

Mut Mach Abend

In Kooperation von
Lampert
Organisationsentwicklung und
dem
Konvent der Augustiner in Erfurt



Wir leben alle gerade in verrückten Zeiten: Instabilitäten sind das neue Normal, klimatische Veränderungen werden sichtbar und sorgen viele von uns, politisch sind wir mit großen Herausforderungen konfrontiert. Das alles geschieht auf dem Hintergrund der ohnehin schon großen und kleinen Sorgen unseres Alltags. Wir meinen ist es WIEDER Zeit – für (Selbst-)besinnung, inneres Wachstum, Glück und Gesundheit.

Dem wollen wir uns gern in drei gemeinsamen Impulsen stellen. Die **Positive Psychologie** als Wissenschaft vom seelischen und psychischen Aufblühen stellt uns dabei einen attraktiven Rahmen für Selbstbesinnung zur Verfügung. Sie lädt uns ein, Bedingungen unseres eigenen glückenden Lebens nachzuspüren, Stärken in uns zu entdecken und zum Blühen zu bringen und uns gemeinsam in kleinen Übungen und im Austausch miteinander auf die Suche nach unserem je eigenen gelingenden Leben zu begeben.

Wir laden Sie gern zu dieser spannenden Entdeckungsreise jeweils freitags vor dem Gottesdienst in die Brunnenkirche, Fischersand 24, 99084 Erfurt ein.

15. August 2025 (Freitag) 17.00 Uhr bis 18.30 Uhr	Drei Wege zum Glück: (1) Glück als emotionaler Überschwang <ul style="list-style-type: none">• Was bedeuten eudaimonisches und hedonistisches Glück?• Welche Glücksquellen kennen Sie?• Wie können Sie diese gut in Ihren Alltag integrieren und so Ihr Leben bereichern?
29. August 2025 (Freitag) 17.00 Uhr bis 18.30 Uhr	Drei Wege zum Glück: (2) Glück als erfüllende Zufriedenheit <ul style="list-style-type: none">• Was haben Reiter und Elefant mit unserem inneren Glück zu tun?• Wie gelingt es, Ruhe und innere Balance zu bewahren (auch in herausfordernden Zeiten)?• Wie treffen Sie stimmige Entscheidungen und können so Ihr Leben bereichern?
12. September 2025 (Freitag) 17.00 Uhr bis 18.30 Uhr	Drei Wege zum Glück: (3) Glück als liebevolle Verbundenheit <ul style="list-style-type: none">• Was ist Mitgefühl (und was ist es nicht)?• Wie können wir für Andere da sein, ohne uns selbst zu verlieren?• Wie können wir selbst schwierige Gefühle integrieren und so unser Leben bereichern?

Die Reihe eröffnet drei unterschiedliche Zugänge zum Thema Glück aus psychologischer Perspektive. Die Abende bauen nicht aufeinander auf und sind daher auch getrennt besuchbar. ----- Der Eintritt ist frei.

Zur besseren Vorbereitung bitten wir um eine kurze Anmeldung unter den angegebenen Kontaktdaten.