

Copyright: Die Inhalte der Folien dürfen nur für persönliche Zwecke verwendet werden.

«Dem Glück auf der Spur»

St.Galler Forum Elternbildung

Gossau, 11. Nov. 2023

Prof. Sigmar Willi

Sigmar Willi

Aktuell

- Sigmar Willi Consulting: Schulung, Beratung, Coaching, Referate.
- Professor an der Fachhochschule St.Gallen; Dozent für Persönlichkeitsbildung, Positive Psychologie und Emotionale Intelligenz

Werdegang

- Studium Betriebsökonomie, Universität St.Gallen
- Nachdiplom-Studium Positive Psychologie, Universität Zürich
- Aufbau und Leitung Wissenstransfer, Internationalisierung und Career Center, FHS St.Gallen
- Leiter FHS Alumni; Präsident Networking-Tag
- Berater Strategisches Management
- Wirtschaftsförderer, Kanton St.Gallen



www.sigmarwilli.ch
sw@sigmarwilli.ch
079 313 22 59

Woher kommt Glück?

Genetische Anlagen

40%

+

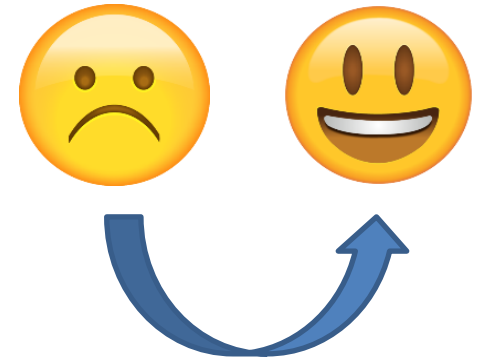
Lebensumstände

20%

+

Wille/Haltung

40%



Stellhebel Positiver Emotionen

- Genugtuung
- Zufriedenheit
- Erfüllung
- Stolz
- Behagen
- Dankbarkeit
- Vergebungsbereitschaft
- ...



- Optimismus
- Zuversicht
- Hoffnung
- Glauben
- Vertrauen
- Selbstvertrauen
- ...

Denkhaltung ist entscheidend!

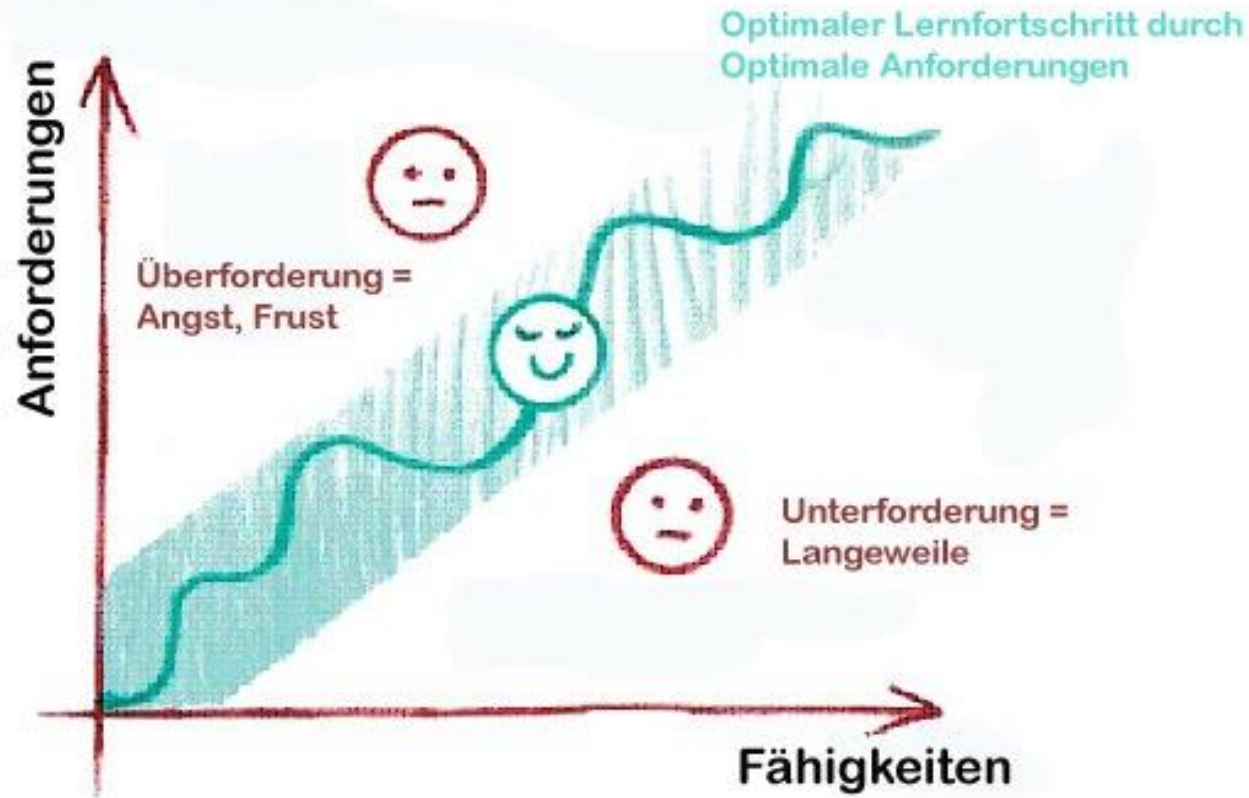
Gegenwart – Genusshandlungen

Vergnügungen (Spass, lustvolles Leben)

