

Lektionen im Glücklich-Sein

Hallo, schön dich zu sehen!

Dieses Skript ist für jeden, der andere glücklich machen will. Die hier beschriebenen Übungen können für verschiedenes „Publikum“ hilfreich sein, wie Grundschulen, Primarschulen, Oberstufe, Universitäten und auch für Ältere. Es ist kein Vorwissen nötig um diese Lektionen zu unterrichten. Befolge einfach die Übungen in diesem Skript. Ich will dich dazu ermutigen, die Lektionen mit deinem persönlichen Stil zu ergänzen!

Ich bin nur eine Person und ich weiss definitiv nicht alles. Es wäre grossartig, wenn du diese Lektionen mit deinen Ideen anreichern und über Verbesserungen und deren Weiterentwicklung nachdenken würdest.

Und es wäre sensationell, wenn du mir ergänzende Lektionen einsenden würdest.

Ich würde es gerne sehen, wenn diese Webseite gemeinsam mit Menschen rund um die Welt zu einer Plattform erfüllt von Glücks- und Lebens-Lektionen wachsen würde. Dies könnte zum Beispiel auch durch Beiträge zu gesunder Ernährung und Beziehungsgestaltung sein.

Falls du irgend eine andere hilfreiche Übung kennst, wenn du Fragen oder Bemerkungen hast oder du diese Lektionen in deine Sprache übersetzen willst, kannst du mir jederzeit eine e-mail senden an: merijn@brightvibes.com.

Lass uns gemeinsam eine glückliche, liebende Welt gestalten.
Hab Spass und viel Glück!

- Merijn Ruis

Dauer des Workshops: ca. 3 Stunden.

Vorbereitung: 5 Minuten.

Jeder erhält ein grosses Stück Papier für einige Übungen. Die Teilnehmer dürfen darauf schreiben oder zeichnen, was sie wollen. Wer bei einer Übung nicht mitmachen will, darf währenddessen auf das Papier zeichnen oder malen.

Es ist wichtig, dass in den Lektionen viel körperliche Betätigung und Spiele eingebaut sind, weil Bewegung ein Schlüsselement beim Lernen ist und die Lektionen so mehr Spass machen (Hawley, R., & Reichert, M. 2009).

Es gibt ein paar Regeln: Jeder hört dem anderen zu und wir behandeln einander respektvoll. Der Trainer erzählt die Geschichte erst weiter, wenn alle still sind. Wenn der Trainer die Hand hebt, heisst das, dass jeder still sein soll. Die Teilnehmer können auch ihre Hand heben und so um Ruhe bitten. Wenn die Teilnehmer müde sind, können sie strecken und dies mitteilen. Dann wird ein Spass-Energie-Teil (fun energizer) gestartet.

Am Anfang bittet der Trainer die Teilnehmer aufzuschreiben, wie glücklich sie sich auf einer Skala von 1 bis 10 fühlen. **Ziel des Trainings:** Den Kindern Richtlinien geben, wie man glücklich sein kann und das Schulzimmer glücklicher verlassen als am Anfang des Workshops.

Einführungs-Übung

Zeit: 10 Minuten

Ziel: Die Teilnehmer und der Trainer werden vertraut mit dem Ablauf.

Durchführung: Alle stehen in einem Kreis und der Trainer sagt:

„Tritt in den Kreis, wenn die Aussage auf die zutrifft:

- **Wer liebt Sport?**
- **Wer macht Musik?**
- **Wer war gestern spät am Abend auf WhatsApp?**
- **Wer ist aufgeregt über diesen Workshop?**
- **Wer ist verliebt?**
- **Wer ist manchmal unsicher?**
- **Wer von euch isst vegetarisches Essen?**
- **Wer duscht manchmal eine halbe Stunde lang?**
- **Wer ist manchmal traurig?**
- **Wer fühlt sich heute glücklich?**
- **Wer ist seeeehr stark?**
- **Wer wird glücklich, wenn er andere glücklich macht?“**

Bitte die Kinder, auch ein paar Fragen zu stellen.



Was ist/bedeutet ‚Glücklich-Sein‘?

Zeit: 7 Minuten

Ziel: Einen Einblick geben darüber, was Glücklich-Sein ist

Durchführung: Der Trainer fragt die Kinder, was „Glücklich-Sein“ ist. Er lässt einige Kinder ihre Vorstellung von Glück beschreiben. Dann sagt der Trainer: **„Glücklich-Sein ist ein Gefühl über die Bedeutung und die Zufriedenheit mit deinen Leben generell. Glücklich-Sein bedeutet nicht, dass du immer fröhlich sein musst. Es ist kein Problem, wenn du manchmal unsicher oder traurig bist. Das sind wir alle gelegentlich.“** (Ich denke es ist wichtig, diesem Gedanken besondere Aufmerksamkeit zu schenken. Was wir nicht wollen ist, dass die Teilnehmer meinen, sie müssten immer fröhlich sein.)

Der Trainer fragt: **„Wer will reich werden? Wer will berühmt werden? Meinst du, dass du glücklich sein wirst, wenn du berühmt oder reich bist?“** Oft werden die Kinder antworten, dass das der Fall sein würde. Der Trainer sagt: **„Es gibt viele Leute, die herumlaufen und wütende Gesichter haben, während sie reich und berühmt sind. Viele Leute denken, sie müssten reich und berühmt werden um glücklich zu werden. Doch du brauchst andere Dinge um glücklich zu sein.“**

Der Trainer fragt die Kinder, was sie brauchen um glücklich zu sein. Oft haben die Kinder eine ganz gute Vorstellung von Dingen, die sie glücklich machen.

Bei folgenden Dingen ist wissenschaftlich erwiesen, dass sie glücklich machen:

- Dankbarkeit
- positive Einstellung
- gute Beziehungen
- Geben /
freundlich sein
- Meditation and Yoga
- Flow erleben: eintauchen, dich vergessen in etwas, das du zu tun liebst
- Sport und trainieren
- Selbstvertrauen
und deine Stärken kennen
- Kontakt mit der Natur (Wenn du als LehrerIn die Möglichkeit hast, manchmal während oder nach der Schule hinaus in die Natur zu gehen, ist das definitiv empfehlenswert!)

