



**Datenbank für unsere Glücksübungen!**

In den vergangenen Monaten hat unser EntwicklerInnen-Team viele Übungen gesammelt und entsprechend adaptiert.

Um Glücksinteressierten den Zugriff auf unsere Übungen zu erleichtern, haben wir uns entschlossen, eine Datenbank online zu stellen. Dort können Sie gezielt nach geeigneten Übungen für Ihr Training suchen. Starten Sie Ihre Suche zum Beispiel nach unseren 9 Kategorien

- Positive Einstellung und optimistisches Denken
- Ziele, persönliches Leitbild
- Bewusstsein, Hier und Jetzt
- Das Glück teilen
- Gesunder Lebensstil
- das Leben im Griff haben
- Dankbarkeit
- Interkulturelle Aspekte
- Wissenswertes über Glück

und geben Sie als weitere Suchkriterien

- die Gruppengröße,
- die Dauer einer geplanten Übung
- und die Quelle einer bestimmten Übung

ein.

Letzteres Suchkriterium ist deshalb wichtig, weil unsere Datenbank auf der einen Seite sogenannte best practice Übungen enthält, die entweder von TrainerInnen unserer Projektpartnerschaft während der Projektlaufzeit entwickelt bzw. gesammelt, oder bereits vor Beginn unseres Glücksprojekts von diesen TrainerInnen erfolgreich in Seminaren eingesetzt worden sind.

Besuchen Sie unsere Website [www.key-competence-happiness.eu](http://www.key-competence-happiness.eu) um mehr zum Thema zu erfahren!

Blickpunkt Identität  
 Susanne Linde & Mag. Klaus Linde-Leimer  
 E-Mail: office@blickpunkt-identitaet.eu  
 Phone: +43 681 10 43 45 03

PS Akademie  
 Anke Skowronek  
 E-Mail: anke.skowronek@ps-akademie.de  
 Phone: +49 911 - 80 19 16 95



Auf der anderen Seite können Sie unter dieser Rubrik auch Übungen finden, die entweder auf einer bekannten Theorie beruhen und/oder durch wissenschaftliche Studien belegt sind. Natürlich können alle Interessierten in den 8 Sprachen unserer Projektpartnerschaft nach geeigneten Übungen suchen.

Den Usern der Datenbank wird es auch möglich, selbst eigene Übungen hochzuladen. Folgende Features werden bald vorhanden sein: Gezielt nach geeigneten Übungen für Ihr Training suchen, sich von der Auswahl anderer inspirieren lassen, selbst neue Übungen beisteuern, empfohlene Videos ansehen, weiterführenden Links folgen.



This project has been funded with support from the European Commission. This communication reflects the views only of the author, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.

