



# Be happy – (Motivations)Tipps für einen positiven Schulalltag



# Über mich

Studium Primarschulpädagogik  
Studium Pädagogik und Psychologie  
Volksschullehrerin  
Autorin Schulbuch Sonnenklar  
Lehrende an der PH Wien  
Trainerin der Positive Psychologie  
Systemischer Konfliktcoach  
Mentaltrainerin i.A.  
Begründerin von  
„Das glückliche Eichhörnchen“



Mag. Susanne Eichhorn

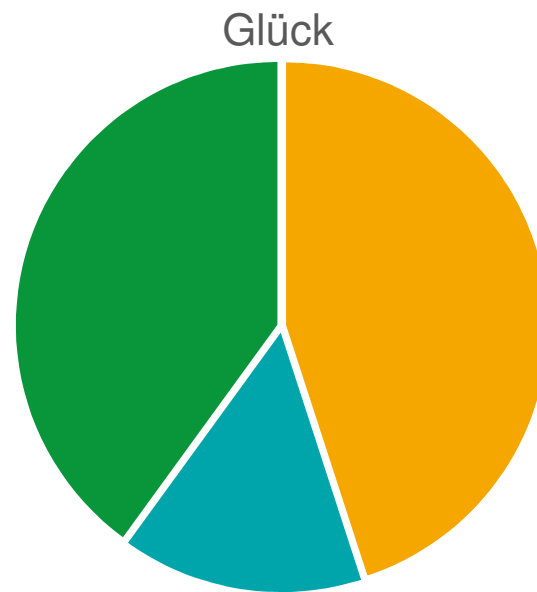




## Was hören Sie heute nicht von mir

- Jeder ist seines Glückes Schmied – wenn ich nicht glücklich bin, bin ich schuld
- Positiv denken und alles wird gut
- Ich kann immer glücklich sein

