

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 trainierbar!

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



Selbstwirksamkeit
→ Resilienzfaktor

Priska Flury
Keynotes & Workshops

BEA
Lebensprinzip

Positive
Erlebnisse

Positive
Eigenschaften

Positive
Institutionen

Priska Flury
Keynotes & Workshops

BEA

Bemerken
Entscheiden
Aktiv werden

Positive
Erlebnisse

Positive
Eigenschaften

Positive
Institutionen

Priska Flury
Keynotes & Workshops

Positive Emotionen

Priska Flury
Keynotes & Workshops

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 Flury
Keynotes & Workshops

Die Wirkung des Spiels

Flow

Selbstwirksamkeit

Beziehung

Soziale und emotionale Entwicklung

Priska Flury
Keynotes & Workshops

Positive Beziehungen

Gemeinsam Erfolge feiern!

Rückfrage: Was hast du dazu beigetragen?

Eltern als Vorbild!

Priska Flury
Keynotes & Workshops

Glückliche Beziehungen

John Gottman

Was machst du heute?

Wiedersehensritual

Berührungen

Rendezvous zu zweit

Bewunderung und Dankbarkeit füreinander

Priska Flury
Keynotes & Workshops

Wie misst man Glück?

World Happiness Report

Priska Flury
Keynotes & Workshops

Wie misst man Glück?



Priska Flury
Kreatives & Workshop

Wie misst man Glück?



Priska Flury
Kreatives & Workshop

Wie misst man Glück?



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

Priska Flury
Kreatives & Workshop

Zielorientierung

hin zu ...

Was möchte ich
stattdessen?

weg von ...



Priska Flury
Kreatives & Workshop

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
Kreatives & Workshop



Priska Flury
Kreatives & Workshop



Priska Flury
Keynotes & Workshops



Selbstbestimmung

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



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.viacharacter.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 |



24 Charakterstärken

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

5 – 7 Signaturstärken → Flow

Flow ist das Geheimnis des Glücks

Mihaly Csikszentmihalyi



Top Five für ein glückliches Leben

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



Charakterstärken in der Schule

- | | |
|--|---|
| Schulleistung | Schulzufriedenheit |
| Liebe zum Lernen (Nr. in der Liste: 4) | Begeisterungsfähigkeit / Enthusiasmus (9) |
| Ausdauer / Beharrlichkeit (7) | Vorsicht / überlegte Handlungen (18) |
| Optimismus, Hoffnung, Zuversicht (22) | Selbstregulation / Selbstkontrolle (19) |
| | Dankbarkeit (21) |



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

Priska Flury
Keynotes & Workshops

Dankbarkeit



«Dankbarkeit ist der Königsweg zum Glück»
Sonja Lyubomirsky

Priska Flury
Keynotes & Workshops

Vorfreude

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



Priska Flury
Keynotes & Workshops

Highlight



Priska Flury
Keynotes & Workshops

Siegespose
5 – 4 – 3 – 2 – 1 -Yeah



Priska Flury
Kreatives & Workshop

B

E

A

Glückliche und
resiliente Kinder



Download unter: www.creavida.ch

Priska Flury
Kreatives & Workshop