Über die meisten dieser Dinge wird später während dieses Trainings noch reichlich gesprochen.

Quellen: Bohlmeijer, 2013, Seligman, 2013, Achor, 2010, Boniwell, 2012, Algoe, & Haidt, 2009, Zelenski & Nisbet, 2014.

Positives Lästern über deine Klassenkameraden

Zeit: 15 Minuten

Ziel: Den Teilnehmern einen Einblick in ihre eigenen Qualitäten geben und ihnen die Erfahrung ermöglichen, wie es ist zu jemandem nett zu sein.

Durchführung: Der Trainer sagt: **„Es ist schön deine Stärken und Talente zu entdecken. Und es ist sehr wichtig, dies anderen zu geben. Wir werden beides tun bei der nächsten Übung. Wir werden Vierer-Gruppen bilden und drei der Gruppe werden über die vierte Person reden. Diese Person schaut und hört aus einer kurzen Distanz zu. Es gibt eine Regel: Du darfst nur positive Dinge über die anderen sagen. Tausch alle zwei Minuten zwischen dem „Läster-Teilnehmer“.**

Quelle: Seligman, 2009, 2013.

Das wird auch vorübergehen

Zeit: 1 Minuten

Ziel: Den Teilnehmern einen Einblick in den ständigen Wechseln der Realität und ihnen einen Einsicht geben, dass und wie sie damit umgehen können.

Durchführung: Der Trainer sagt den Teilnehmern, dass sie schreiben sollen: **„Das wird auch vorübergehen.“** Der Trainer sagt: **„Alles im Leben wechselt und geht vorüber. Erinnerst euch daran, wann immer du dich über etwas langweilst oder wenn dir nicht danach ist etwas zu tun. Und wenn das Leben sehr schön ist, wirst du das noch mehr geniessen, weil du weisst, dass es vorüber gehen wird. Denk einfach darüber nach.“**



Dilemmas

Zeit: 10 Minuten

Ziel: Mit den Kindern über verschiedene Themen sprechen. Den Kindern einen Einblick ermöglichen in das, was wirklich wichtig ist.

Durchführung: Der Trainer bittet die Kinder aufzustehen und vor die Klasse zu treten. Der Trainer sagt: **„Ich werde euch einige Fragen stellen. Dabei gibt es weder richtige noch falsche Antworten. Wenn dir die erste Option besser gefällt, läufst du zur rechten Seite des Schulzimmers. Und wenn dir die zweite Option besser gefällt, läufst du zur linken Seite.“**

Nach jeder Frage fordert der Trainer einzelne Kinder auf, zu begründen, warum sie die jeweilige Seite gewählt haben.

Der Trainer kann folgende Dilemmata darlegen:

- *„Würdest du lieber ein unglücklicher Millionär sein, der all seine Träume verwirklicht hat, oder würdest du lieber ein glücklicher Obdachloser sein?“*
- *„Ist es einfacher freundlich zu sein oder ist es einfacher gemein zu sein?“*
- *„Würdest du lieber machen, was alle tun oder lieber das, was du für das Richtige hältst, auch wenn das heisst, dass du manchmal alleine da stehst?“*
- *„Ist es schöner zu geben oder zu erhalten?“*
- *„Würdest du lieber all deine Lieblings-Spielsachen haben und dich mit dir unzufrieden fühlen oder würdest du dich lieber zufrieden mit dir fühlen?“*

Liebe dich selber / Energie-Dusche (Energizer)

Zeit: 15 Minuten

Ziel: Die Teilnehmer erkennen die Wichtigkeit, sich selbst zu lieben. Sie werden fähig sein, etwas Positives über sich selbst zu sagen.

Durchführung: Der Trainer fragt: **„Wer hier liebt sich selbst? Warum ist es wichtig, dass du dich selbst liebst? Weil du den Rest deines Lebens mit dir verbringen wirst. Es ist grossartig, wenn du eine gute Beziehung mit dir selber hast und gerne mit dir zusammen bist.“**

Wenn du ein Instrument spielen kannst, kannst du dieses Lied mit zwei einfachen Akkorden spielen, zum Beispiel Am und C. Wenn nicht, kannst du einfach acapella singen.

„Wir werden ein Lied singen und ich hätte gerne, wenn ihr mitsingt. Jeder sagt einen positiven Satz über sich selbst. Wenn jemand einen Satz gesagt hat, werden wir applaudieren und jubeln. Wenn dir kein Satz einfällt, ist das kein Problem. In diesem Fall werden wir auch applaudieren und jubeln. Das ist der Refrain, den wir gemeinsam singen werden.“ Zuerst teilt der Trainer einem Satz nach dem anderen und bittet die Kinder den Satz zu wiederholen. „Es ist gut, ich zu sein.

Und ich darf so sein,
wie ich sein will.
Und ich liebe mich.“

Quelle: Neff, 2003

Dankbarkeit

Zeit: 15 Minuten

Ziel: Die Teilnehmer erkennen, wie wichtig Dankbarkeit ist. Sie können mindestens fünf Dinge nennen, wofür sie dankbar sind.

Durchführung: Der Trainer schreibt absichtlich an die Wandtafel: Herlich willkommen. Vielleicht liest ein Kind das Wort laut und sagt, dass es falsch geschrieben ist. Der Trainer sagt: **„Wir Menschen tendieren dazu auf das zu fokussieren, was wir NICHT haben anstatt auf das, was wir haben. Obwohl ich schrieb: ‚Herlich willkommen‘, könnt ihr trotzdem verstehen, was ich sagen wollte, oder? Also: Warum fokussieren wir trotzdem auf den fehlenden Buchstaben? Anstatt auf 17 Buchstaben, die richtig geschrieben sind?“**

„Könnt ihr alle mindestens fünf Dinge aufschreiben, für die ihr dankbar seid?“ ...