# GLÜCKsforscherin: Sonja Lyubomirsky

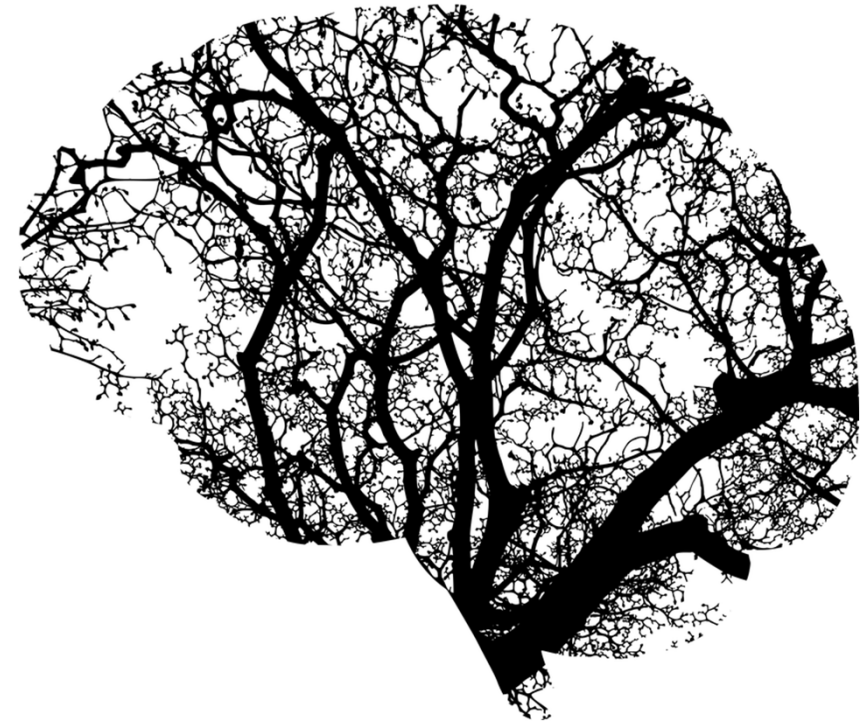


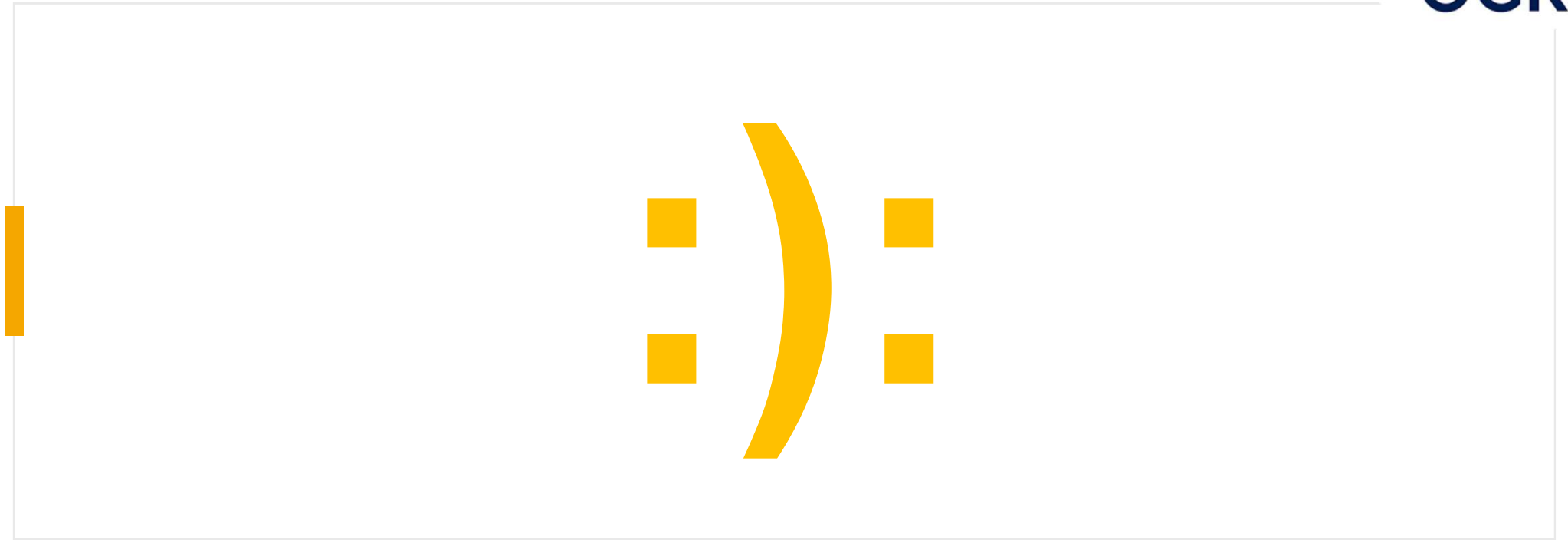
■ Handeln und Denken ■ Äußere Umstände ■ Fixpunkt: Gene ■





# Positiv-Autobahn







# Unsere Persönlichkeit fällt nicht vom Himmel – sie ist ein Produkt!

Dr. Markus Täuber: Gute Gefühle



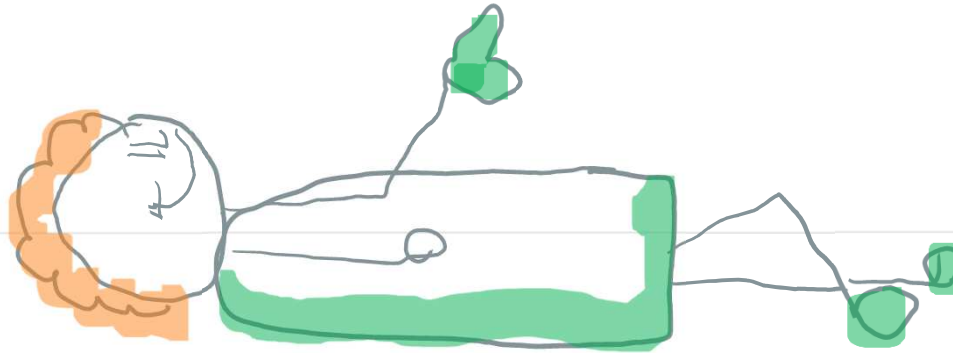
# Gute Gefühle öffnen unsere Aufmerksamkeit und erweitern unseren Horizont!

