Positive Psychologie und Selbstfürsorge

Der Jahresbeginn bietet eine wertvolle Gelegenheit, innezuhalten, auf die eigenen Ressourcen zu blicken und bewusst neue Kraft zu schöpfen. Berufliche Herausforderungen, familiäre Verpflichtungen und die Verantwortung für andere führen oft dazu, dass die eigenen Bedürfnisse in den Hintergrund geraten. Dabei können wir langfristig nur dann für andere sorgen, wenn wir auch gut auf uns selbst achten.

Die Positive Psychologie beschäftigt sich mit der Frage, was Menschen stärkt, erfüllt und psychisch gesund hält. Statt ausschließlich Belastungen zu betrachten, richtet sie den Blick auf persönliche Stärken, Ressourcen und Faktoren, die Wohlbefinden und Lebenszufriedenheit fördern.

In diesem praxisnahen Seminar lernen die Teilnehmer wissenschaftlich fundierte Erkenntnisse der Positiven Psychologie kennen und erhalten konkrete Impulse, wie sie ihre Lebensfreude, mentale Stärke und Selbstfürsorge nachhaltig fördern können.

Ziel ist es, mit mehr Klarheit, Energie und Zuversicht ins neue Jahr zu starten und die eigene Gesundheit als wertvolle Ressource bewusst wahrzunehmen.

Inhalte:

• Die eigene Gesundheit als wichtige Ressource

• Einführung in die Positive Psychologie

• Was Menschen langfristig stärkt und psychisch gesund hält

• Das PERMA-Modell des Wohlbefindens verständlich erklärt

• Eigene Stärken erkennen und gezielt nutzen

• Dankbarkeit als Kraftquelle im Alltag

• Selbstmitgefühl statt überhöhter Selbstansprüche

• Achtsamkeit und bewusste Selbstfürsorge

• Persönliche Kraftquellen und Energieräuber erkennen

• Positive Emotionen gezielt fördern

© 2026 - lfi.at

• Mit Zuversicht und Klarheit ins neue Jahr starten

• Entwicklung einer individuellen Selbstfürsorge-Strategie

Praktische Übungen:

• Persönliche Stärkenarbeit

• Ressourcenanalyse

• Dankbarkeitsübungen

• Best Possible Self – Mein gelungenes Jahr

• Achtsamkeitsübungen

• Selbstmitgefühls-Übungen

• Positive Tages- und Wochenreflexion

• Entwicklung eines persönlichen Kraftquellen-Plans

Methoden:

• Wissenschaftlich fundierte Impulse aus Psychologie und Gesundheitswissenschaft

• Selbstreflexion

• Einzel- und Gruppenübungen

• Erfahrungsaustausch

• Praktische Übungen für den Alltag

• Achtsamkeits- und Entspannungseinheiten

© 2026 - lfi.at

Information

Kursdauer:	8 Einheiten
Kursbeitrag:	119,00 € Kursgebühr Mit Unterstützung des Landes Kärnten/Abteilung 13 für Gesellschaft und Integration
Fachbereich:	Gesundheit und Ernährung
Zielgruppe:	Für alle, die ihre Lebensfreude, mentale Gesundheit und persönliche Widerstandskraft stärken möchten. Besonders angesprochen sind Menschen mit hoher beruflicher und familiärer Verantwortung, beispielsweise in landwirtschaftlichen Familienbetrieben.

Verfügbare Termine

27.02.2027 09:00, Klagenfurt am Wörthersee

Ort	Klagenfurt am Wörthersee
Beginn	27.02.2027 09:00
Ende	27.02.2027 17:00
Örtlichkeit	Schloss Krastowitz, Krastowitz 1, 9020 Klagenfurt am Wörthersee
Information	Robert Madrian, Tel 0463/5850/2123, robert.madrian@lk-kaernten.at
Kursnummer	2-0030595
Trainer:in	MMag. Dr. Jasmin Sadeghian

© 2026 - lfi.at