



Programm

Glückswoche in der Stadtbibliothek

Dienstag, 14.03., 16:00 Uhr

Musikalisches Stelldichein des Konzertchors Rhein-Sieg in der Stadtbibliothek im City-Center

Gemeinsam singen macht glücklich! Deshalb singt der bekannte Konzertchor unter der musikalischen Leitung von Georg Bours im Rahmen der Glückswoche ein kleines musikalisches Stelldichein in der Stadtbibliothek Troisdorf.



Dienstag, 14.03. 16:30 - 18:00 Uhr

Familienglück – Ein Impulsworkshop für Eltern und Kinder

Referentin: Birgit Boy

Hohe Anforderungen, Leistungsdruck, Zeitmangel, sowie tägliche Sorgen und Probleme erweisen sich nicht gerade als förderliche Faktoren für ein glückliches und ausgeglichenes Familienleben. Stress und Überforderung sind leider inzwi-

schen bei vielen von uns an der Tagesordnung. Dabei geraten wir unweigerlich in eine gefühlsmäßige Abwärtsspirale.

Durch ein Innehalten, Durchatmen und einen achtsamen Blick können wir uns aber auch neu sortieren und dem emotionalen Abwärtstrend Einhalt gebieten.

In diesem Workshop wollen wir uns anderthalb Stunden Zeit nehmen, den Fokus darauf zu richten was uns glücklich macht. Dabei erlangen wir spielerisch einen frischen Blick auf unser ganz persönliches Glück, verbunden mit neuen Erkenntnissen und Ideen für zu Hause.

Wir schauen uns die verschiedenen Qualitäten vom Glücklichsein an und erhalten dabei die Möglichkeit, einen Blick über unseren eigenen Tellerrand zu werfen.

Außerdem erfahren wir, wie uns unsere (vermeintlich negativen) Gefühle: Angst, Wut, Traurigkeit und Scham sogar dabei helfen können glücklicher zu werden.

Dieser Impulsworkshop richtet sich an alle Eltern und Schulkinder, die Lust auf neue Erfahrungen haben und ihr gemeinsames Glück aktiver selbst in die Hand nehmen wollen.

Mittwoch, 15.03., um 18:30 Uhr

Eintausendmal Lebensglück Erinnern, was zählt (...jetzt erst recht!)

mit Christof Jauernig

Glücksimpressionen, eingesammelt in 60 Städten.

Eine Collage aus Wort, Bild und Klang.

Wann ist man glücklich? Erst dann, wenn „endlich alles stimmt“ im eigenen Leben? Das dachte auch Christof Jauernig lange, auf der Suche nach Zufriedenheit im



Hamsterrad einer Unternehmensberatung. Was wirklich glücklich macht und wie nah er dem Glück die ganze Zeit gewesen war, begriff er erst, als er ausstieg und mit dem Rucksack ein halbes Jahr durch Südostasien reiste – ohne Plan für danach. Heute ist er bundesweit auftretender multimedialer Erzähler. Auf seinen Touren hat er in sechzig Städten Menschen zu ihren eigenen Glückserfahrungen befragt und daraus ein Buch und sein zweites Bühnenprogramm gemacht:

Eintausendmal Lebensglück ist ein bewegendes Zeugnis der großen Vielfalt verzaubernd schlichter, täglich greifbarer, oft kostenfreier Glücksmomente. Zusammengestellt aus den offenherzig aufgeschriebenen Beiträgen von mehr als eintausend Mitbürger*innen unterschiedlichster Couleur, erinnern die präsentierten Augenblicke an das Kostbare im Alltäglichen. Der Autor kombiniert die Impressionen der Befragten mit den seit seinem radikalen Lebensumbruch gemachten eigenen Erfahrungen zum Thema. Dabei verleiht er dem Abend einen stimmungsvoll-meditativen Charakter durch eine Melange aus sorgsam gesetzten, fast poetischen Begleitworten, Leinwandprojektionen sowie selbst eingespielten musikalischen Untermalungen. Ein Abend, der Glück nicht erklären, sondern fühlbar machen möchte.

