

Traunstein
21. Februar 2025

Gesundheitstag
BLLV Oberbayern

Lisa Maria
Wagner

GLÜCK IM SCHULALLTAG

GLÜCKS-KICKS FÜR LEHRKRÄFTE

Fokus auf das
GUTE:
Brillen



Auf einen
schönen Tag
EINSTIMMEN



„Das Glück deines
Lebens hängt von der
Beschaffenheit deiner
GEDANKEN ab.“

Marc Aurel



WIE kann's
LEICHT und
FREUDIG
gehen?



Auf wie viele Menschen
habe ich in meinem
Berufsleben Einfluss?



LÄCHELN:
schafft Bindung,
muntert auf,
gute Laune,
Glückshormone,
gesund

Spiegel, Stift



DANKBARKEIT macht:
glücklicher,
optimistischer,
zufriedener,
entspannter,
gesünder



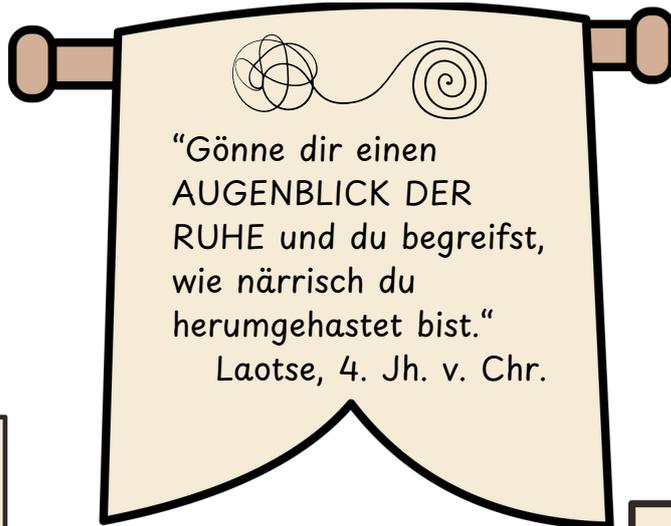
GUT FÜR MICH
SORGEN ist NICHT
egoistisch.
Ich als Gießkanne:
Was NIMMT/GIBT
mir Energie?



ACHTSAMKEIT ALS KRAFTQUELLE



"In der Ruhe liegt die KRAFT."
Konfuzius



"Gönne dir einen AUGENBLICK DER RUHE und du begreifst, wie närrisch du herumgehastet bist."
Laotse, 4. Jh. v. Chr.

ACHTSAMKEIT macht:
fröhlicher
konzentrierter
kreativer
ausgeglichener
friedlicher



5 Finger
- 5 Sinne



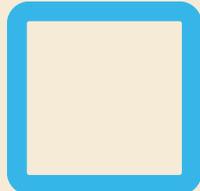
Ausatmen,
seufzen,
gähnen



Stärke/Ruhe/Freude ...
einatmen



Quadrat-Atmung



Geh-Meditation
+ Atmung



Goldenes Ei





GLÜCKS-KICKS FÜR DIE SCHULE

MOTIVATION

- Gorilla, Yessss 
- Helden-Position:
Ich kann es.
Ich schaff es.
Ich gebe mein Bestes.
- Growth-Mindset

POSITIVES LEHRER-MINDSET



- Loben : schimpfen
5 : 1 !?!
- Positive S-Beobachtungen
- POSITIV formulieren:
Bitten, nicht NICHT

GEHIRN AKTIVIEREN



- Ohrenmassage
- Kinesiologische Übungen:
Überkreuz, liegende Acht, ...
- Spiele:
1-2-3, Rhythmus-Echo ...

ENERGIE-KICK-IDEEN

- Bewegungslieder:
"Ich bin wichtig" 
- Musik-Stopp-Spiele
- Klatschspiele:
Scho-ko-la-de, ...

