

Kickstart | Part 1

Eine Bestandsaufnahme

He, du!

Ich freue mich sehr, dass du an unserem Kurs teilnimmst. Ich wünsche dir, dass er dein Leben nachhaltig positiv verändert und dich darin unterstützt, die Kunst des Glücks zu meistern. Lass dir zum Verdauen der einzelnen Lektionen alle Zeit der Welt. Ich empfehle dir, jede Lektion mindestens zweimal anzuhören, damit sich die Erkenntnisse vertiefen können. In den dazugehörigen PDFs findest du Fragen und Impulse, die dir dabei helfen, das Wissen in deinen Alltag zu integrieren.

Kennst du schon unsere Austauschgruppe?

Willst du die Kursinhalte praktisch vertiefen und dich mit Gleichgesinnten vernetzen?

In lebendigen Zoom Calls erproben wir die wochenaktuellen Inhalte von **glückswerk** gemeinsam praktisch in Kleingruppen. Hier findest du viele gleichgesinnte Menschen, die genau wie du an einem glücklichen Leben interessiert sind. **Alle Infos dazu findest du im Kurskompass.**

Lass uns gemeinsam auf die Reise gehen und unser Glück finden.

Dein

Veit



Fragen zur Reflexion

Was bedeutet Glück für dich?

Warum nimmst du an dem Kurs teil? Was soll sich dadurch in deinem Leben verändern? Sei so spezifisch wie möglich.

Was hindert dich gerade daran (innerlich und äußerlich), tief glücklich zu sein?

Was sind deine drei wichtigsten Erkenntnisse aus der ersten Lektion?

Dein aktuelles Glücksparameter

Bewerte die folgenden Glückselemente auf einer Skala von 1 (ganz schlecht entwickelt) bis 10 (ausgezeichnet):



Verbinde dann die einzelnen Punkte zu einem mehr oder weniger rundlaufenden Rad (siehe Bild).



Was fällt dir auf?

Wie würde es sich auf so einem Rad fahren?

Wo siehst du Entwicklungsbedarf?