

Die 3 Goldenen Glücksregeln

1. Dankbarkeit ist der Weg zum Glück –

Meckern und Jammern sind der Weg zum Unglücklich-Sein

Marc Aurel (121-180) röm. Kaiser und Philosoph

"Wenn du am Morgen aufwachst, denke daran, was für ein köstlicher Schatz es ist zu leben, zu atmen und sich freuen zu können."

Epiktet (50-138), griech. Philosoph

„Nicht die Dinge selbst , sondern nur unsere Vorstellungen über die Dinge machen uns glücklich oder unglücklich.“

Die 3 Goldenen Glücksregeln

2. Nicht persönlich nehmen.

- **Loslassen können. Vergeben können.**

Wer innerlich vergibt, befreit sich von negativen, belastenden Gedanken und Gefühlen.

Die Notwendigkeit, sich im "Außen" bei Bedarf zu schützen oder sogar zu wehren, bleibt davon unberührt. Man kann durch innere Vergebung im "Außen" ohne übertriebene emotionale Beteiligung – also besonnener und effektiver – agieren.

Wenn man innerlich vergeben hat, wird man sich nicht mehr so leicht ärgern lassen und deshalb als "Ziel" für Provokationen uninteressanter.

Die 3 Goldenen Glücksregeln

3. Das, was Du tust, sagst und denkst, kommt zu Dir zurück.

- So wie Du behandelt werden möchtest, handle die anderen Menschen.
- Was Du nicht willst, dass man Dir tu´, das füg´ auch keinem anderen zu.

Sprichwörter:

Wie man in den Wald hineinruft, so schallt es heraus.

Jeder ist seines Glückes Schmied!

Wer andern eine Grube gräbt, fällt selbst hinein.

Die 3 Goldenen Glücksregeln

Experimentelle Sozialpsychologie

Sich-Selbst-Erfüllende-Prophezeiung

1968 Robert Rosenthal = Rosenthal-Effekt

Grundschule; Scheintest für Lehrerkollegium, zufällig ausgewählte Schüler werden als hochintelligente „Aufblüher“ (bloomer) beschrieben.

IQ-Testung am Schuljahresende:

45 % IQ-Wert-Steigerung um 20 % und höher 20 % IQ-Wert-Steigerung um 30 % und höher

Effekt wurde seitdem viele Male repliziert; gilt auch für negative Einstellungen u. Gedanken

Die Gedanken sind zwar frei – aber man sollte sie im Sinne der liebevollen Güte/ Nächstenliebe kontrollieren.

Die 3 Goldenen Glücksregeln

Philosophie

Immanuel Kant – Kategorischer Imperativ

Handle so, dass die Maxime deines Willens jederzeit zugleich als Prinzip einer allgemeinen Gesetzgebung gelten könne.

Ruhe, Freude & Dankbarkeit

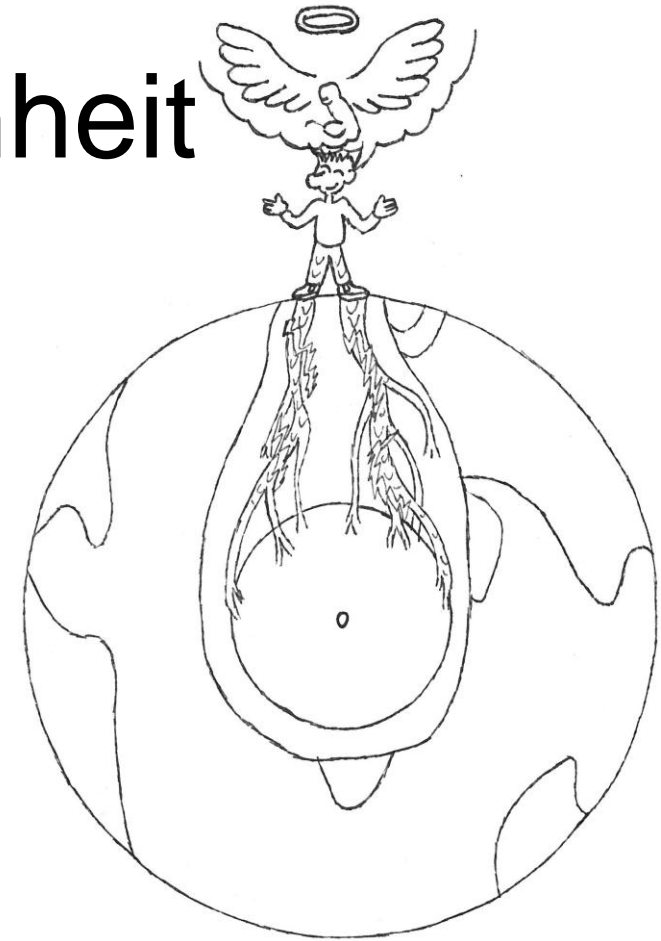
Übung 1: Das Zwei-Finger-Lächeln

Übung 2: Innerlich "Danke" sagen und lächeln

Übung 3: Hände vor der Brust zusammen; aufs Herz konzentrieren und an etwas Schönes denken

Kontraindikation für Entspannungsverfahren: Epilepsie, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Small-Airway-Asthma, Magen-Darm-Erkrankungen im akuten Stadium

Ruhe, Freude & Gelassenheit



Übung 4: Sich von negativen Gedanken
und Situationen abtrennen

"Ich trenne mich davon ab. Cut! Cut! Cut!"
(evtl. Geste Handkantenschlag)

Übung 5: Lichtwurzeln – gedankliche und emotionale „Reinigung“

Auf Fußsohlen konzentrieren; sich vorstellen, dass strahlend helle
Lichtwurzeln aus den Fußsohlen heraus ganz tief in die Erde
wachsen; bis zum Erdmagma.

