

# Die Machbarkeit des Glücklichen

Die Anwendung der Positiven Psychologie für die Elternbildung

Positive Psychologie richtet den Fokus auf das Gelingende, ist lösungsorientiert, resilienzfördernd und stärkt die Stärken.

Was ist Glück?

Arten von Glück	Kategorien	Einflussfaktoren
	Glücksmomente	
	Freude	
	Zufriedenheit	

Meine persönlichen Favoriten zur Glückssteigerung:

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

## Smolka-Bücher dazu:

### Für Erwachsene

Zum Glück mit Hirn

Mein Glücks-Trainingsbuch

Vorhang auf fürs Glück

Hörbücher: Tankstelle für die Seele, Hawaii für die Mittagspause, Mein Hamsterrad mein Leben und ich

### Für Kinder

Mein Glückstraining (Unterrichtsmaterial ab 9)

Bertl und Adele suchen das Glück

Bertl und Adele treffen Herrn Grant

Hörspiel: Bertl und Adele

