

www.priskafury.ch

Impulsreferat



Glückliche und resiliente Kinder

Priska Flury
Glückspädagogin
Lerncoach
Sozialpädagogin

Jeder ist seines Glückes Schmied.

→ Ja, Glück ist machbar!

Was Hänschen nicht lernt, lernt Hans nimmermehr.

→ Stimmt nicht ganz!

Glück ist machbar!

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



Selbstwirksamkeit
→ Resilienzfaktor



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

BEA **B**emerk**E**n
Entscheid**E**n
Aktiv 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.**

- Augen
- Nase
- Mund
- Ohren
- Hals
- Kopfbedeckung
- Haare



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!

Priska Flury
Parenting & Coaching

Glückliche Beziehungen

John Gottman

Was machst du heute?
 Wiedersehensritual
 Berührungen
 Rendezvous zu zweit
 Bewunderung und Dankbarkeit füreinander

Priska Flury
Parenting & Coaching

Wie misst man Glück?

World Happiness Report

Priska Flury
Parenting & Coaching

Wie misst man Glück?



Priska Flury
Parenting & Coaching

Wie misst man Glück?



Priska Flury
Parenting & Coaching

Wie misst man Glück?

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



Priska Flury
Parenting & Coaching

Zielorientierung

Was möchte ich
 stattdessen?

hin zu ...



weg von ...



Priska Flury
Parenting & Coaching

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
Parenting & Coaching



Priska Flury
Parenting & Coaching



Priska Flury
Kommunikation & Coaching

Resilienz

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

Priska Flury
Kommunikation & Coaching

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
Kommunikation & Coaching

Selbstbestimmung



Priska Flury
Kommunikation & Coaching

Resilienz

Persönlichkeitsmerkmal

+

Knowhow

+

Strategien

Priska Flury
Kommunikation & Coaching

24 Charakterstärken

Martin Seligman / Christopher Peterson (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 |

Priska Flury
Kommunikation & Coaching

Siegespose



Priska Flury
Kommunikation & Coaching

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
Kommunikation & Coaching

Top Five für ein glückliches Leben

Neugier / Interesse / Offenheit für Neues

Optimismus / Hoffnung / Zuversicht

Dankbarkeit

Humor / Verspieltheit

Begeisterungsfähigkeit / Enthusiasmus

Priska Flury
Kommunikation & Coaching

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)

Priska Flury
Herzlieb & Wundertupf

3 gute Dinge = Flips



Priska Flury
Herzlieb & Wundertupf

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. Helligkeit / Amüsement / Spass | 14. Warmherzige Freude (sich mit anderen freuen) |
| 7. Zufriedenheit | 15. Freudige Dankbarkeit |
| 8. Freudige Erregtheit / Aufregung / Vorfreude | 16. Schadenfreude |

Priska Flury
Herzlieb & Wundertupf

Flop



Flop: Was lief nicht so gut?

Was würde ich
 nächstes Mal
 anders machen?

Priska Flury
Herzlieb & Wundertupf

Dankbarkeit

macht glücklich gibt Energie
 stärkt Beziehungen hilft im Umgang mit Stress

«Dankbarkeit ist der Königsweg zum Glück»
 Sonja Lyubomirsky

Priska Flury
Herzlieb & Wundertupf

Dankbarkeit



«Dankbarkeit ist der Königsweg zum Glück»
 Sonja Lyubomirsky

Priska Flury
Herzlieb & Wundertupf

Vorfreude

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



Priska Flury
Herzlieb & Wundertupf

Highlight



Priska Flury
Herzlieb & Wundertupf

Glücks-Tipps



Priska Flury
Herzlieb & Wundertupf



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



Priska Flury
Kognitiv & Emotionell



B **E** **A** Glückliche und resiliente Kinder

Impulse für ein glückliches Leben.

Priska Flury
Kognitiv & Emotionell