





**INFO-ABEND**  
19. September 19h  
via Zoom  
Jetzt gleich anmelden!

# HEIDE-MARIE SMOLKA

PSYCHOLOGIN UND GLÜCKSEXPERTIN

## DIE AKTUELLE NOT

Wenn du dich oft gestresst fühlst, wenn du das Gefühl hast, das Leben rauscht nur an dir vorbei, wenn du dich permanent überfordert fühlst, wenn dich immer wieder eine innere Unzufriedenheit plagt, wenn du mehr willst vom Leben, dann bist du hier ganz genau richtig.

## WAS IST GLÜCK?

Glück ist mehr als die Abwesenheit von Unglück. Glück ist auch mehr als nur Spaß und Vergnügen. Für mich bedeutet Glück die Fähigkeit, die Höhen und Tiefen des Lebens gelingend zu meistern - und Freude daran zu haben. Das ist eine lebenslange Meisterschaft.

## INHALTE UND ZIELE

In diesen 9 Wochen beschäftigen wir uns mit der Grundhaltung der Positiven Psychologie sowie mit Glücksforschung, Resilienz, Weisheit, Achtsamkeit, Gelassenheit, Werten, Humor und persönlichem Wachstum.

Es gibt dazu Theorie-Inputs, Übungen und Vertiefung im Einzel-Setting. Du wirst immer wieder Neues ausprobieren, deine Komfort-Zone verlassen und mit deinen Denk- und Verhaltensweisen experimentieren. Mit dem neuen Mindset bringst du mehr Gelassenheit und Lebensfreude in dein Leben.

## DIE METHODEN

### Im Gruppen-Zoom

Theorie-Inputs, Reflexion, Diskussion

### Im Einzel-Coaching

Focusing, lösungsorientiertes Coaching, Psychodrama

## DER ABLAUF

**8 Zoom-Workshops** in der Gruppe, jeweils 18h-20h  
29. September  
3.+ 20. Oktober  
3.+ 10.+ 17.+ 27. November  
1. Dezember  
Maximal 10 TeilnehmerInnen  
**8 Einzel-Coachings** via Zoom oder live (1090 Wien), die Termine werden individuell vereinbart.  
**Dazwischen:** Inspirationsübungen, WhatsApp-Gruppe für den Austausch

## DEIN AUFWAND

### Zeitaufwand

8x Zoom, 8x Einzel-Coaching, dazwischen Übungen und Reflexionsfragen

### Kosten

€ 1.400,- eine lohnende Investition in deine Lebenszufriedenheit

## FEEDBACK

"Den Mini-Glücks-Lehrgang zu buchen war die beste Entscheidung seit langem!"

"Dieser Lehrgang war jeden Cent wert!"

"Danke Heide-Marie für diese Erfahrung. Die Kombination aus Gruppensetting und Einzel-Coaching war unglaublich intensiv und hilfreich. Es hat sich wirklich vieles zum Positiven verändert in mir und in meinem Leben."

"Das sollte jeder Mensch machen!"

## SO ERREICHST DU MICH

+43 676 4456756  
glueck@heidemarie-smolka.at  
www.heidemarie-smolka.at

**JETZT BIST DU DRAN!**