



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



Positive Erlebnisse Positive Eigenschaften Positive Institutionen

Priska Flury
Keynotes & Workshops



B E A
Bemerken
Entscheiden
Aktiv werden

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



Positive Emotionen

Priska Flury
Keynotes & Workshops



Erziehungsprinzipien

nach Martin Seligman, Begründer der positiven Psychologie

Positive Emotionen stärken.

Positive Emotionen vermehren.

Positive Emotionen genauso ernst nehmen wie negative.

Positive Erziehung

nach Martin Seligman, Begründer der positiven Psychologie

Positive Emotionen

sind der Rohstoff für

positive Charakterstärken.



Priska Flury
Keynotes & Workshops



Priska Flury
Keynotes & Workshops



Augen
Nase
Mund
Ohren



Hals
Kopfbedeckung
Haare



Priska Flury
Keynotes & Workshops



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!



Priska Flury
Keynotes & Workshops



Priska Flury
Keynotes & Workshops

Glückliche Beziehungen

John Gottman

Was machst du heute?

Wiedersehensritual

Berührungen

Rendezvous zu zweit

Bewunderung und Dankbarkeit für einander



Wie misst man Glück?

World Happiness Report



Wie misst man Glück?



Wie misst man Glück?



Wie misst man Glück?



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



Zielorientierung

hin zu ...



Was möchte ich
stattdessen?

weg von ...



Grundlagen für ein glückliches Leben

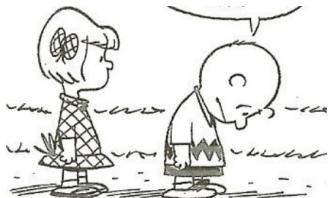
Michael W. Fordyce (Fundamentals)

- 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



Siegespose



Priska Flury
Keynotes & Workshops



João Fonseca
Sieger Swiss Indoors 2025



Priska Flury
Keynotes & Workshops



Resilienz

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



Priska Flury
Keynotes & Workshops



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



Priska Flury
Keynotes & Workshops



24 Charakterstärken

Martin Seligman / Christopher Peterson
(www.viacharacter.org)

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



Priska Flury
Keynotes & Workshops



24 Charakterstärken

Martin Seligman / Christopher Peterson (www.viacharacter.org)

5 – 7 Signaturstärken → Flow

Flow ist das Geheimnis des Glücks

Mihaly Csikszentmihalyi



Priska Flury
Keynotes & Workshops



Top Five für ein glückliches Leben

Neugier / Interesse / Offenheit für Neues
Optimismus / Hoffnung / Zuversicht
Dankbarkeit
Humor / Verspieltheit
Begeisterungsfähigkeit / Enthusiasmus



Priska Flury
Keynotes & Workshops



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
Keynotes & Workshops

3 gute Dinge = Flips



Priska Flury
Keynotes & Workshops



Flop



Flop: Was lief nicht so gut?

Was würde ich
nächstes Mal
anders machen?



Priska Flury
Keynotes & Workshops

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



Priska Flury
Keynotes & Workshops



Highlight



Siegespose
5 – 4 – 3 – 2 – 1 - Yeah



Priska Flury
Keynotes & Workshops