Der Trainer lässt die Teilnehmer erzählen, was sie aufgeschrieben haben und fragt: *„Was ist das Wichtige bei der Dankbarkeit?“ ...*

„Wenn du schaust, was du alles hast, erkennst du, dass es dir (uns) ziemlich gut geht. Gibt es Menschen, die nicht die gleichen Dinge haben, wie du (wir)? Schau dir zum Beispiel andere Länder an: Wir haben sauberes Trinkwasser und jeden Tag genug zu Essen.“ ...

Der Trainer sagt am Schluss: *„Studien zeigen, dass Menschen, die aufschreiben wofür sie täglich dankbar sind, viel glücklicher sind. Oft sind sie auch gesünder und leben länger.“*

Quelle: Emmons & McCullough, 2003, Algoe & Haidt, 2009, Chan, 2010 Fox, Kaplan, Damasio, Damasio, 2015.

Dankbarkeit Übung

Zeit: 10 Minuten

Ziel: Die Teilnehmern erkennen, dass es viele Dinge gibt, für die sie dankbar sein können und dass Dankbarkeit einfach sein kann.

Durchführung: Teile die Klasse in Gruppen à 7 bis 8 Teilnehmer. Bitte jede Gruppe einen Steh-Kreis zu bilden. Jemand der Gruppe erhält den ersten Buchstaben. Die Person, die an der Reihe ist, muss etwas nennen, wofür sie dankbar ist und das mit diesem Buchstaben beginnt. Sie muss auch den Grund nennen, warum sie dafür dankbar ist. Dann nennt die Person einen neuen Buchstaben und die nächste Person ist an der Reihe.

Bsp.: Der Buchstabe H: Der Teilnehmer könnte sagen: „Haus, weil es dort schön und warm ist. Und dann nenne er einen neuen Buchstaben für die nächste Person. Auf diese Weise geht Dankbarkeit ein paar Mal um den ganzen Kreis. Als Trainer ist es ratsam den Kindern vorher zuzusagen, dass es nicht erlaubt ist, besonders schwierige Buchstaben, wie x oder q zu nennen.

Quelle: Emmons & McCullough, 2003, Algoe & Haidt, 2009, Chan, 2010 Fox, Kaplan, Damasio, Damasio, 2015.

Du kannst es tun

Zeit: 5 Minuten

Ziel: Den Teilnehmern zeigen, welche die Kraft der Glaube an sich selber hat.

Durchführung: Die Klasse bildet Zweiergruppen. Das erste Kind streckt seine Hände nach vorne und sagt zehn Mal: „Ich bin schwach und ich kann es nicht tun.“ Dann versucht das andere Kind die Arme nach unten zu drücken. Das erste Kind versucht die Arme oben zu halten.

Dann sagt das erste Kind zehn Mal: „Ich bin stark und ich kann es tun.“ Das zweite Kind versucht wieder die Arme nach unten zu drücken.

„Erkennt ihr einen Unterschied?“ – Rollentausch

„Meistens ist ein grosser Unterschied erkennbar zwischen ‚Du kannst‘ und ‚Du kannst nicht‘. Fazit: Wenn du glaubst, dass du es kannst, bist du erfolgreicher als wenn du es nicht glaubst.“

Quelle: Jeffers, 2007.

Positive Mütze

Zeit: 15 Minuten

Material: Für diese Übung brauchst du eine ‚Glücks-Mütze‘. Ich habe meine aus Pappmaché gebastelt und ein Smiley-Gesicht drauf gemalt. Du kannst so kreativ sein, wie du willst.

Ziel: Die Teilnehmer verstehen, dass die Art mit der sie die Welt betrachten Einfluss darauf hat, wie sie sich fühlen. Sie sind in der Lage eine schwierige Situation auf positive Weise zu sehen.

Durchführung: Der Trainer sagt: **„Vielleicht kennt ihr Menschen, die sich immer beklagen. Sich beklagen macht uns nicht sehr glücklich. Positiv sein, macht uns glücklich. Wir Menschen können wählen, wie wir die Welt betrachten. Heute brachte ich eine ‚Glücks-Mütze‘ mit und ich will sehen, wie gut ihr darin seid positive Gedanken zu haben. Positivität ist wie ein Muskel, den du trainieren kannst: Je mehr du es tust, desto einfacher wird es.“**

Der Trainer schreibt ein paar Beispiele an die Tafel:

Draußen regnet es.

Ich ass zu viele Brötchen.

Ich habe zwei schlechte Noten.

Ich bin wirklich verunsichert.

Mein Handy fiel in die Toilette und jetzt ist es kaputt.

Ich fühle mich traurig.

Ich kann für den Rest meines Lebens nur noch Broccoli essen.

Ich bin wirklich schlecht im positiven Denken.

Ich bin in Hundescheisse getreten.

Mein Kissen besteht aus Stinkekäse.

Der Trainer bildet einige Gruppen und bittet jede Gruppe, etwas Positives über die gegebene Situation zu sagen. Wenn einer Gruppe nichts Positives einfällt, oder wenn jemand in einer Gruppennamen etwas Negatives sagt, ist die Gruppe ausgeschieden.

Dieser Vorgang wiederholt sich bis nur noch eine Gruppe übrig ist. Die letzte stehende Gruppe bekommen die ‚Glücks-Mütze‘ und kann ihren Titel mit der nächsten Situation verteidigen.

Quellen: Clore, Huntsinger, 2008. Seligman, 2009, Seligman, 2013.

Selbstvertrauen

Zeit: 5 Minuten

Ziel: Die Teilnehmer erfahren Möglichkeiten Selbstvertrauen zu haben.

Durchführung: Der Trainer sagt: **"Eine Studie hat gezeigt, dass jemand mit einer siegreichen Einstellung viel selbstbewusster wirkt. Wenn du zum Beispiel bei einem Vortrag nervös bist, könntest du eine starke Stellung (eine Pose) einnehmen und du wirkst viel positiver und selbstbewusster. Das Gleiche gilt fürs Lachen, bevor du selbst glücklich bist. Du wirst automatisch glücklich.**

Lasst uns das versuchen: Geht, steht oder sitzt in einer mächtigen Pose, zum Beispiel mit den Beinen auf dem Tisch oder mit den Händen in der Luft. Wenn du dies zwei Minuten tust, bevor du etwas tust, das dir Angst macht, fühlst du dich weniger nervös und du wirst besser sein!"

