

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

- 😊 Ständig auf der Suche nach Positivem sein!
- 😊 Unsere Persönlichkeit fällt nicht vom Himmel – wir dürfen uns weiterentwickeln (in eine positive Richtung)!
- 😊 Gute Gefühl öffnen unsere Aufmerksamkeit und erweitern unseren Horizont!
- 😊 Starte in den Tag mit einem High Five!
- 😊 Schreibe jeden Tag 3-5 positive Erlebnisse auf (Glückstagebuch)!
- 😊 Sei achtsam – halte inne und erlebe mit allen Sinnen!
- 😊 Was sind deine Werte? Achte darauf!
- 😊 Fülle deinen Positiv-Topf!
- 😊 Was sind deine Stärken – lebe sie!
- 😊 Lade deine Batterien ständig auf – Dopamin, Endorphin, Serotonin, Oxytocin
- 😊 Stress weg Übung: Fahrstuhl-Atmung (bis 3 einatmen, bis 3 ausatmen, innehalten,...)
- 😊 Lache so oft und so viel es geht!
- 😊 Achte auf deine Körperhaltung – strecke dich dem Himmel entgegen!
- 😊 Schreibe einmal pro Woche 3-5 Dinge auf, für die du dankbar bist!
- 😊 Achte gut auf deine Gesundheit (Körper und Geist!)
- 😊 Errichte dir ein Netzwerk mit positiven Menschen!
- 😊 Schenke dein Glück weiter!

Ich wünsche allen ein schönes, erfülltes, lustiges und positives Schuljahr!

*Susanne Eichhorn*



## Literaturliste

- Dweck, C.(2019): Selbstbild. Wie unser Denken Erfolge oder Niederlagen bewirkt. Piper Verlag
- Croos-Müller, C.(2013): Viel Glück. Das kleine Überlebensbuch. Kösel Verlag
- Grubert, A. u. Russer, M. Kinder Coaching: Den Schatz in mir finden.Hufnagl, B.(2023): Besser fix als fertig. Molden Verlag
- Hausler, M. (2019): Glückliche Kängurus springen höher. Impulse aus Glücksforschung und Positiver Psychologie. Jungfermann.
- Hörtenhuber, K. u. Wolf, C.: Sonnenstrahlen für dein Herz. 42 Karten mit liebenswerten Botschaften von Oups. Werte Art
- Mars, D. (2020): in 30 Tagen zum Glück. Tredition
- Notebaert, K (2022): Drei Tage, zwei Frauen, ein Affe und der Sinn des Lebens. Ein inspirierende Reise zu unseren Gedanken, Gefühlen und unserem verborgenem Potential. Heyne Verlag
- Rauchensteiner, M. (2018): Glücklich leben. Dein Herz weiß mehr als dein Verstand. Goldegg Verlag
- Robbins, M. (2021): Die einfachste Gewohnheit der Welt. FinanzBuch Verlag
- Täuber,M. (2023): Nutze die emotionalen Stärken unseres Gehirns. Goldegg Verlag