- Freuden, mit spürbar sinnlichen und stark emotionalen Komponenten. Berühren, Schmecken, Riechen, den Körper bewegen, Sehen, Hören, Intuitives handeln,...
- Sind kurzlebig, mit wenig oder gar keinem Denken verbunden.

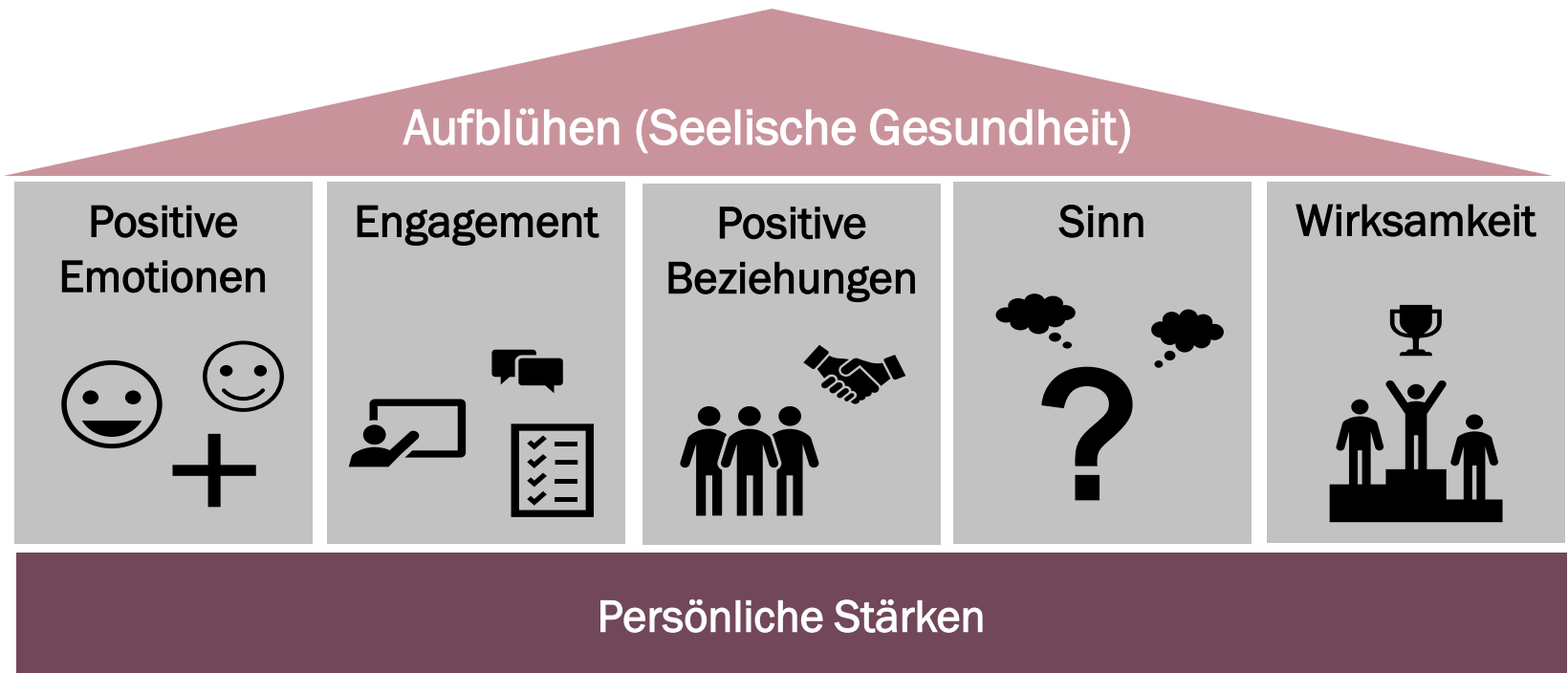


Belohnungshandlungen: Flow-Channel



Csikszentmihalyi M., 2001

Wohlbefinden fördern: Stärkenorientierung



In Anlehnung an: Flourishing-Konzept, Seligman, 2011

Charakterstärken: Positive Eigenschaften

Weisheit und Wissen	Mut	Liebe / Humanität	Gerechtigkeit	Mässigung	Transzendenz
Neugier	Enthusiasmus	Bindungsfähigkeit	Teamwork	Vergebungsbereitschaft	Sinn für das Schöne
Liebe zum Lernen	Authentizität	Freundlichkeit	Fairness	Selbstregulation	Dankbarkeit
Urteilsvermögen	Tapferkeit	Soziale Intelligenz	Führungskompetenz	Bescheidenheit	Hoffnung / Optimismus
Kreativität					
Weisheit					Spiritualität