Quelle: Cuddy, (2012). Beispiele für leistungsstarke Posen: [https:// www.youtube.com/watch?v=Ks-_Mh1QhMc](https://www.youtube.com/watch?v=Ks-_Mh1QhMc)

Das hier und jetzt / Achtsamkeitsmeditation

Zeit: 15 Minuten

Ziel: Die Teilnehmer erhalten einen Einblick in das Hier und Jetzt.

Durchführung: Der Trainer sagt: **"Wenn wir Probleme in unserem Leben haben, ist dies oft deshalb, weil wir mit unseren Gedanken in der Zukunft oder in der Vergangenheit sind. Vielleicht machst du dir Sorgen über etwas Falsches, das du neulich gesagt hast. Oder du musst noch einige Hausaufgaben erledigen und willst sie nicht machen.**

In Wirklichkeit gibt es nur ein Moment, in der wir immer Leben. Wann ist das? Es ist immer das ‚Jetzt‘.

Der Trainer schreibt das Wort ‚Jetzt‘ an die Tafel.

Der Trainer sagt: **"Meditation hilft uns, im Augenblick zu leben und sie hat in vielerlei Hinsicht Vorteile. Zum Beispiel wird es dir helfen besser zu schlafen, du wirst dir weniger Sorgen machen und weniger gestresst sein. Und es hat viele, viele weitere Vorteile für deine Gesundheit!"**

"Wir werden alle einen Moment lang meditieren." Diese Übung kann für Kinder schwierig sein. Menschen, die es schwierig finden, fangen oft an zu lachen. Der Trainer kann im Voraus sagen, dass Kinder, die ihr Lachen nicht halten können, für eine Weile die Klasse verlassen müssen, damit sie die anderen nicht unterbrechen.

Der Trainer bittet die Teilnehmer ihre Füße fest auf den Boden zu stellen, wer will, darf seine Augen schliessen.

„Konzentriere dich auf deinen Atem, wie er ein- und ausgeht. Achte darauf, dass deine Atmung natürlich passiert, du musst nichts dafür tun. Von dort geh mit deiner Aufmerksamkeit zu deinen Füßen, ... und langsam nach oben zu deinen Beinen, ... deinem Bauch, ... deiner Brust, ... dem Rücken, ... Nacken ... und dem Kopf." (s. auch Herzmeditation)

Der Trainer geht langsam von Körperteil zu Körperteil. Anschliessend die Übung reflektieren: Wie geht es den Teilnehmern jetzt? Was haben sie wahrgenommen?

Quelle: Spijkerman, Töpfe & Bohlmeijer, 2016 Achor, 2010, 2012

Flow - Fluss

Zeit: 3 Minuten

Ziel: Die Teilnehmer dazu inspirieren etwas zu lernen, das sie gerne lernen würden.

Durchführung: Der Trainer sagt: **"Kennst du das Gefühl die Zeit zu vergessen, während du etwas tust? Wenn du spielst oder zeichnest zum Beispiel? Dies nennt man ‚Flow‘. Menschen, die ein Hobby oder einen Job haben, welche sie völlig in sich aufnehmen können, sind oft glücklicher als Menschen, die dies nicht haben. Welche Aktivitäten geben dir dieses Gefühl? Schreiben sie auf."**

"Wenn du dir etwas aussuchen könntest, in dem du wirklich grossartig sein könntest, was wäre es? Wenn du etwas lernen willst, würdest du besser jetzt starten. Nicht nur, dass es dir erleichtern würde in einen Flow-Zustand zu kommen mit dieser bestimmten Sache. Ausserdem: Je mehr du etwas übst, desto besser wirst du darin werden!"

Quelle: Csikszentmihalyi, 2007.

Deine ideale Situation

Zeit: 20 Minuten

Ziel: Die Teilnehmer erhalten Einblick in das, was sie wollen. Sie machen einen Schritt in die Richtung ihres eigenen Traums.

Durchführung: Der Trainer bittet die Teilnehmer: **"Schliesse deine Augen für eine Weile und stelle dir dich selber in deiner idealen Situation vor. Wo bist du jetzt? Mit wem bist du und was machst du? Welche Fähigkeiten hast du? Wie sieht das fantastischste Leben, das du dir für dich vorstellen kannst, aus? Wenn du es deutlich siehst, mache eine Zeichnung davon, wie dein ideales Leben aussieht."**

Danach werden einige Kinder aufgefordert, über ihre Träume zu sprechen und ihre Zeichnung, die sie gemacht haben, zu zeigen.

Quelle: Lyobomirsky, 2008.



Es ist in Ordnung Fehler zu machen!

Zeit: 10 Minuten

Ziel: Die Teilnehmer lernen Fehler zu machen.

Durchführung: Der Trainer sagt: **"Es ist in Ordnung Fehler zu machen. Was auch immer du lernen möchtest, du wirst Fehler machen. Einen Fehler zu machen ist eigentlich eine tolle Sache, weil du sehr viel aus diesen Fehlern lernst."**

Der Trainer bittet die Teilnehmer, einen Kreis zu bilden und lässt sie zählen. Das erste Kind sagt „eins“, das zweite sagt „zwei“, etc. Aber die Nummer vier, alle Zahlen der vierer-Reihe und alle Zahlen, die eine vier enthalten werden durch das Wort "Spas" (smile) ersetzt.

Wenn das Spiel nicht schwierig genug ist, kann der Lehrer eine neue Vorschriften hinzubringen, wie: anstelle von "drei" sollen die Kinder in ihre Hände klatscht und anstelle von "fünf" sollen sie mit den Füßen stampfen.

Wenn jemand einen Fehler macht, applaudieren die anderen und das Kind, das den Fehler gemacht erhält, läuft einmal siegreich im Kreis herum. Auf diese Weise werden die Teilnehmer dazu angeregt Fehler zu machen.

