www.priskaflury.ch

Impulsreferat



Glückliche und resiliente Kinder und Jugendliche

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

Priska Flury
Keynotes & Workshops



Priska Flury
Keynotes & Workshops



→ **Selbstwirksamkeit**

Priska Flury
Keynotes & Workshops



Positive Erlebnisse	Positive Eigenschaften	Positives Umfeld

Priska Flury
Keynotes & Workshops

B E A

Bemerken
Entscheiden
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

Glückliche Beziehungen

John Gottman

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

Priska Flury Keynotes & Workshops

Gemeinsam Erfolge feiern!

Rückfrage:
Was hast du dazu beigetragen?

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

hin zu …



Was möchte ich stattdessen?

→Selbstwirksamkeit



weg von …

Priska Flury
Keynotes & Workshops

Grundlagen für ein glückliches Leben

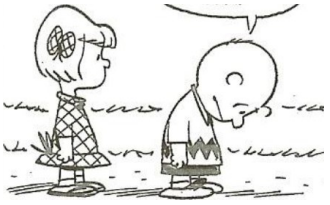
Michael W. Fordyce (Fundamentals)

- 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







→Selbstwirksamkeit

Siegespose



Resilienz

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

Resilienz

Persönlichkeitsmerkmal
+
Knowhow
+
Strategien

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. Führungsvermögen / 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

Top Five für ein glückliches Leben

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

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

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
Keynotes & Workshops

