



# SURVIVAL OF THE HAPPIEST - MIT ACHTSAMKEIT POSITIVE GEFÜHLE KULTIVIEREN

Positive Gefühle kommen meist leiser daher als die negativen und entsprechend schenken wir ihnen oft weniger Aufmerksamkeit. In der Emotionsforschung wird dieses Phänomen „kognitive Verzerrung“ genannt. Doch die Vormachtstellung des Negativen kann gebrochen werden, und wir können konkret Einfluss auf unsere Gefühlslage nehmen und dauerhaft eine positive Grundeinstellung fördern. Unter dem Einfluss positiver Gefühle sind wir wacher, aufmerksamer. Sie begünstigen den Aufbau und die Pflege sozialer Beziehungen und Bindungen, ermöglichen und fördern das Lernen und die Kreativität, erhalten die körperliche Gesundheit und sind ein Puffer gegen Stress.

## ZIELE

Es geht um das Erlernen einer optimistischen inneren Einstellung und der Stärkung positiver Gefühle wie Dankbarkeit, Freude, (Selbst-) Mitgefühl, Akzeptanz zur Förderung von Zufriedenheit und Wohlbefinden im Lebens- und Berufsalltag.

## INHALTE

In diesem Training, bestehend aus 4 Modulen, werden formale Übungen aus der Achtsamkeitspraxis mit aktuellen Erkenntnissen aus der Emotionsforschung verbunden. Pro Modul steht jeweils ein spezifisches positives Gefühl im Fokus:

**Modul 1 - ganztags:** Die kognitive Verzerrung und ihre Wirkungen; die Achtsamkeit als Gegenmittel zur Stärkung einer positiven inneren Einstellung und zur Entwicklung förderlicher Gewohnheiten; die verschiedenen Facetten von Dankbarkeit und ihre Stärkung im Alltag.

**Modul 2 - halbtags:** Die verschiedenen Facetten von Freude und ihre Stärkung im Alltag.

**Modul 3 - halbtags:** Die verschiedenen Facetten von (Selbst-) Mitgefühl und ihre Stärkung im Alltag.

**Modul 4 - ganztags:** Die verschiedenen Facetten von Akzeptanz und ihre Stärkung im Alltag. Auswertung der Erfahrungen und Entwicklung eines Aktionsplans zur Integration von förderlichen Gewohnheiten und positiven Gefühlen im Lebensalltag.

Zwischen den einzelnen Modulen soll das Gelernte in den beruflichen Alltag transferiert und die Fortschritte dokumentiert werden.

## METHODEN

Das modulare Training ist methodisch abwechslungsreich: Impulsvorträge, Achtsamkeitsübungen, Reflexionen und Erfahrungsaustausch wechseln sich ab.

## AM ENDE DER FORTBILDUNG WERDEN SIE:

- Gelernt haben, wie Sie positive Gefühle durch eine Neuorientierung der Gedanken und der inneren Einstellung auslösen und entwickeln können
- Gelernt haben, wie Sie nachhaltig förderliche Routinen und Gewohnheiten zur Stärkung der inneren Zufriedenheit und des Wohlbefindens aufbauen können.



Réf. 4126

### » ZIELGRUPPE

Alle Interessierte.

### » REFERENTIN

Viviane BISENIUS

M.A., systemischer Coach,  
NLP-Master-Practitioner,  
Trainerin für Stressmanagement,  
MBSR-Lehrerin (Mindfulness-  
based-stress-reduction).  
[www.mbsr.lu](http://www.mbsr.lu)

### » TERMINE

16.09.2026 und 07.10.2026  
09:00-17:00

23.09.2026 und 30.09.2026  
09:00-12:30

21 Fortbildungsstunden  
Formation certifiée

### » KOSTEN

530 €  
(das Mittagessen ist im Preis  
inbegriffen)



### » SPRACHE

Lëtzebuergesch

### » ORT

Domaine du Château  
Bettange-sur-Mess