

[www.priskaflury.ch](http://www.priskaflury.ch)

## Impulsreferat



## Glückliche und resiliente Kinder

**Priska Flury**

Glückspädagogin

Lerncoach

Sozialpädagogin

**Priska Flury**  
Keynotes & Workshops

**Jeder ist seines Glückes Schmied.**

→ **Ja, Glück ist machbar!**

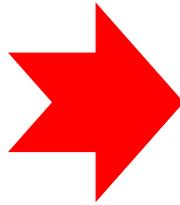
**Was Hänschen nicht lernt, lernt Hans nimmermehr.**

→ **Stimmt nicht ganz!**

**Priska Flury**  
Keynotes & Workshops

# Glück ist machbar!

- Glücks - Vorbilder
- Glücks - Knowhow
- Glücks - Strategien



**Selbstwirksamkeit**  
→ Resilienzfaktor

Priska Flury  
Keynotes & Workshops



Positive  
Erlebnisse

Positive  
Eigenschaften

Positive  
Institutionen

Priska Flury  
Keynotes & Workshops



**B E A**

**B**emerk  
**E**ntscheid  
**A**ktiv werden

Positive Erlebnisse	Positive Eigenschaften	Positive Institutionen
---------------------	------------------------	------------------------



**Positive Emotionen**



# Erziehungsprinzipien

nach Martin Seligman, Begründer der positiven Psychologie

**Positive Emotionen stärken.**

**Positive Emotionen vermehren.**

**Positive Emotionen genauso ernst nehmen wie negative.**

Priska Flury  
Keynotes & Workshops

Augen  
Nase  
Mund  
Ohren

Hals  
Kopfbedeckung  
Haare



PRISKA

Priska Flury  
Keynotes & Workshops



## Die Wirkung des Spiels

**Flow**

**Selbstwirksamkeit**

**Beziehung**

**Soziale und emotionale Entwicklung**



## Positive Beziehungen

**Gemeinsam Erfolge feiern!**

**Rückfrage: Was hast du dazu beigetragen?**

**Eltern als Vorbild!**





# Glückliche Beziehungen

John Gottman

Was machst du heute?

Wiedersehensritual

Berührungen

Rendezvous zu zweit

Bewunderung und Dankbarkeit füreinander



# Wie misst man Glück?

World Happiness Report



## Wie misst man Glück?

Was kann ich selber dafür tun,  
um eine Sprosse höher zu kommen?



Priska Flury  
Keynotes & Workshops

## Zielorientierung

hin zu ...

Was möchte ich  
stattdessen?



weg von ...



Priska Flury  
Keynotes & Workshops

# Grundlagen für ein glückliches Leben

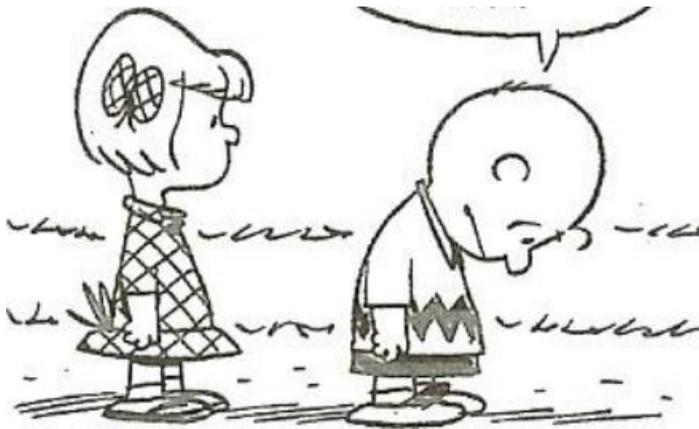
Michael W. Fordyce (Fundamentals)

- Sind Sie aktiv?**
- Pflegen Sie soziale Kontakte?**
- Gehen Sie einer sinnvollen Tätigkeit nach?**
- Planen Sie Ihr Leben?**
- Denken Sie positiv und optimistisch?**
- Leben Sie im Hier und Jetzt?**
- Arbeiten Sie an Ihrem Selbstvertrauen?**
- Sind Sie authentisch / sind Sie sich selbst?**
- Denken Sie über Ihre eigene Zufriedenheit nach?**



Eltern als Vorbild

Priska Flury  
Keynotes & Workshops



Priska Flury  
Keynotes & Workshops



# Selbstbestimmung





## Siegespose



## Resilienz

**Fähigkeit, mit den Widrigkeiten des Lebens klarzukommen.  
Stehaufmännchen / Stehaufweibchen.  
Widerstandskraft.**





# Resilienz

**Persönlichkeitsmerkmal**

**+**

**Knowhow**

**+**

**Strategien**



**Priska Flury**  
Keynotes & Workshops



# Vertrauen

**«Wir müssen Vertrauen haben, dass in jedem Kind alles steckt, was es benötigt um einen erfolgreichen Weg im Leben zu gehen und dieses Vertrauen auch ausstrahlen.»**

