

## KURSBESCHREIBUNG / COURSE DESCRIPTION

<b>KURSTITEL</b> <i>Course title</i>	<b>Happiness - Wie Sie unvermeidlich glücklich werden</b>
<b>KURS-ID</b> <i>Course number</i>	324
<b>Kursverantwortlicher</b> <i>Person in charge</i>	AWP- und Sprachenzentrum
<b>Art der Lehrveranstaltung</b> <i>Type of course</i>	Allgemeinwissenschaftliches Wahlpflichtfach (AWP)
<b>Studiengang</b> <i>Course of studies</i>	alle
<b>Niveau</b> <i>Course Level</i>	Bachelor
<b>Voraussetzungen</b> <i>Prerequisites</i>	keine
<b>SWS</b> <i>Lessons per week</i>	2
<b>ECTS</b> <i>ECTS (Credits)</i>	2
<b>Art der Prüfung</b> <i>Course assessment</i>	Studienarbeit mit Präsentation
<b>Unterrichtssprache</b> <i>Course language</i>	Deutsch
<b>Dozent</b> <i>Lecturer</i>	Prof. Dr. Tobias Nickel
<b>Kursziele</b> <i>Course objectives</i>	<p>Relevante Faktoren für ein gelingendes und erfülltes Leben und entsprechende theoretische Hintergründe kennen          Ansatzpunkte und Interventionen zur Steigerung des Wohlbefindens verstehen.          Einen menschenzentrierten, flexiblen Prozess anwenden können, um den Weg zu einem glücklichen Leben aktiv zu gestalten.</p>
<b>Kursinhalte</b> <i>Course contents</i>	<p>Beurteilen Sie Ihr aktuelles Wohlbefinden und erstellen Sie einen Basiswert für Ihr Wohlbefinden.          Entdecken Sie Ihre besonderen Stärken und wenden Sie diese mindestens eine Woche lang in Ihrem Leben an.          Verstehen Sie, dass Wissen allein nicht ausreicht, um Ihr Verhalten zu ändern.          Nennen Sie Beispiele für Dinge, die Sie nicht so glücklich machen, wie Sie glauben.          Überprüfen und überdenken Sie Ziele und Bestrebungen, die nicht zu einem besseren Wohlbefinden führen werden.</p>
<b>Lehrmethoden</b> <i>Teaching methods</i>	Seminaristische Vorlesung mit Gruppen- und Einzelübungen Praktisches Life Design-Projekt (Design your Career Start oder Redesign your Relationships)
<b>Lehrbuch</b> <i>Textbook</i>	Kernbach, S. & Eppler, M.J. (2020): <i>Life Design: Mit Design Thinking, Positiver Psychologie und Life Loops mehr von sich in das eigene Leben bringen</i>

<p><b>Empfohlene Literatur</b> <i>Recommended reading</i></p>	<p>Lütz, M. (2015): <i>Wie Sie unvermeidlich glücklich werden – Eine Psychologie des Gelingens.</i>  Seneca: <i>Das große Buch vom glücklichen Leben</i>  Schnell, T. (2016): <i>Psychologie des Lebenssinns</i>  Seligman, M. &amp; Schuhmacher, S. (2012): <i>Flourish - Wie Menschen aufblühen: Die Positive Psychologie des gelingenden Lebens</i></p>
<p><b>Besonderes</b> <i>Specific requests</i></p>	
<p><b>Kurs gehört zum Zusatzzertifikat ...</b> <i>Course is part of the additional certificate</i></p>	