

## **Selbstwert als Schlüssel zur Glückserfahrung**

Neben dem Glück, das dem Menschen schicksalhaft zufällt, verfügt er über erhebliche Möglichkeiten in sich selbst, zum Gelingen der Erfahrung von Glück in seinem Leben Einfluss zu nehmen. Zentral ist hier, wie ein Mensch im Grunde zu sich selbst steht. Ein guter Selbstwert stiftet Autonomie, ermöglicht Authentizität und lässt wirkliche Begegnung und Hingabe möglich werden. Im Vortrag soll deshalb die Bedeutung der Selbstwernerfahrung als zentraler Ausgangspunkt für die Erfahrung von Glück dargestellt werden.