**Simone Kriebs**



**Priska Flury**  
Keynotes & Workshops



## Vertrauen

«Wir müssen Vertrauen haben, dass in jedem Kind alles steckt, was es benötigt um einen erfolgreichen Weg im Leben zu gehen und **dieses Vertrauen auch ausstrahlen.**»

Simone Kriebs



## 24 Charakterstärken

Martin Seligman / Christopher Peterson ([www.charakterstaerken.org](http://www.charakterstaerken.org))

- |  |   |
|--|---|
| 1. Kreativität / Originalität / Einfallsreichtum | 13. Teamfähigkeit / Teamwork / Loyalität      |
| 2. Neugier / Interesse / Offenheit für Neues     | 14. Fairness / Gerechtigkeit                  |
| 3. Urteilsvermögen / Aufgeschlossenheit          | 15. Führungsvermögen / Organisation           |
| 4. Liebe zum Lernen                              | 16. Vergebungsbereitschaft                    |
| 5. Weisheit / Weitsicht / Tiefsinn               | 17. Bescheidenheit / Demut                    |
| 6. Tapferkeit / Mut                              | 18. Vorsicht / Umsicht / überlegte Handlungen |
| 7. Ausdauer / Beharrlichkeit / Fleiss            | 19. Selbstregulation / Selbstkontrolle        |
| 8. Ehrlichkeit / Authentizität / Integrität      | 20. Sinn für das Schöne / Bewunderung         |
| 9. Begeisterungsfähigkeit / Enthusiasmus         | 21. Dankbarkeit                               |
| 10. Bindungsfähigkeit / Fähigkeit zu lieben      | 22. Optimismus / Hoffnung / Zuversicht        |
| 11. Freundlichkeit / Grosszügigkeit              | 23. Humor / Verspieltheit                     |
| 12. Soziale und emotionale Intelligenz           | 24. Spiritualität / Sinnhaftigkeit / Glaube   |





## Top Five für ein glückliches Leben

**Neugier / Interesse / Offenheit für Neues**

**Optimismus / Hoffnung / Zuversicht**

**Dankbarkeit**

**Humor / Verspieltheit**

**Begeisterungsfähigkeit / Enthusiasmus**



## Charakterstärken in der Schule

### Schulleistung

**Liebe zum Lernen (Nr. in der Liste: 4)**

**Ausdauer / Beharrlichkeit (7)**

**Optimismus, Hoffnung, Zuversicht (22)**

### Schulzufriedenheit

**Begeisterungsfähigkeit / Enthusiasmus (9)**

**Vorsicht / überlegte Handlungen (18)**

**Selbstregulation / Selbstkontrolle (19)**

**Dankbarkeit (21)**



## 3 gute Dinge = Flips



Priska Flury  
Keynotes & Workshops

## 16 Facetten der Freude

Paul Ekman (2003)

- |  |  |
|--|--|
| 1. Visuelle Freude (sehen)                     | 9. Erleichterung                                 |
| 2. Taktile Freude (spüren)                     | 10. Freudige Verwunderung                        |
| 3. Olfaktorische Freude (riechen)              | 11. Ekstatische Freude                           |
| 4. Auditorische Freude (hören)                 | 12. Fiero (Stolz bei Gelingen)                   |
| 5. Freude am Geschmack                         | 13. Naches (Stolz auf eigene Kinder)             |
| 6. Heiterkeit / Amusement / Spass              | 14. Warmherzige Freude (sich mit anderen freuen) |
| 7. Zufriedenheit                               | 15. Freudige Dankbarkeit                         |
| 8. Freudige Erregtheit / Aufregung / Vorfreude | 16. Schadenfreude                                |

Priska Flury  
Keynotes & Workshops



## Flop



### Flop: Was lief nicht so gut?

Was würde ich  
nächstes Mal  
anders machen?



## Dankbarkeit

macht glücklich

gibt Energie

stärkt Beziehungen

hilft im Umgang mit Stress

«Dankbarkeit ist der Königsweg zum Glück»

Sonja Lyubomirsky





## Dankbarkeit



«Dankbarkeit ist der Königsweg zum Glück»  
Sonja Lyubomirsky



## Vorfreude

1. Heute oder morgen
2. Nächste Woche
3. Irgendwann später





## Highlight



## Glücks-Tipps





# Siegespose 5 - 4 - 3 - 2 - 1 - Yeah



**B** **E** **A**

Glückliche und resiliente Kinder

Impulse für ein glückliches Leben.

Priska Flury  
Keynotes & Workshops