Stärkentest der Universität Zürich: www.charakterstaerken.org

Optimismus trainieren

- ☺ Mini-Urlaub/Inseln täglich einplanen.
- ☺ Abends «Drei gute Dinge» aufschreiben. Mein Beitrag?
- ☺ Beim Aufstehen: «Auf was freue ich mich heute?»
- ☺ Vorfreude bewusst zulassen/zelebrieren.
- ☺ Positivbilanz: «Was ist alles gut bei mir, in der Familie, bei der Arbeit und in meinem Umfeld?»
- ☺ Was bringt die schwierige Situation an Gutem mit sich?
- ☺ Stärken beim Gegenüber suchen und ansprechen.
- ☺ Bewusst freundlich sein, Lächeln, Danke sagen
- ☺ ...



Optimismus in der Familie vorleben

- ☺ Optimistische Grundhaltung: Positives Menschen- und Weltbild
- ☺ Fokus auf das, was gut ist, was gelingt
- ☺ Wie versetze ich mich in eine gute Stimmung, bevor die Kinder nach Hause kommen?
 - Lächeln/Körperhaltung,
 - Vorfreude auf was gemeinsam Schönes,
 - positive Glaubenssätze («ich bleibe ruhig»; «das wird ein schöner Abend», ...)
- ☺ Regelmässige wertschätzende Bemerkungen/Feedbacks/Lob
 - aber: Lob und konstruktive Kritik gleichermassen nötig!
 - Fordern und Fördern (mit Vertrauensvorschuss!)

Schulerfolg: Ausdauer ist wichtiger als IQ!

6 wichtigste Stärken ...im Leben	...bei der Arbeit	...für den Lernerfolg
Hoffnung	Enthusiasmus / Tatendrang	Ausdauer / Durchhaltevermögen
Enthusiasmus / Tatendrang	Hoffnung	Urteilsfähigkeit
Liebe / Bindungsfähigkeit	Neugier	Selbstregulierung
Neugier	Liebe / Bindungsfähigkeit	Liebe zum Lernen
Dankbarkeit	Dankbarkeit	Vorsicht
Tapferkeit	Ausdauer	Neugier

Durchhaltevermögen stärken

- ☺ Suche einen Mitschüler, der sehr ausdauernd ist.
 - Wie verhält sich dieser?
 - Was kann ich abschauen?
- ☺ Zeichne folgendes Bild: Ich liebe Übungs- und Trainingsstunden.

Praxisbeispiel Eltern-Perspektive:
regelmässig Sport, Gartenarbeit, Kartoffeln schälen, ...

Urteilsfähigkeit stärken

- ☺ Mit welcher deiner kürzlichen Handlungen warst du unzufrieden? Was wären für ein nächstes Mal bessere Optionen?
- ☺ Evaluiere eine Methode, mit der du dich zwingst nachzudenken, bevor du handelst (Auf zehn zählen, Entscheide erst am nächsten Tag, ...).

Praxisbeispiel:

Diskussion über Verhalten Mitschüler, andere Eltern, Politik, ...

Selbstregulierung stärken

- ☺ Bei konzentrierter Arbeit alles störende weg (Mobilgeräte, TV, Radio, etc.). Kind darf sich nachher belohnen.

- ☺ Routinen aufbauen bei Schlafen, Hobbies, Bildschirmzeit, Hausaufgaben, Hausarbeit, etc. → Gleiche Zeit, gleiche Orte, gleiche Dauer, gleiche Belohnungen.

Praxisbeispiel:

Ruhig bleiben, Wasser statt Cola, Langsam essen,
Verhalten erklären lassen, ...

Liebe zum Lernen stärken

- ☺ Starte mit Kind Internet-Research zu einem Lieblingsthema oder einem Ort, den ihr besuchen wollt.
→ Überrascht euch mit neuen Erkenntnissen.
- ☺ Bilde eine Lerngemeinschaft mit Freunden, die unterschiedliche Kompetenzen haben.

Praxisbeispiel:

Interesse zeigen (Was gelernt?), Buch schenken, Begeisterung teilen, ...

Erziehung ist Schwerstarbeit ;-)

- ☺ Vertrauensvorschuss schenken.
- ☺ Entscheidungs-Spielraum gewähren. (Selbstverantwortung)
- ☺ Regeln aushandeln und durchsetzen. (Ausdauer)
- ☺ Motiv bei Kindern herausfinden: Warum haben sie sich so verhalten?
- ☺ Immer Motiv mitliefern: Warum habe ich so entschieden? (Sinn)
- ☺ Möglichst viel mit Partner/Vertrauensperson besprechen.
- ☺ An der eigenen Entwicklung dran bleiben. (Selbstreflexion und -liebe)
- ☺ Zu eigenen Schwächen stehen. (Authentizität)
- ☺ ...

«Ein gutes Vorbild sein ist die beste Erziehung.»