

www.priskaflury.ch

Impulsreferat



Glückliche und resiliente Kinder

Priska Flury

Glückspädagogin & Glückstrainerin
Resilienztrainerin
Lerncoach
Sozialpädagogin

Priska Flury
Keynotes & Workshops

Jeder ist seines Glückes Schmied.

→ Ja, Glück ist trainierbar!

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

Priska Flury
Keynotes & Workshops



→ Selbstwirksamkeit

Priska Flury
Keynotes & Workshops

Priska Flury
Keynotes & Workshops



Positive Erlebnisse	Positive Eigenschaften	Positives Umfeld
---------------------	------------------------	------------------

BEA

Bemerk
Entscheide
Aktiv werden

Positive
Erlebnisse

Positive
Eigenschaften

Positive
Institutionen

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 in Bezug auf Glück und Resilienz

Flow

Selbstwirksamkeit

Soziale und emotionale Entwicklung

Beziehung

Priska Flury
Keynotes & Workshops

Positive Beziehungen

Gemeinsam Erfolge feiern!

Rückfrage:

Was hast du dazu beigetragen? → Selbstwirksamkeit

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
Keynotes & Workshops

Wie misst man Glück?

Priska Flury
Keynotes & Workshops

Wie misst man Glück?

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

→ Selbstwirksamkeit

Priska Flury
Keynotes & Workshops

Zielorientierung

Was möchte ich
stattdessen?

→ Selbstwirksamkeit

hin zu ...



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



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	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 / Weisheit / 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
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)



3 gute Dinge = Flips

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



Priska Flury
Keynotes & Workshops

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



Priska Flury
Keynotes & Workshops

B

E

A

Glückliche und
resiliente Kinder



Download unter: www.creavida.ch

Priska Flury
Keynotes & Workshops