

10 GLÜCKSMOMENTE



FÜR ELTERN UND KINDER

WIE KÖNNEN WIR
UNSEREN KINDERN
UND UNS SELBST
HELFEN, GLÜCK ZU
EMPFINDEN?



WWW.CLAUDIA BERLINGER.DE
THE ART OF HAPPINESS

1 # 2 # 3 # 4 # 5 # 6 # 7 # 8 # 9 # 10



Mit mir selbst verbunden sein ...

ist der Schlüssel für ein gesundes
und glückliches Leben. Es ist ganz leicht!
Nimm einfach ein paar bewusste, tiefe Atemzüge.

Wer innehält, um langsam und tief in den Bauch zu
atmen, spürt sehr genau, wie es ihm gerade geht und
kann aufgewühlte Gefühle und Gedanken beruhigen.

1 # 2 # 3 # 4 # 5 # 6 # 7 # 8 # 9 # 10



Mit den Eltern verbunden sein ...

stärkt Kinder wie nichts anderes,
während Getrenntsein Ohnmacht und Verdruss erzeugt.
Kinder brauchen körperliche Nähe und eine Verbindung
von Herz zu Herz wie die Luft zum Atmen.

Schenke deinem Kind liebevolle Berührungen und so oft
wie möglich die Worte „ich liebe dich“.

1 # 2 # 3 # 4 # 5 # 6 # 7 # 8 # 9 # 10

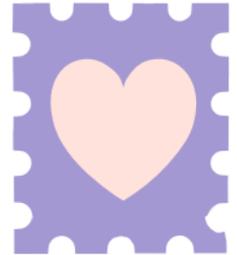


Raus in die Natur

Auch im Kontakt mit der Natur geht es um Verbundenheit: Trost bei einem geliebten Baum, Freude im Spiel mit Freunden oder mit Tieren zu finden, sind Grundbedürfnisse des Kindseins.

Viel Bewegung und tiefe Begegnungen fördern ein gesundes und glückliches Kind.

1 # 2 # 3 # 4 # 5 # 6 # 7 # 8 # 9 # 10



Das süße Nichtstun

Mußestunden sind Balsam für die Seele und für das kreative Gehirn. Es braucht täglich freie Zeit ohne Anforderungen von außen. In diesen „Leerlaufzeiten“ verschalten sich neuronale Netzwerke neu und

plötzlich tauchen die besten Ideen auf, es entstehen Kunst und Magie oder Lösungen für knifflige Probleme.

1 # 2 # 3 # 4 # 5 # 6 # 7 # 8 # 9 # 10



Sich und anderen mit Wohlwollen begegnen

Kinder lernen, der Welt und sich selbst mit freundlicher Neugier zu begegnen, wenn sie in einem wohlwollenden Umfeld aufwachsen. Wir Eltern sollten es uns zur Gewohnheit machen, unseren Kindern und uns selbst (!) Bestätigung für gute Absichten zu geben.

So wird jeder Versuch zum Erfolg und erzeugt ganz natürlich Glücksgefühle.

1 # 2 # 3 # 4 # 5 # 6 # 7 # 8 # 9 # 10

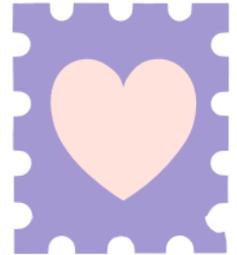


Dankbarkeit

Dir deiner vielen Gaben bewusst zu sein, ist der ultimative Schlüssel für Glück: Nichts schult das Glücksempfinden so nachhaltig wie die Erkenntnis, dass jeder Moment unseres Lebens ein kostbares Geschenk ist.

Schwierige Phasen können wir mit Dankbarkeit deutlich besser überstehen.

1 # 2 # 3 # 4 # 5 # 6 # 7 # 8 # 9 # 10



Was ist deine Superkraft?

Allein die Frage erzeugt Glücksgefühle!

Jeder Mensch hat eine Superkraft, und indem wir unsere Kinder nach ihrer fragen, fokussieren sie ihre Gedanken auf alles, was ihnen gut gelingt.

Sie erkennen, dass sie besondere Talente haben, erfahren Selbstwirksamkeit, erlangen Selbstbewusstsein und empfinden Stolz auf ihre Gaben und ihr So-Sein.

1 # 2 # 3 # 4 # 5 # 6 # 7 # 8 # 9 # 10



Die Glücksböhnchen-Methode

Lass deine Kinder nie einsam, wütend oder aufgebracht zu Bett gehen!

Der Abend eignet sich prima für ein Glücksritual:

Morgens einige Bohnen in die linke Hosentasche stecken und bei jedem schönen Augenblick des Tages wandert eine in die rechte Hosentasche. Im Bett erzählt ihr einander von euren Glücksmomenten.

1 # 2 # 3 # 4 # 5 # 6 # 7 # 8 # 9 # 10



Du bist immer genug

Täglich strömen Fremdbewertungen, Kritik und Korrekturen von außen auf unsere Kinder ein, die sie internalisieren. So werden sie zu ihrer inneren Stimme.

Darum sind nährende Gespräche so wichtig, die Kindern vermitteln: **Du bist immer genug**, bist immer genug gewesen und wirst immer genug sein - so, wie du bist.

1 # 2 # 3 # 4 # 5 # 6 # 7 # 8 # 9 # 10



Erwarte ein Wunder

Kinder besitzen die wunderbare Fähigkeit, ihre Herzenswünsche ins Dasein zu träumen.

Ihre Vorstellungskraft ist eine grandiose Kraftquelle, um die Realität zu gestalten und zu verwandeln.

Schicke sie mit der Frage in den Tag: **Welches Wunder darf dir heute geschehen?** und lass sie am Abend von ihren besonderen Erlebnissen berichten.

UNSERE KINDER TRÄUMEN
DIE WELT VON MORGEN INS
DASEIN. HILF IHNEN,
EINE BESSERE WELT ZU
ERSCHAFFEN: MIT GLÜCK
UND VERBUNDENHEIT!



WWW.CLAUDIA BERLINGER.DE
THE ART OF HAPPINESS



WWW.CLAUDIA BERLINGER.DE
THE ART OF HAPPINESS