Quellen: Moser, Schroder, Heeter, Moran, Lee, 2011. Downar, Bhatt, Montague, 2011.

Erklärung über das Schenken

Zeit: 10 Minuten

Ziel: Den Kindern einen Einblick geben über die Bedeutung des Schenkens.

Durchführung: Der Trainer fragt: **"Warum würdest du freundlich zu anderen sein? Warum würdest du etwas an einen Fremden verschenken, wenn du es auch für dich behalten könntest?"** Die Kinder antworten wahrscheinlich, dass es jemand anderen glücklich macht.

Der Trainer fragt: **"Und was passiert mit dir, wenn du jemand anderen glücklich machst?"** Oft antwortet eines der Kinder: *"Ich werde auch glücklich."* Der Trainer sagt: **"Genau! Schenken macht dich glücklich. Also: Wenn du einem Fremden etwas schenkst, machst du gleich zwei Menschen glücklich."**

"Natürlich gibt es Grenzen, da dies nicht auf Kosten deiner selbst geschehen sollte. Wenn du mehr verschenkst, als du entbehren kannst (oder willst), wirst du nicht mehr glücklich sein."

"Wer weiß eine schöne gute Tat, die wir diese Woche tun könnten? Wer hat kürzlich jemandem etwas Nettos getan? Du kannst geben, indem du zuhause Hausarbeiten erledigst, wie das Geschirr abwaschen oder indem du mit einem einsamen Nachbarn einen Tee trinkst. Die Möglichkeiten sind endlos und vielleicht entscheidest du dich über Mittag (oder bis morgen) dafür, jemandem etwas zu schenken!"

Quellen: Post, 2005. Algoe & Haidt, J. 2009. Lyobomirsky, S. 2008.

Eine Postkarte schreiben und verschenken

Zeit: 20 Minuten

Materialien: Farbiges Papier, in Postkartengröße geschnitten. Stellen Sie sicher, dass Sie mehr als genug davon haben.

Ziel: Die Teilnehmer geben sich selber etwas Positives. Sie teilen ihr Glück mit jemandem anderem und bemerken, wie sie sich dadurch fühlen.

Durchführung: Der Trainer sagt: **"Endlich werden wir uns selbst eine Postkarte schreiben. Was hast du während dieses Workshops erfahren und was möchtest du zu dir selbst sagen, wenn immer du traurig bist? Wenn du traurig bist, kannst du diese Postkarte lesen und hoffentlich wirst du dich besser fühlen."**

"Wir werden auch eine nette Postkarte an jemand anderen schreiben, zu dem du freundlich sein willst. Dies könnte jemand zu Hause oder in deiner Klasse sein. Oder du kannst sie sogar draussen auf einer Bank lassen und warten, dass sie ein Fremder findet." Dies ist eine Übung, die Kinder wirklich mögen. Die meisten Kinder wollen viele Postkarten zu schreiben.

Quellen: Post, 2005. Algoe & Haidt, J. 2009. Lyobomirsky, S. 2008.

Ende

Zeit: 10 Minuten

Ziel: Die Teilnehmer kommen zur Ruhe und der Trainer erhält einen Einblick darin, wie die Kinder den Workshop erfahren haben. Die Teilnehmer erinnern sich an das, was sie Neues gelernt haben, indem sie nochmals darüber reden.

Durchführung: Der Trainer bittet die Teilnehmer, nochmals aufzuschreiben, wie glücklich sie sich auf einer Skala von 1 bis 10 fühlen. Wenn die Skala nach oben ging hat der Trainer sein Ziel erreicht.

Der Trainer bedankt sich bei den Kindern für ihre Teilnahme und fragt ein paar Kinder, wie sie den Workshop erfahren und was sie Neues gelernt haben und ob sie etwas aus dem Kurs im täglichen Leben anwenden werden.

Der Trainer bittet auch um Feedback zum Workshop, damit er/sie es nächstes Mal mit noch mehr Spass und aufschlussreicher für die Kinder machen kann!



Zusatzübungen

Tratschen / Lästern

Zeit: 5 Minuten

Ziel: Die Teilnehmer verstehen, dass auch sie durch Tratschen verletzt werden.

Durchführung: Der Trainer sagt: **"Wer von euch tratscht / lästert gerne? Tratschen sagt mehr über dich aus, als über jemand anderen."**

Ein Kind wird aufgefordert nach vorne zu kommen und eine Notiz mit einem negativen Tratsch über jemand Imaginären, wie: "Jacob ist dumm. Er sagt nie etwas in der Klasse." Ein anderes Kind kommt nach vorne und sagt etwas Nettes: "Jacob ist wirklich nett."

Der Trainer fragt die Gruppe, wie gern sie beide Kinder mochten. "Wem würdet ihr vertrauen? Wer erscheint netter? "

Fazit: Tratschen wird dich selbst verletzen! Du solltest nette Dinge sagen.

Spiegel

Zeit: 2 Minuten

Ziel: Den Kindern zeigen, dass sie zurück bekommen was sie aussenden.

Material: Spiegel

Durchführung: Der Trainer fragt: **"Wer hat schon einmal in den Spiegel geschaut? Was passiert, wenn Du lächelst? Was passiert, wenn du wütend schaust?"**

Der Trainer lässt gibt einen Spiegel in der Klasse herum, damit sich die Kinder in ihm sehen und diese Einsicht erleben können.

Fazit: "Du wirst ein glückliches oder ein wütendes Gesicht sehen. Oft funktioniert das Gefühl, das du aussendest ansteckend. Wenn du Freundlichkeit ausstrahlst, werden andere freundlicher zu dir sein. Denk darüber nach: Was strahlst du selbst in der Regel aus? "

Sonnenschein des Tages/ der Woche

Zeit: 10 Minuten

Ziel: Die Teilnehmer sind freundlich zu einander und geben den anderen Teilnehmern Einsicht in ihre Talente.