Dr. Markus Täuber: Gute Gefühle





# Tipps und Tricks für einen positiven Schulalltag



# Die einfachste Gewohnheit der Welt

Mel Robbins



High  
Five

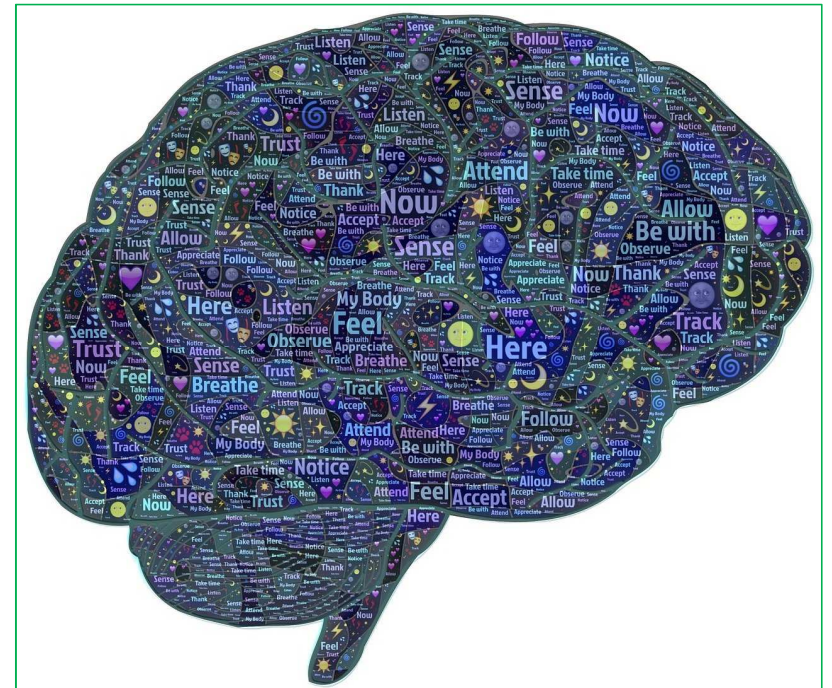
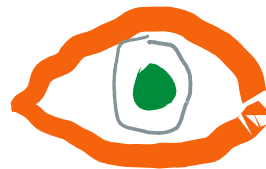
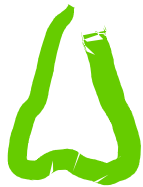