MEINE STÄRKEN



- Mut-Macher-Karten,
Stärken-Schatztruhe,
Good Vibes Only-Karten
- Talente-Show
- Meine Superkräfte
(siehe Arbeitsblatt)

ENTSPANNUNG



- Massagen: Igelball,
Wetter, Pizza, ...
- Achtsamkeits-Übungen,
Fantasiereisen
- Schokoladen-Meditation

DANKBARKEIT



- Dankbarkeits-Blitzlicht
- Dankbarkeits-Kette
basteln
- Highlights des Tages /
der Woche sammeln

WEITERE INSPIRATIONEN

Carolin v. St. Ange

Eduki

Stark auch ohne Muckis

Meine Superkräfte

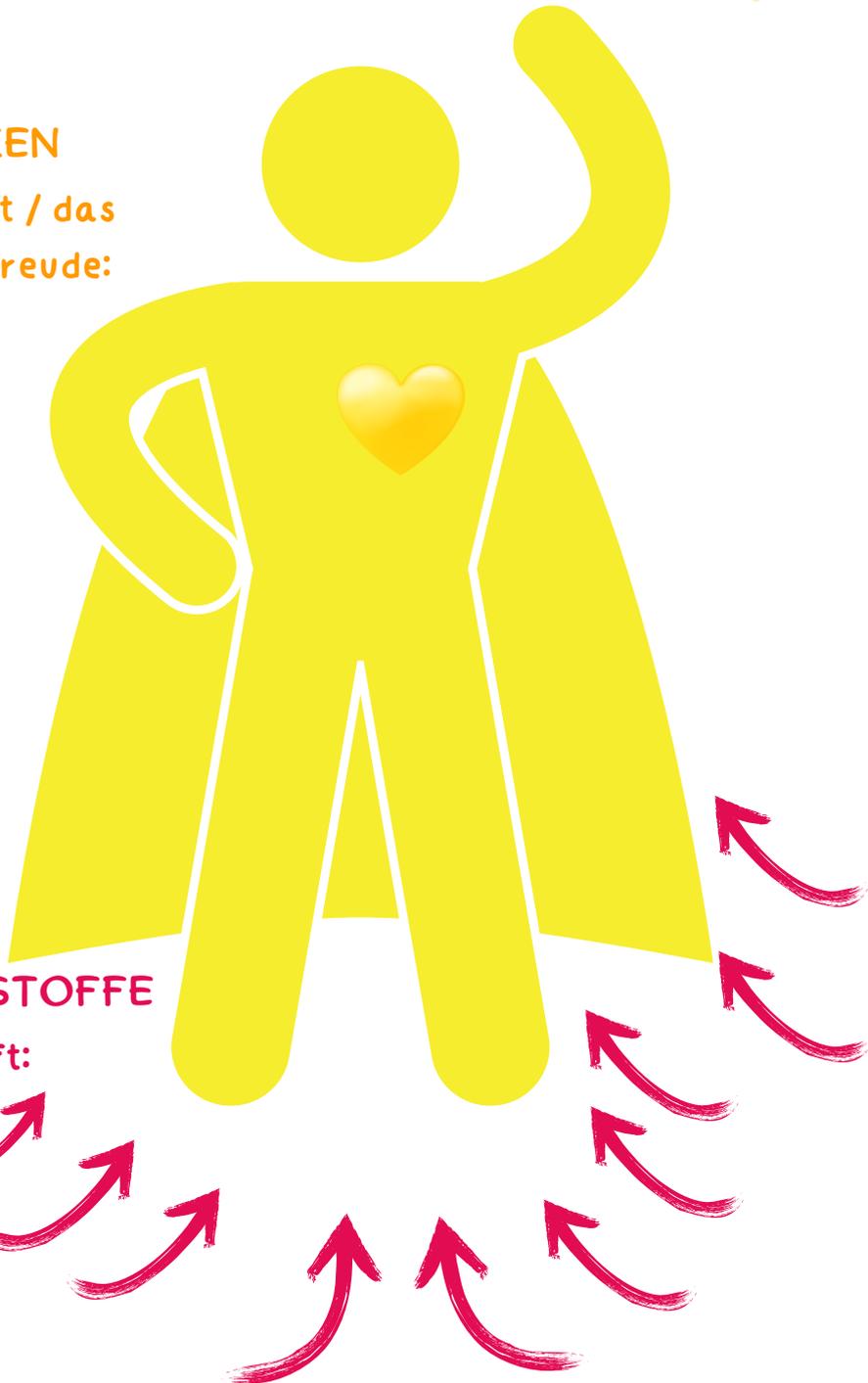
GlüXkind

MEINE WÜNSCHE UND TRÄUME

Das möchte ich gerne können/tun/haben:

MEINE STÄRKEN

Das kann ich gut / das
macht mir viel Freude:



MEINE KRAFTSTOFFE

Das gibt mir Kraft: