

Folke  
Tegetthoff

Wie man  
in 3 Sekunden  
glücklich wird

## **7 Wege zum Glück. Eine märchenhafte Verwirklichung.**

**Ein exklusives Wochenend-Seminar von und mit Folke Tegetthoff.**

Das Glück ist ein Vogerl, sagt man. Aber es lässt sich auch einfangen. Ganz besonders, wenn Folke Tegetthoff am Werk ist. Mit seinem ersten Sachbuch „Wie man in 3 Sekunden glücklich wird. Handbuch zur Verwirklichung von Träumen“ hat er einen **Leitfaden** geschrieben, der dabei hilft, das Glück im alltäglichen Leben zu finden und Träume zu verwirklichen. Nun gibt es dazu auch ein begleitendes Seminar: 7 Wege zum Glück. Eine märchenhafte Verwirklichung.

### **3 exklusive Tage an 7 märchenhaften Orten.**

An 3 Tagen gehen die Seminar-Teilnehmenden 7 Wege zum Glück. Dafür öffnet Folke Tegetthoff die Tore zu seinem Anwesen: im 160 Jahre alten, **ehemaligen Kloster zu St. Georgen in der Südsteiermark**, wo sich auf rund 750m<sup>2</sup> Wohnfläche und einem 8.000m<sup>2</sup> großen Gartenparadies ein Refugium eröffnet wie es atmosphärischer nicht sein könnte. Hier findet das Glücksseminar statt.

### **7 Wege zum Glück. Eine märchenhafte Verwirklichung.**

Wir wollen glücklich sein, aber was brauchen wir, um das auch zu erreichen? Folke Tegetthoff bringt im Glücksseminar **7 Themen**, die nicht nur mit seinem Lebensweg, sondern auch eng mit dem Glück verbunden sind und schließlich dazu führen. Das sind: Erfolg – Erwartung – Wahrnehmung – Zuhören – Geschichten – Erzählen – Glück.

Der gemeinsame Nenner all dieser 7 Wege ist: **der Augenblick**. Denn jeder der unzähligen Momente, die wir tagtäglich erleben, hat das Potential, uns glücklich zu machen. Ihn gilt es zu erkennen, und für ihn gilt es, sich tagtäglich und immer wieder zu öffnen.

**Die Werkzeuge für die Glücksarbeit im Seminar sind:** Übungen mit Wahrnehmung und Erwartung, Aufmerksamkeit und Intuition, Erinnerungen in Form von mündlichen Erzählungen und kurzen schriftlichen Texten. Die Teilnehmenden bearbeiten diese Themen mit Folke Tegetthoff, in der Gruppe, alleine, vor allem aber immer **mit allen Sinnen**. Und an unterschiedlichen Orten des Klosters, die einen märchenhaften Rahmen für die Verwirklichung von Glück bieten.

**Seminar-Termine:** 01., 02. und 03. Februar 2013 (Fr Abend- So Mittag)  
01., 02. und 03. März 2013 (Fr Abend- So Mittag)

**Kontakt Presse:** Doris Lind, 0699 / 11 68 08 42, [doris.lind@tegetthoff.at](mailto:doris.lind@tegetthoff.at)  
**Kontakt Seminar:** Kornelia Gaisch, 03183 / 7423, [mail@3sekunden.com](mailto:mail@3sekunden.com)

Den detaillierten Programmablauf finden Sie auf den nächsten Seiten. Bitte scrollen Sie weiter.  
Alle Infos auch auf [www.3sekunden.com](http://www.3sekunden.com)

Folke  
Tegetthoff

Wie man  
in 3 Sekunden  
glücklich wird

## **7 Wege zum Glück. Eine märchenhafte Verwirklichung. Das Programm zum exklusiven Wochenend-Seminar.**

### **Freitag**

17.00 Uhr: Anreise

17.30 Uhr: Welcome-Cocktail im ehemaligen Kloster zu St. Georgen

18.00 - 18.45 Uhr: Kennenlernen mit Folke Tegetthoff

19.00 - 20.30 Uhr: **Aus der Werkstatt eines Märchendichters**

Ab 20.30 Uhr: Abendessen mit steirischem Buffet und slowenischer Weinbegleitung

---

### **Samstag**

09.30 - 10.30 Uhr: **Erfolg**

Thema: Jeder sucht Erfolg. Aber wie erreichen wir ihn? Und was bedeutet Erfolg für Sie ganz persönlich? Theorie- und Praxisteil.

