

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!**

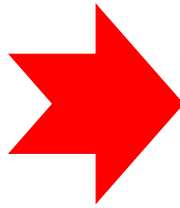
Was Hänschen nicht lernt, lernt Hans nimmermehr.

→ **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

Bemerk
Entscheid
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.

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 ...

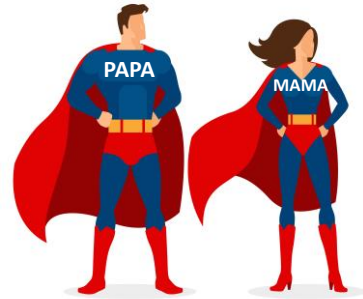


Priska Flury
Keynotes & Workshops

Grundlagen für ein glückliches Leben

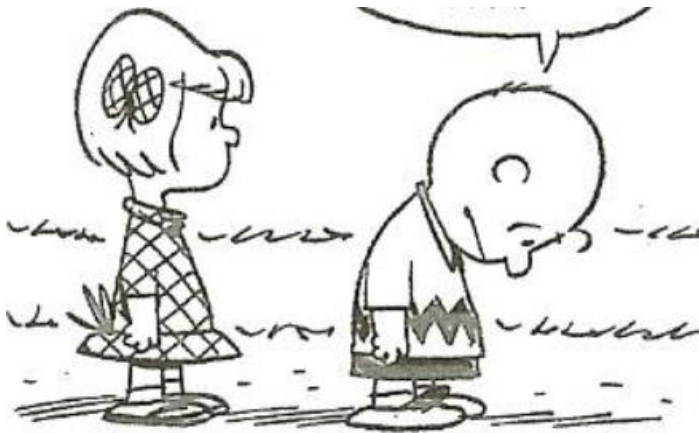
Michael W. Fordyce (Fundamentals)

- 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?**

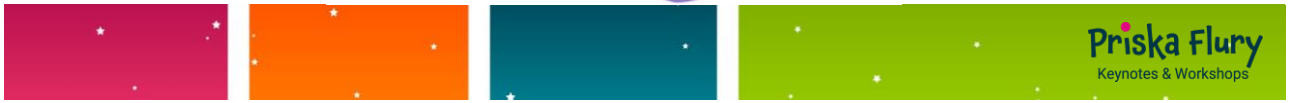


Eltern als Vorbild

Priska Flury
Keynotes & Workshops



Priska Flury
Keynotes & Workshops



Priska Flury
Keynotes & Workshops



Selbstbestimmung



Priska Flury
Keynotes & Workshops



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)

- | | |
|--|---|
| 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

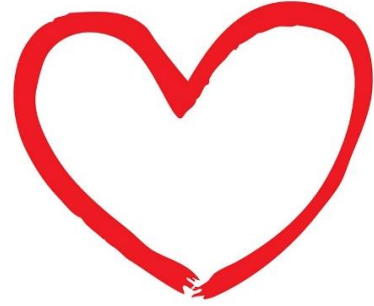
«Dankbarkeit ist der Königsweg zum Glück»

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