# Glücks- momente sammeln



# Achtsamkeit - Sinne

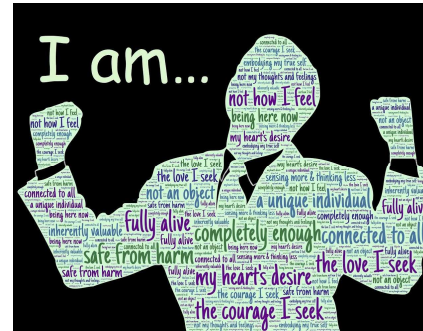


# Meine Werte

---



# Meine Werteliste



- Akzeptanz
- Andersartigkeit
- Anerkennung
- Anpassungsvermögen
- Ansehen
- Authentizität
- Autonomie
- Begeisterung
- Dankbarkeit
- Durchhaltevermögen
- Ehrgeiz
- Ehrlichkeit
- Eigenständigkeit
- Empathie
- Engagement
- Erfolg
- Fleiß
- Freiheit
- Freundlichkeit
- Geld
- Gerechtigkeit
- Großzügigkeit
- Harmonie
- Humor
- Idealismus
- Leistung
- Liebe
- Loyalität
- Macht
- Menschlichkeit
- Miteinander
- Mut
- Nachsicht
- Offenheit
- Optimismus
- Perfektion
- Reichtum
- Respekt
- Rücksicht
- Schönheit
- Sicherheit
- Sinn
- Sorgfalt
- Sparsamkeit
- Spaß
- Stolz
- Sturheit
- Toleranz
- Treue
- Unabhängigkeit
- Verantwortung
- Verbindlichkeit
- Verlässlichkeit
- Vertrauen
- Vorsicht
- Wertschätzung
- Wirksamkeit
- Wohlstand
- Würde
- Zielstrebigkeit
- Zugehörigkeit
- Zusammenhalt
- Zuverlässigkeit
- Zuversicht





# Gittis Töpfe



# Mentimeter



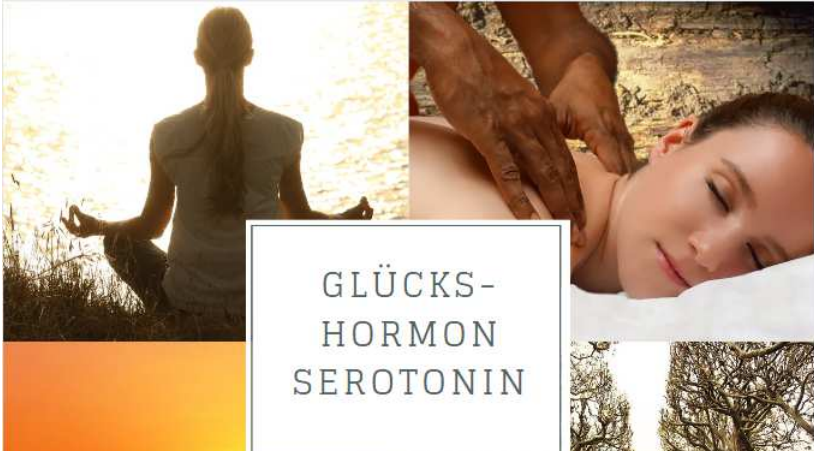




Stärken stärken

[www.charakterstaerken.org](http://www.charakterstaerken.org)