"Ich lasse alle unangenehmen Gedanken und Gefühle jetzt los!"
Fußsohlen, Lichtwurzeln, loslassen!

Ruhe, Freude & Selbststeuerung

Übung 6: Selbstprogrammierung

Mit den Fingern an die Stirn tippen zwischen den Augenbrauen und innerlich sagen:

(Wichtig: Nur Positives programmieren.)

Lernen und Prüfungen

"Ich bin supermotiviert und hochkonzentriert!" x 3

"Ich arbeite schnell, genau und zielgerichtet!" x 3

"Hiermit bestimme ich: Ich werde das jetzt sofort erledigen, so gut ich kann! So sei es!"

Gute Laune, Erfolg und Lebensfreude (zusätzlich lächeln)

"Ich bin gesund und sehr glücklich!"

"Ich freue mich jeden Augenblick meines Lebens!"

Ruhe, Freude & Ausgeglichenheit

Übung 7:

Wut-Weg-Übungen

effektives und schnelles Abbauen von Stress, Ärger oder Frust

Übung 8:

Atemübung: Brahmari (Hummel-Summen)

(nur mit leerem Magen üben); max. 3 Minuten pro Tag

Wirkung: gedankliche Ruhe, Stressabbau, aktiviert die Gehirnzellen, Stimme verbessern, Kehlbereich entspannen

(Daumen auf die Ohren, Finger auf das Gesicht) – Augen zu; einatmen mit Schnarch-Klang; ausatmen so lange es geht mit klangvollem Summlaut:
Mmm

Entspannungs- u. Energieübungen

- Löwe Zunge rausstrecken und brüllen
- Baum
- Energetische Hocke
- Herz-Freude-Lächeln
 - (nicht bei Epilepsie oder Herzerkrankungen)

Warum Wut-Übungen?

- sich austoben und Stress abbauen
- Wut und Aggression (konstruktiv) ausagieren
- Kinder: frech sein dürfen (im Rollenspiel)
Prävention von Aggression durch ritualisierte Wut-Übungen oder Raufspiele
 - eigene Wut ausagieren und schimpfen dürfen (ohne ein schlechtes Gewissen zu haben)

Wut-Übungen I

- von oben mit Fäusten und Unterarmen auf Schaumstoffwürfel, Klappmatratze oder ähnliches schlagen
- Schaumstoffwürfel, Klappmatratze etc. wegrempeln mit Schulter
- Schaumstoffwürfel oder Kooshball von oben auf den Boden schleudern

Wut-Übungen II

- Kooshball oder zusammengeknotetes Handtuch auf den Boden schleudern
- mit altem Handtuch auf den Boden peitschen: auch zu zweit als Rollenspiel mit Spruch und Gegenspruch
- Kampf mit Polster-Schwertern, Polster-Baumstämmen

Durchsetzung und Körpersprache

Stimme: eher tief, Endton unten, unemotional

kurze Anweisungen (keine Fragen, keine Begründungen)

Kopf gerade halten (nicht neigen: Unterwerfung)

Blickkontakt

Stand: schulterbreit und zentriert

Körperhaltung aufrecht

Ruhe ausstrahlen (keine Selbstberührungen)

Schultern, Hände, Kiefer locker lassen

4-Stufen-Modell der Durchsetzung



Freundlich, ruhig, selbstsicher: Hör bitte damit auf.



Streng, ruhig, selbstsicher: Hör damit auf!



Stimme lauter, scharfer Befehl: Stopp! o. Schluss!



Stimme mächtig und sehr laut: Stopp! o. Halt!
(Klares Signal: Grenze wurde überschritten)

Rollenspiele fördern ...

1. Gelassenheit im Alltag

- Wir gewinnen Abstand, Übersicht und können im Alltag ruhiger und sicherer handeln.
- Schwierige Situationen spielerisch ausprobieren und dabei viel lachen => Situationen wird der Ernst genommen
- Sich auch mal daneben benehmen dürfen

2. Soziale Kompetenz für den Alltag

- Neue Verhaltensweisen ausprobieren und einüben
- Einfühlung in die gespielte Rolle => Verständnis für BG

Konflikt-Situationen

- Konflikt zu Hause: "Susi und der Kuchen"

Geki passt nicht richtig auf BG auf und die Eltern sind deshalb sauer.

- Gaffer:

BG zeigt in der Öffentlichkeit auffälliges Verhalten oder rastet aus. Man erntet empörte oder neugierige Blicke.

- Nörgler:

BG verhält sich störend. Fremde Person beschwert sich bei Geki oder schimpft.

Thematisches Arbeiten bei Geki-Seminaren: Beispiele

Familien vor- bzw. aufstellen

Wut-weg-Übungen

Rollenspiele von Konfliktsituationen

Geki-Film-Quiz + Gesprächsrunde über Motive und Handlungsweisen der Hauptpersonen

Die wahre Frage: Gesprächsangebot und Selbstwertstärkung

Gestalten von Glückspostern und Merktzetteln