Vorbereitung: Schneiden Sie Streifen aus gelbem Papier. Diese werden die Strahlen der Sonne. Jeder Teilnehmer bekommt einen. Ausserdem schneiden Sie einen Kreis aus dem gelben Papier. Dies wird die Sonne selbst sein.

Durchführung: Jemanden in der Klasse wird gewählt, die Sonne des Tages / der Woche zu sein. Sein/ihr Name wird auf die Sonne geschrieben. Die anderen Kinder werden aufgefordert, ein Kompliment auf den Sonnenstrahl zu schreiben. Danach werden alle Sonnenstrahlen der Sonne hinzugefügt.

Übung von: Stephanie de Jong



Interessante Ideen

Spielen im Freien

Das finnische Schulsystem ist das beste Schulsystem in Europa. In Finnland haben die Kinder Lektionen à 45 Minuten und nach jeder Lektion eine 15 Minuten Pause. Sie erhalten ausserdem nur drei oder vier Lektionen pro Tag. Gerade deshalb, weil sich Kinder bei dieser Wechselfolge besser an Dinge zu erinnern scheinen. Obwohl Kinder weniger effizient zu sein scheinen, wenn sie draussen spielen, weil sie sich nicht aktiv mit den gelernten Dingen beschäftigen, geschieht der Lern- und Erinnerungsprozess passiv.

Es hat viele positive Effekte, wenn wir nach draussen gehen. Durch Bewegung wird das Gehirn und die Physiologie der Kinder mehr entwickelt. Draussen spielen hilft den Kindern auch dabei ein besseres räumliches Bewusstsein zu bekommen. Kurzum: Draussen spielen ist nicht nur ein Spass für Kinder. Es hilft ihnen auch indirekt sich besser zu erinnern bessere Leistungen zu erbringen.

Quelle: <https://www.mieras.nl/schrijven/buitentijd-leertijd/>

Energie-Kick, wenn das Energie-Level niedrig ist

Zeit: 5 Minuten pro Energie-Kick (Energie-Dusch / Energizer)

Ziel: Das Energieniveau der Teilnehmer zu erhöhen.

Verschiedene Charaktere

Der Trainer sagt etwas und die Kinder imitieren es. Zum Beispiel: Jeder ist mürrisch oder sehr zufrieden, jeder ist eine Maus oder ein alter Mann oder ein Formel-1-Fahrer. Alle Kinder können im Schulzimmer frei bewegen, während sie den Charakter spielen.

Gehen und still stehen

Alle Kinder laufen im Klassenzimmer herum und beschliessen gemeinsam, ohne zu reden, wann sie alle still stehen.

Einen Ball werfen

Die Kinder werfen sich gegenseitig einen Ball zu einander. Wer den Ball bekommt, muss so schnell wie möglich etwas nennen, wofür er/sie dankbar ist.

Ausdruck

Die Kinder stehen im Kreis. Die erste Person beginnt mit einem Satz, der ein Gefühl ausdrückt. Z.B. wenn dieses Gefühl Begeisterung ist, könnte die Person sagen: *"Ich freue mich, dies zu tun"*. Die nächste Person wiederholt den Satz, aber mit mehr Ausdruck bei jeder Wiederholung. Dies geht so weiter, bis alle Kinder im Kreis den Satz gesagt haben.

Inspirierende Geschichten

Ich fand diese Geschichten mehrfach an verschiedenen Orten im Internet. Ich denke, die Moral einiger Geschichten ist phänomenal und ich persönlich glaube an die Kraft von Geschichten. Ich besitze diese nicht und ich kenne ihre wahren Quellen nicht. Wenn du sie kennst, lass es mich wissen!

Der Esel

Es war einmal ein alter Mann, ein Junge und ein Esel. Sie gingen in die Stadt und der Junge ritt auf dem Esel, während der alte Mann zu Fuss nebenher lief.

Als sie entlang streifte, passierten sie einige alte Frauen, die im Schatten sassen. Eine der Frauen rief: *„Schäm dich, ein grosser Lump eines Jungen reitet, während dein alter Vater geht.“*

Der Mann und der Junge beschlossen, dass die Kritiker vielleicht Recht hatten, und tauschten ihre Positionen. Später schlenderte sie an eine Gruppe von Müttern vorbei, die gerade ihre kleinen Kinder beobachteten, die am Fluss spielten. Eine rief aus Protest: *„Wie könnt ihr euren kleinen Jungen in der heissen Sonne zum Gehen zwingen, während ihr reitet!“*

Die beiden Wanderer beschlossen, dass sie vielleicht beide gehen sollte. Als nächstes trafen sie einige junge Männer auf einem Spaziergang.

„Wie dumm ihr seid zu gehen, wenn ihr einen ganz guten Esel haben um darauf zu reiten!“ schrie einer spöttisch. So kletterte beide, Vater und Sohn, auf den Esel und entschieden, dass sie beide reiten sollten.

Sie hatten sich entschieden und waren wieder unterwegs. Sie begegnet als nächstes einigen Kindern, die auf dem Heimweg von der Schule waren.

Ein Mädchen rief: *„Wie gemein, eine solche Belastung auf ein armes Tierchen zu legen.“* Der alte Mann und der junge sahen keine Alternative. Vielleicht hatten die Kritiker Recht. Sie rackerten sich ab um den Esel zu tragen.

Der Vater schob dem Esel eine Handvoll Stroh in den Mund und legte seine Hand auf die Schulter seines Sohnes. *„Unabhängig davon, was wir tun,“* sagte er, *„es ist jemand nicht einverstanden. Ich denke, wir müssen selber entscheiden, was wir für richtig halten.“*

Die Kunst des Loslassens

Ein Senior Mönch und ein Junior Mönch waren zusammen unterwegs. Irgendwann kamen sie an einen Fluss mit starker Strömung. Als die Mönche sich anschickten den Fluss zu überqueren, sahen sie eine sehr junge und schöne Frau, die auch versucht, den Fluss zu überqueren. Die junge Frau fragte, ob sie ihr helfen könnten, zur anderen Seite zu gelangen.