10.30 - 11.00 Uhr: Pause

11.00 - 12.30 Uhr: **Erwartung**

Thema: Erwartungen, ob erfüllte oder unerfüllte, prägen unser Leben. Sie entstehen, wenn wir ein Ziel verfolgen. Und versperren trotzdem so oft den Blick. Theorie- und Praxisteil.

12.30 - 14.00 Uhr: Mittagessen

14.00 - 15.30 Uhr: **Wahrnehmung**

Thema: Jeder Augenblick trägt das Potential in sich, uns glücklich zu machen. Und in manchen Augenblicken passieren Wegkreuzungen, die unser Leben verändern können. Aber wie diese Momente erkennen? Theorie- und Praxisteil.

15.30 - 16.00 Uhr: Pause

16.00 - 17.30 Uhr: **Zuhören**

Thema: Wer zuhört, schenkt Zeit, Aufmerksamkeit, Respekt und: Glück. Und nur wer zuhören kann, dem Gegenüber und sich selbst, wird das Glück finden. Theorie- und Praxisteil.

17.30 - 19.00 Uhr: Erholung und Freizeit

Ab 19.00 Uhr: Galadinner im 250 Jahre alten Keller des Klosters (der älteste Teil des Hauses).

Folke  
Tegetthoff

Wie man  
in 3 Sekunden  
glücklich wird

## **7 Wege zum Glück. Eine märchenhafte Verwirklichung. Das Programm zum Wochenend-Seminar.**

### **Sonntag**

09.30 - 10.30 Uhr: **Was ist eine Geschichte? Und: Erzählen!**

Thema: Das ganze Leben ist eine Ansammlung von Geschichten. Und immer wieder, jeden Tag aufs Neue, bietet sich die Chance, unsere Geschichten zu verändern oder ihnen neue hinzuzufügen. Außerdem: Geschichten leben erst dann wirklich und bringen erst dann das Glück, wenn sie ein Gegenüber haben, wenn wir sie erzählen. Theorie- und Praxisteil.

10.30 - 11.00 Uhr: Pause

11.00 - 12.30 Uhr: **Glück.**

Thema: Wie Perlen auf einer Kette werden am Ende noch einmal alle Wege zum Glück aufgefädelt: es sind viele kleine Bausteine, die im täglichen Leben viel Glück bringen und in Summe schließlich das große Glück. Theorie- und Praxisteil.

12.30 - 14.00 Uhr: Mittagessen

Ab 14.00 Uhr: Gemeinsamer Glücksausflug in die Südsteiermark

---



### **Der Seminarleiter:**

Folke Tegetthoff (\*1954 in Graz) gilt als Begründer einer neuen Erzählkunst, seine 39 Bücher haben sich millionenfach verkauft, er ist in über 4.000 Gastspielen und in 40 Ländern auf allen Kontinenten aufgetreten und organisiert Europas größtes Erzählkunstfestival fabelhaft!NIEDERÖSTERREICH.

Mit seinem Buch „Wie man in 3 Sekunden glücklich wird. Handbuch zur Verwirklichung von Träumen“ (Haymon Sachbuch) hat er einmal mehr den Nerv der Zeit getroffen. Unzählige Livesendungen in Radio und TV zeugen davon.

Folke Tegetthoff lebt mit seiner Familie in einem ehemaligen Kloster in der Südsteiermark und in Piran.

**Der Ort für die exklusiven Wochenend-Seminare:** St. Georgen an der Stiefing in der Südsteiermark. Gästezimmer im ehemaligen Kloster und im neu renovierten Klosterstall. Bilder und Buchung Übernachtung auf: [www.klosterstall.com](http://www.klosterstall.com)

Alle Infos zum Glücksseminar auf: [www.3sekunden.com](http://www.3sekunden.com)