Donnerstag, 16.03., 16:00 Uhr

Musik macht glücklich!

Musikalische Darbietung des Gitarren- und Baglama-Ensembles der Musikschule Troisdorf unter Leitung von Alfred Froitzheim



Donnerstag, 16.03., 16:15 - 17:15 Uhr

„vielleicht“

Eine Buchbesprechung zum Thema „Glück“ für Kinder

Zahlreiche Bücher beschäftigen sich mit dem Glücklichen sein. Manche davon heben sich aus der Menge hervor. Mit einem davon wollen wir uns heute näher beschäftigen.

Das Buch „Vielleicht“ von Kobi Yamada und Gabriella Barouch will Kindern (aber auch Erwachsenen) Mut machen, über die eigene Persönlichkeit und die zahlreichen Möglichkeiten im Leben im positiven Sinne nachzudenken. Es regt die Fantasie an und öffnet den Raum für ein starkes Ich.

In dieser Buchbesprechung können alle aktiv mitmachen. Während wir die eindrücklichen kleinen Texte und wunderschönen Bilder betrachten, erkennen wir unsere Einzigartigkeit und lernen etwas über die Vielfalt von Begabungen und Möglichkeiten, die das Leben für uns bereit hält.

Im Austausch und Gespräch miteinander können die Erkenntnisse und Antworten gefestigt werden. Wir lernen dabei, dass es gut ist, verschieden zu sein und dass jeder Mensch seinen ganz eigenen und besonderen Wert in sich trägt.

Anschließend gibt es die Möglichkeit – einzeln, oder gemeinsam mit jemandem zusammen – ein Bild zu malen, auf dem die gewonnenen Gedanken und Ideen Raum finden.

Der Workshop richtet sich an Kinder zwischen 7 und 12 Jahren. Eltern sind auch herzlich willkommen. Referentin: Birgit Boy

Freitag, 17.03., 17:00 - 18:00 Uhr

Glück kann man lernen

Ein Impulsvortrag für mehr Lebensqualität

Glückliche Menschen haben ein besseres Immunsystem, sind allgemein offener für Neues, lernen besser und sind kontaktfreudiger. Sie sind kreativer, finden leichter Lösungsansätze für Probleme und bewältigen Schwierigkeiten deutlich besser.

Es macht also Sinn, sich mit der Frage zu beschäftigen: „Was kann ich eigentlich selbst dafür tun, um glücklicher und zufriedener zu sein?“

Dass Glückliches kein Zufall ist, wissen wir spätestens seit den Forschungsarbeiten von Prof. Dr. Martin Seligman und seinem Team. Weltweit zeigen die Forschungsergebnisse ähnliche Muster und Verhaltensweisen bei Menschen, die sich zufriedener und glücklicher fühlen, als der Durchschnitt.

Zum glücklicher werden braucht es Wissen und Training. Nicht nur in Amerika existieren inzwischen erfolgreiche Lehr- und Trainingsprogramme. Inzwischen wurden die, auf dieser Basis gewonnenen Erfahrungen, sogar in einem Schulfach zusammengefasst und an zahlreichen Schulen in Deutschland, Österreich und der Schweiz, in den Unterricht integriert.

Der Vortrag von Birgit Boy erläutert Erkenntnisse der Hirnforschung und Neurobiologie, sowie Ansätze aus der Positiven Psychologie und Glücksforschung, die aufzeigen, welche individuellen Wege zu mehr Zufriedenheit und Wohlbefinden möglich sind.

Samstag, 18.03., 10:30

Musik macht glücklich!

Musikalische Beiträge der Preisträger der Musikschule Troisdorf unter Leitung von Karel Walravens

Titelbild: www.freepik.com



STADT
TROISDORF

Kulturamt

Stadtbibliothek City-Center
Kölner Straße 69-81
53840 Troisdorf

Telefon (02241) 900-9160

E-Mail Stadtbibliothek@troisdorf.de

Internet www.stadtbibliothek-troisdorf.de



www.facebook.com/StadtTroisdorf