Die beiden Mönche warfen sich einen Blick zu, weil sie ein Gelübde abgelegt hatten keine Frau zu berühren. Dann, ohne ein Wort, hob der ältere Mönch die Frau hoch, trug sie über den Fluss, setzte sie sanft auf der anderen Seite ab und setzte seine Reise fort.

Der junge Mönch konnte nicht glauben was eben passiert war. Er gesellte sich wieder zu seinem Begleiter und war sprachlos. Eine Stunde verging, ohne ein Wort zwischen ihnen. Zwei weitere Stunden vergingen, dann drei, schliesslich konnte sich der jüngere Mönch nicht mehr enthalten und platzte heraus: *„Als Mönche dürfen wir keine Frau anfassen. Wie konntet ihr nur diese Frau auf euren Schultern tragen?“* Der ältere Mönch sah ihn an und antwortete: *„Bruder, ich setzen sie auf der anderen Seite des Flusses ab, warum trägst du sie immer noch?“*

Sokrates und die drei Filter

Eines Tages kam ein Student zum grossen griechischen Philosophen. *"Sokrates, ich habe gerade Neuigkeiten über einen deiner Freunde gehört."* rief er aufgeregt. *"Bevor du mir diese Nachricht sagst, müssen wir zuerst sicherstellen, dass sie den dreifachen Filtertest besteht"*, antwortete Sokrates.

"Was ist der dreifache Filtertest?" fragte der Student. *"Der erste Test ist der Test der **Wahrheit**. Sag mir, weisst du, ob das, was du mir sagen willst, absolut wahr ist?"* fragte Sokrates. Nachdem der Mann einen Moment nachgedacht hatte, sagte er: *"Ich hörte diese Nachricht von jemand anderem, so bin ich nicht 100 % sicher ob es wahr ist."*

*"Der zweite Test ist der Test der **Güte**,"* fuhr Sokrates fort. *"Ist das, was du mir sagen willst, etwas Gutes?"* *"Nein, eigentlich es ist das Gegenteil..."* Sokrates unterbrach den Mann. *"Was du mir sagen wirst, ist also weder wahr, noch gut?"* Der Mann war leicht verlegen und zuckte die Achseln.

Sokrates fuhr fort: *"Es gibt einen letzten Test, den Test der **Nützlichkeit**. Ist das, was du mir sagen willst, nützlich?"* *"Wahrscheinlich nicht"*, antwortete der Mann. *"Na ja, wenn du mir etwas mitteilst, das nicht richtig, gut oder nützlich ist, dann wozu es überhaupt erzählen?"* antwortete der Philosoph. Das nächste Mal, wenn du tratschst, leite die Informationen durch den dreifachen Filtertest um zu sehen, ob du es wirklich anderen erzählen solltest.

Urteil

Ein Bauer und sein Sohn hatten einen geliebten Hengst, der ihrer Familie geholfen hatte, ihren Lebensunterhalt zu verdienen. Eines Tages lief das Pferd davon und ihren Nachbarn riefen: *"Euer Pferd ist weggelaufen, welch schreckliches Unglück!"* Der Bauer antwortete: *"Vielleicht ja, vielleicht auch nicht. Wir werden sehen."*

Ein paar Tage später kehrte das Pferd zurück und führte ein paar wilde Stuten bis zur Farm. Die Nachbarn riefen: *"Euer Pferd ist zurück gekehrte und brachte mehrere Pferde mit ihm nach Hause. Welch grosses Glück!"* Der Bauer antwortete: *"Vielleicht ja, vielleicht auch nicht. Wir werden sehen."*

Später in dieser Woche versuchte der Bauernsohn eine der Stuten zu zähmen und sie warf ihn zu Boden, wobei er sich das Bein brach. Die Dorfbewohner schrien: *"Dein Sohn brach sich ein Bein, welch schreckliches Unglück!"* Der Bauer antwortete: *"Vielleicht ja, vielleicht auch nicht. Wir werden sehen."*

Ein paar Wochen später marschierten Soldaten der nationalen Armee durch die Stadt um alle wehrfähigen Jungen für die Armee zu rekrutieren. Sie griffen den Bauernsohn nicht auf, weil dieser sich noch von seiner Verletzung erholte. Freunde riefen: *"Dein Kind wird verschont, welch enormes Glück!"* Worauf der Bauer antwortete: *"Vielleicht ja, vielleicht auch nicht. Wir werden sehen."*

Die Geschichte von dem Steinmetz

Es war einmal ein Steinmetz, der unzufrieden mit sich und seiner Lebens-Situation war. Eines Tages kam der König vorbei, getragen in einer Sänfte, begleitet von Begleitern und von Soldaten, die den Gong schlugen. Jeder, egal wie wohlhabend, musste sich tief vor der Prozession verbeugen. *"Wie mächtig doch der König ist!"* dachte er. *"Ich wünschte, ich könnte ein König sein!"*

Dann wurde er König und wurde in seiner bestickten Sänfte überall hin getragen. Es war ein heisser Sommertag, der König fühlte sich sehr unwohl in der schwülen Sänfte. Er blickte in die Sonne. Sie schien stolz vom Himmel, unabhängig von seiner Gegenwart. *"Wie mächtig die Sonne ist!"* dachte er. *"Ich wünschte, ich könnte die Sonne sein!"*

Dann wurde er zur Sonne, schien auf alles heftig herab, verbrannte die Felder, wurde verflucht von den Bauern und Arbeitern. Aber eine riesige schwarze Wolke schob sich zwischen ihn und die Erde, so dass sein Licht nicht mehr auf alles dort unten scheinen konnte. *"Wie mächtig diese Gewitterwolke ist!"* dachte er. *"Ich wünschte, ich könnte eine Wolke sein!"*

Dann wurde er zur Wolke, überschwemmte die Felder und Dörfer und wurde von allen angeschrien. Aber bald bemerkte er, dass er von einer grossen Kraft weg geschoben wurde und er realisierte, dass es der Wind war. *"Wie mächtig der Wind ist!"* dachte er. *"Ich wünschte, ich wäre der Wind!"*

Dann wurde er zum Wind, wehte Fliesen von den Dächern der Häuser, entwurzelte Bäume und war gefürchtet und gehasst von allen unter ihm. Aber nach einer Weile stiess er auf etwas, das sich nicht bewegen liess, egal wie kräftig er dagegen blies – ein gewaltiger, emporragender Felsen. *"Wie mächtig dieser Fels ist!"* dachte er. *"Ich wünschte, ich wäre ein Fels!"*

Dann wurde er zum Felsen und war stärker als alles andere auf der Erde. Aber wie er da stand, hörte er das Geräusch eines Hammers, der mit einem Meissel an seine harte Oberfläche hämmerte und er fühlte, dass er verändert wurde. *"Was könnte stärker als ich, der Fels, sein?"*, dachte er.

