



Familie & Erziehung

Zentrum für Erziehungs- und Familienberatung (ZEF)

Jacobsonstraße 34
38723 Seesen
Telefon 053 81 / 10 63
Telefax 053 81 / 10 65
zef@awo-bs.de
www.awo-bs.de

Pressemitteilung

Glück kann man lernen – Trotz Dauerkrisen Glücklichein und Kindern Hoffnung vermitteln - wie kann das gelingen?

Dauerhafte Krisen begleiten uns in den letzten Jahren. Angefangen von der Coronapandemie über den Ukrainekrieg bis hin zur Inflationskrise. Wie können wir angesichts dauerhafter Herausforderungen psychisch gesund bleiben? „Glück ist das einzige Gut, das um seiner selbst willen angestrebt wird“ - schrieb schon Aristoteles. Und wer wollte da widersprechen? Glücklichein fühlt sich nicht nur gut an. Forschungsergebnisse zeigen beeindruckend deutlich, dass Menschen mit einem hohen psychischen Wohlbefinden kreativer, produktiver und gesünder sind. Sie können besser Probleme lösen, lernen schneller und leben sogar länger. Das ist gut für das gelingende Leben des Einzelnen und mindestens ebenso gut für die ganze Gesellschaft. Der Glücksforscher Tobias Rahm zeigt auf, wie wir in schwierigen Zeiten Hoffnung behalten und unseren Kindern helfen können, glücklich zu sein.

Der kurzweilige Vortrag gibt Impulse zur Verbesserung des eigenen Wohlbefindens. Wie entstehen positive und negative Emotionen? Wozu sind sie gut und wann nicht? Was ist Lebenszufriedenheit und was kann ich tun, um glücklicher und zufriedener durchs Leben zu gehen? Wer möchte, darf Impulse für die Verbesserung des eigenen Wohlbefindens und eine wirkungsvolle Glücksübung mit nach Hause nehmen.

Weiterhin wird der Referent von dem Schulprojekt „Glückliche Kinder“ berichten, das an Braunschweiger Schulen durchgeführt wird.

Dipl.-Psych. Tobias Rahm ist seit über 15 Jahren erfolgreich als selbstständiger Trainer mit den Schwerpunkten Glück & Wohlbefinden, Stress- & Zeitmanagement, Lehrergesundheit, sowie Nachhaltigkeit von Fortbildungsmaßnahmen tätig. Aktuell leitet er das Projekt „Psychische Gesundheit und Wohlbefinden in Schule“ für die Stadt Braunschweig. Am Institut für Pädagogische Psychologie der Technischen Universität Braunschweig lehrt er Positive Psychologie und promoviert zum Thema Wohlbefinden in der Schule. Im Rahmen seiner Dissertation hat Tobias Rahm ein Training zur nachhaltigen Steigerung des subjektiven Wohlbefindens für Lehrkräfte entwickelt und evaluiert, das von Schulen aber auch in der Wirtschaft häufig angefragt wird.

Der kostenfreie Vortrag findet am Mittwoch, dem 22. Januar 2025 um 19.00 Uhr im Jacobsonhaus, Jacobsonplatz 1, Seesen statt. Die Veranstaltung wird vom AWO-Zentrum für Erziehungs- und Familienberatung ausgerichtet. Eine telefonische (05381-1063) oder Mailanmeldung (zef@awo-bs.de) wird erbeten.