



# der Onlinekurs für mehr Lebenszufriedenheit

ein 12-Wochen-Training in  
Lebenskunst und Selbstwirksamkeit  
von Tom Diesbrock

Sind Sie nicht gerade als  
rundum sonnig-zufriedener  
Mensch auf die Welt  
gekommen?



Dann geht es Ihnen wie mir. Denn in Sachen Lebenszufriedenheit war ich eher ein Spätzünder. Zwar habe ich lange als Psychologe unzufriedene Menschen unterstützt - aber bis ich selbst gelernt habe, zufrieden zu leben, hat es eine Weile gedauert.

Was ich selbst über das Zufriedensein erfahren und aus positiver Psychologie und Neurowissenschaften gelernt habe, möchte ich mit diesem Kurs an Sie weitergeben.

Tom Diesbrock

Buddha hat gesagt,

dass jedes Lebewesen glücklich sein möchte. Das trifft sicherlich auch auf unsere Spezies zu - nur habe ich nach vielen Jahren Arbeit als Coach und Psychologe den Eindruck, dass sich viele von uns nicht wirklich für ein glückliches Leben einsetzen. Und ihre Energie und Zeit lieber für Dinge investieren, die ihre Lebenszufriedenheit nicht gerade fördern.

Menschen, die mit ihrem Leben unzufrieden sind, sehen dafür oft zwei Ursachen:

Sie glauben, dass vor allem ihre Lebensbedingungen - ihre Beziehungen, der Job und die Ausbildung, das Geld, ihre Fähigkeiten, das Schicksal usw. - verantwortlich sind.

Und / oder sie halten ihre Unzufriedenheit für einen Ausdruck ihrer Persönlichkeit - die sie kaum verändern können.

Zwar mögen Bedingungen und Persönlichkeit unsere Lebenszufriedenheit beeinflussen, wesentlich größer ist aber der Einfluss unserer inneren Haltung - zu uns selbst und unseren Fähigkeiten und Möglichkeiten.

Unzufrieden macht nämlich der Glaube, hilflos zu sein und kaum Wirkung auf das eigene Leben zu haben. Umgekehrt hat die Glücksforschung nachgewiesen, dass jemand zufriedener lebt, je selbstwirksamer sie oder er denkt - je stärker sie oder er also davon überzeugt ist, am Steuer des eigenen Lebens zu stehen.

## Eine selbstwirksame Haltung kann man trainieren,

und hier setzt mein Kurs für mehr Lebenszufriedenheit an. Für jedes der 12 Kursthemen erkläre ich Ihnen, wie Sie es für sich aktiv nutzen können - und mit welchen Denk- und Verhaltensweisen wir uns selbst dabei im Weg stehen. Dabei beschäftigen Sie sich zum Beispiel mit Fragen wie:

*Wie können Sie lernen, auch im stressigen Alltag innezuhalten und Ihre Bedürfnisse und Wünsche wahrzunehmen?*

*Wie können Sie selbstfürsorglicher mit sich umgehen?*

*Wie kann ein positiver Blick eine positivere Haltung bewirken?*

*Wie kommen Sie raus aus der Komfortzone?*

*Wie lernen Sie Ihre Ziele und Fähigkeiten besser kennen?*

## Ist Glück Zufriedenheit?

Die beiden Begriffe werden ja meistens ohne Unterscheidung verwendet - dabei beschreiben sie etwas ganz Unterschiedliches:

Glück ist etwas Situatives, wir empfinden es immer im Moment.

Wie zufrieden wir sind, hängt aber davon ab, wie wir unser Leben bewerten, ob wir nämlich Positives wahrnehmen und zu schätzen wissen.

Jemand kann also zwar viele glückliche Momente haben - und trotzdem nicht allzu zufrieden sein. Oder eine hohe Lebenszufriedenheit haben, obwohl er gar nicht so viele schöne Momente erlebt.

*Mehr Lebenszufriedenheit =  
mehr glückliche Momente + eine positivere Lebenseinschätzung*

»Die eigentlichen Geheimnisse auf dem Weg zum Glück sind Entschlossenheit, Anstrengung und Zeit.«

(der 14. Dalai Lama)

## Positive Psychologie statt positiven Denkens

Viele Glücks-Ratgeber propagieren das sogenannte positive Denken als einfachen und schnellen Weg zu mehr Lebenszufriedenheit. Nach dem Motto: „Du musst dich und das Leben nur positiv genug sehen, dann wirst du glücklich, alles wird gut und du bekommst immer einen freien Parkplatz.“

Davon halte ich nicht viel, weil unser Gehirn viel zu komplex ist, als dass man es so einfach ummodellieren könnte. Wirkungsvoller und nachhaltiger sind Methoden und Erkenntnisse der Neurowissenschaften und der positiven Psychologie, einer Unterform der „klassischen Psychologie“, die sich mit Faktoren befasst, die uns gesünder und zufriedener machen.

Alle Übungen, die ich in meinem Kurs verwende, basieren auf psychologischen Erkenntnissen und Erfahrungen und haben nichts mit Esoterik oder Glauben zu tun. Außerdem empfehle ich Ihnen nur Werkzeuge, die ich selbst ausprobiert habe und die mir persönlich weitergeholfen haben.

