nicht – es geschieht jetzt.

Wenn du die Übungen für Neugierde machst, entfachst du die Flamme deines Verstandes und öffnest dich für neue Perspektiven und Möglichkeiten. Neugier bringt Bewegung in dein Denken und eröffnet Wege, die du vorher nicht wahrgenommen hast.

Mit Begeisterung erreichst du einen Zustand, in dem selbst die kleinen Dinge im Leben magisch und bedeutungsvoll erscheinen. Diese Energie ist nicht nur ansteckend, sie ist die treibende Kraft, die dich zu neuen Höhen katapultiert.

Die Selbstliebe gibt dir eine Grundlage von Sicherheit, Vertrauen und Wertschätzung. Sie ist nicht egoistisch, sondern der Schlüssel zu innerem Frieden. Wenn du dich selbst wirklich liebst, öffnest du Räume für Wachstum und Stärke.

Dankbarkeit verbindet dich mit der Fülle des Lebens. Jede Übung vertieft deine Fähigkeit, das Gute in deinem Alltag zu erkennen und wertzuschätzen. Du wirst merken, dass die Welt großzügig ist, wenn du dich ihr öffnest.

Und mit Optimismus blickst du nicht nur in eine hoffnungsvolle Zukunft – du erschaffst sie aktiv. Deine Sichtweise beeinflusst nicht nur deine Gedanken, sondern auch deine Handlungen und die Art, wie du mit Herausforderungen umgehst.

Wenn du alle Arbeitsblätter ausfüllst, erschaffst du für dich ein Fundament aus innerer Stärke, Klarheit und einem positiven Bewusstsein. Du wirst dir der Möglichkeiten bewusst, die in jedem Moment existieren, und beginnst, dein Leben aktiv zu gestalten. Dies ist deine Zeit. Die Veränderung beginnt mit dir.