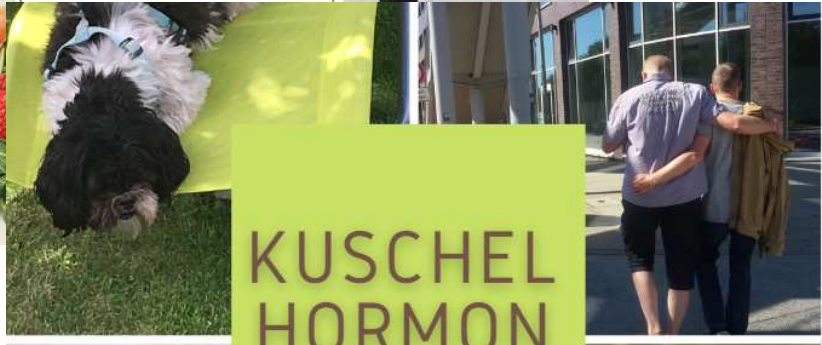
GLÜCKS-  
HORMON  
SEROTONIN



GLÜCKS-  
HORMONE  
ENDORPHINE



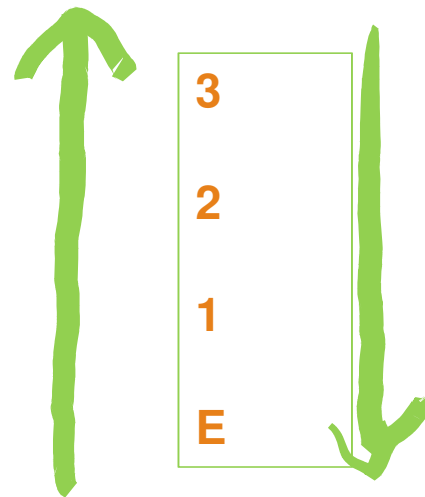
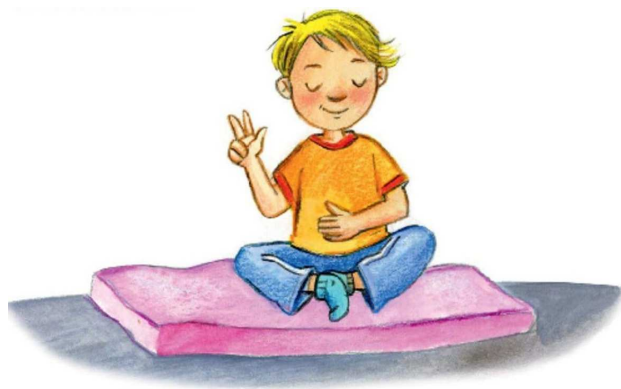
GLÜCKS-  
HORMON  
DOPAMIN



KUSCHEL  
HORMON  
OXYTOCIN



# Achtsamkeit - Stress weg



Oder: auf 2 Schritte einatmen,  
einmal lang ausatmen – sorgt  
für weniger Anspannung!

**Warten**





# Lachen

## mind. 1 Minute

---



# Hoch, die Arme!



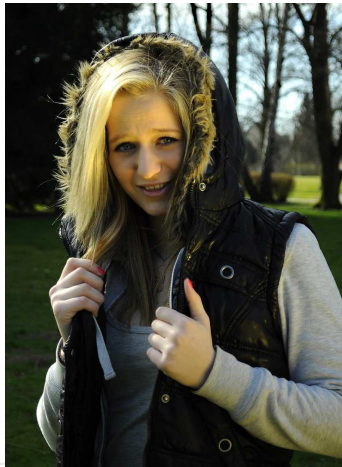
Macht ein Stimmungshoch

– Körperliches Gefühl von Freiheit und Leichtigkeit.

Stärkt die Widerstandsfähigkeit

# Carol Dweck: Selbstbild

**Starr, unflexibel**



Hat Angst vor Veränderungen

Ist pessimistisch

Gibt anderen die Schuld für seine Fehler

Redet schlecht über andere

Kennt die eigenen Stärken nicht

Wird durch Fehler entmutigt

Ist optimistisch

Lernt aus Fehlern

Kennt die eigenen Stärken

Übernimmt Verantwortung

**Offen, wachsend**



Achtet auf seine Gesundheit

Liest Bücher, lernt ständig Neues

Redet über Ideen und Möglichkeiten

Setzt sich Ziele und hat Visionen



# Dankbarkeit



DANKKE

mindestens einmal pro  
Woche





# Glück verschenken

---



[www.das-glueckliche-eichhoernchen.at](http://www.das-glueckliche-eichhoernchen.at)







---

# Ziele setzen

---

# Positive Übungen

Täglich: 3-5 positive Erlebnisse des Tages

Mindestens ein Mal pro Woche: 5 Dinge (Menschen,...), für die ich dankbar bin

Gut auf sich und seinen Körper acht geben (Meditation, Spaziergang, Bewegung,...)

Immer wieder eine kurze Auszeit nehmen (zB 5 Minuten spazieren, bevor man ins Auto steigt)

Durch Glückshormone Batterien aufladen

Lachen so oft es geht, Siegerpose

Ein Netzwerk mit positiven Menschen errichten (in der Schule und auch außerhalb)



# Danke, dass Sie dabei waren!



- Merkblatt
- Literaturliste
- [www.das-glueckliche-eichhoernchen.at](http://www.das-glueckliche-eichhoernchen.at)
- Facebook und Instagram
- Zeit für Fragen – bitte in den Chat schreiben  
[Sie können mich auch gerne über die HP kontaktieren!](#)