## Das Ziel des Kurses

kann natürlich nicht sein, dass Sie danach ein rundum glücklicher Mensch sein werden - so ein Versprechen wäre wohl kaum seriös. Was ich Ihnen aber guten Gewissens versprechen kann: Sie werden von der Arbeit mit dem Kurs sicherlich profitieren und lernen, wie Sie Ihre Lebenszufriedenheit positiv beeinflussen können.

Durch die Beschäftigung mit den 12 Kursthemen werden Sie Ihre Selbstwirksamkeit trainieren, also die Überzeugung, Einfluss auf Ihr Denken, Fühlen und Handeln zu haben.

## 12 Wochen und 12 Themen

habe ich für Sie ausgesucht, die alle einen positiven Einfluss auf unsere Lebenszufriedenheit haben. Sie reichen vom Innehalten und einem Sinnestraining über Ziele und Fähigkeiten bis zu Selbstwirksamkeit und einem klugen Umgang mit negativen Gefühlen.

Jede Kurswoche widmet sich einem Thema, erklärt psychologische Hintergründe und gibt Ihnen kleine Übungen mit in den Alltag. Nicht jedes Thema wird Sie gleichermaßen ansprechen - das wäre wohl kaum möglich. Mein Anliegen ist, dass Sie das Zufriedenheits-Potenzial jedes Themas für sich persönlich erforschen und nutzen.

Veränderungen gelingen am besten, wenn wir uns ihnen regelmäßig widmen. Daher ist dies kein „Crashkurs“, sondern ein Begleiter im Alltag. Indem Sie über einen längeren Zeitraum jeden Tag ein klein wenig Zeit und Aufmerksamkeit investieren, werden Sie viel mehr erreichen, als es in einem intensiven Wochenendworkshop möglich wäre.

## So funktioniert der Kurs.

Für jede Kurswoche gibt es eine eigene Seite mit Podcasts (also kleinen Hörbüchern) und Videos, in denen ich Ihnen die Themen und Aufgaben erkläre. Sie können die Podcast-Texte auch als Abschriften nachlesen. Außerdem startet jede Woche mit einem kleinen psychologischen Test oder Experiment.

Sie brauchen für den Kurs nur einen Computer, ein Smartphone oder Tablet - und müssen wirklich kein Experte sein, um an diesem Programm teilzunehmen. Ihre Arbeit am Kurs machen Sie auf Papier und nutzen dafür ein Notizheft.

Lebenszufriedenheit  
ist nicht vor allem  
Ausdruck einer  
sonnigen  
Persönlichkeit,  
sondern die  
Konsequenz unseres  
Denkens und  
Handelns.

Wichtig ist, dass Sie sich an jedem Tag einige Minuten Zeit nehmen, um Ihre Aufmerksamkeit auf das jeweilige Wochenthema zu lenken, kleine Übungen zu machen und am Abend Ihre Beobachtungen zu notieren. Am Ende jeder Kurswoche sollten Sie sich möglichst eine Stunde nehmen, um Ihre Erfahrungen festzuhalten.

### Der Kurs in Stichworten

- Der Onlinekurs begleitet Sie über drei Monate mit wöchentlichen Trainingseinheiten.
- Jede Einheit bietet Ihnen eine eigene Seite zu jeweils einem Thema mit kleinen Tests oder Experimenten, Podcasts, Videos, Texten sowie Aufgaben und Tipps.
- Sie arbeiten grundsätzlich auf Papier und mit einem Notizbuch - am Computer bearbeiten Sie nur die Tests.
- Sie können jede Kurseinheit beliebig verlängern, wenn Sie das Thema besonders anspricht - oder wenn Sie die Arbeit am Kurs unterbrechen müssen.
- Sie können den Kurs für ein Jahr nutzen.
- Der Onlinekurs kostet € 95,00 (Incl. MwSt.)

## So geht es weiter,

wenn Sie sich für meinen Onlinekurs entschieden haben:

Über einen Link auf der Kurs-Website werden Sie zu einer externen Seite - den Digistore 24 - geleitet, die die Zahlungsabwicklung für uns übernimmt - über alle üblichen Zahlungsmethoden. Ob Sie den Kauf wirklich tätigen möchten, entscheiden Sie erst dort.

Sie bekommen dann umgehend per Mail die Zugangsdaten zum Kurs und können sofort mit der Arbeit loslegen. Sie sind anschließend für ein ganzes Jahr freigeschaltet und können den Kurs beliebig nutzen.

Bitte beachten Sie, dass Sie den Kurs ausschließlich für Ihre eigene Nutzung erwerben. Eine Weitergabe des Zugangscodes kann die sofortige Sperrung des Zugangs nach sich ziehen.

[www.onlinekurs-zufriedenheit.de](http://www.onlinekurs-zufriedenheit.de)

## Tom Diesbrock

ist Psychologe, Psychotherapeut und arbeitet in Hamburg seit vielen Jahren als Karrierecoach. Sein aktuelles Buch beschreibt die Themen Glück und Lebenszufriedenheit aus dem Blickwinkel seines Hundes Jacob.

Büro Tom Diesbrock

Hohenzollernring 105

22763 Hamburg

info@tomdiesbrock.de