Er schaute an sich hinunter und sah weit unter ihm die Gestalt eines Steinmetzes. Er wünschte sich, dieser Steinmetz zu sein. Sobald er zum Steinmetz geworden war, hatte er seine Lektion gelernt. Den Rest seines Lebens lebte er zufrieden, genoss sein Leben, genau so wie die Dinge waren. "

Das Haus der 1000 Spiegel

Vor langer Zeit in einem kleinen, weit entfernten Dorf gab es einen Ort, bekannt als das Haus der 1000 Spiegel. Ein kleiner, glücklicher Hund hörte von diesem Ort und beschloss ihn zu besuchen. Als er ankam, sprang er fröhlich die Treppe hinauf zum Haupteingang Hauses. Er schaute durch die Türöffnung, seine Ohren gespitzt und seinem Schwanz wedelnd so schnell es konnte. Zu seiner grossen Überraschung starrte er auf 1000 andere glückliche kleine Hunden mit ihren fast genauso schnell wedelnden Schwänzen wie dem seinen. Er lächelte ein grossartiges Lächeln und wurde von 1000 tollen Lächeln genauso warm und freundlich begrüsst. Als er das Haus verliess, dachte er bei sich: *"Das ist ein wunderbarer Ort. Ich komme zurück und besuche ihn oft."* Im gleichen Dorf beschloss ein anderer kleiner Hund, der nicht ganz so glücklich war wie die erste, das Haus zu besuchen. Er stieg die Treppe langsam hinauf und liess seinen Kopf tief hängen, als er in die Türöffnung sah. Als er die 1000 unfreundlich aussehenden Hunde ihn anstarrten sah, knurrte er sie an und war entsetzt darüber, als 1000 kleine Hunde zurück knurrten. Als er das Haus verliess, dachte er bei sich, *"Das ist ein schrecklicher Ort, ich werde nie wieder dorthin zurückkehren."*

Urteil

Ein Bauer und sein Sohn hatten einen geliebten Hengst, der ihrer Familie geholfen hatte, ihren Lebensunterhalt zu verdienen. Eines Tages lief das Pferd davon und ihren Nachbarn riefen: *"Euer Pferd ist weggelaufen, welch schreckliches Unglück!"* Der Bauer antwortete: *"Vielleicht ja, vielleicht auch nicht. Wir werden sehen."*

Ein paar Tage später kehrte das Pferd zurück und führte ein paar wilde Stuten bis zur Farm. Die Nachbarn riefen: *"Euer Pferd ist zurück gekehrte und brachte mehrere Pferde mit ihm nach Hause. Welch grosses Glück!"* Der Bauer antwortete: *"Vielleicht ja, vielleicht auch nicht. Wir werden sehen."*

Später in dieser Woche versuchte der Bauernsohn eine der Stuten zu zähmen und sie warf ihn zu Boden, wobei er sich das Bein brach. Die Dorfbewohner schrien: *"Dein Sohn brach sich ein Bein, welch schreckliches Unglück"* Der Bauer antwortete: *"Vielleicht ja, vielleicht auch nicht. Wir werden sehen."*

Ein paar Wochen später marschierten Soldaten der nationalen Armee durch die Stadt um alle wehrfähigen Jungen für die Armee zu rekrutieren. Sie griffen den Bauernsohn nicht auf, weil dieser sich noch von seiner Verletzung erholte. Freunde riefen: *"Dein Kind wird verschont, welch enormes Glück!"* Worauf der Bauer antwortete: *"Vielleicht ja, vielleicht auch nicht. Wir werden sehen."*

Der mexikanische Fischer

Ein US-Amerikanischer Investmentbanker war an der Pier eines kleinen mexikanischen Küstendorfes, als ein kleines Boot mit nur einem Fischer angedockte. Im Inneren des kleinen Bootes befanden sich mehrere grosse Gelbflossen-Thunfische. Der Amerikaner beglückwünschte den Mexikaner zur Qualität seiner Fische und fragte, wie lange es gedauert hatte um sie zu fangen. Der Mexikaner antwortete: *"Nur eine kleine Weile."* Der Amerikaner fragte dann, warum er nicht länger draussen geblieben war um mehr Fische zu fangen. Der Mexikaner sagte, er habe genug um die unmittelbaren Bedürfnisse seiner Familie zu stillen. Da fragte der Amerikaner: *"Aber was machst du mit deiner restlichen Zeit?"* Der mexikanische Fischer sagte: *"Ich schlafen aus, gehe ein wenig fischen, spiele mit meinen Kindern und verbringe die Siesta mit meiner Frau, Maria, spaziere jeden Abend durch Dorf, wo ich Wein trinke und Gitarre spiele mit meinen Amigos. Ich habe ein volles und geschäftiges Leben."*

Der Amerikaner spottete: *"Ich bin ein Harvard MBA und könnte dir helfen. Du solltest mehr Zeit mit Angeln verbringen und dir mit dem Erlös ein grösseres Boot kaufen. Mit dem Erlös aus dem grösseren Boot könntest du mehrere Boote kaufen, schliesslich würdest du eine Flotte von Fischerbooten besitzen."*

Anstatt deinen Fang an einen Mittelsmann zu verkaufen, würdest du direkt an den Unternehmer verkaufen und schliesslich deine eigene Konservenfabrik eröffnen. Du würdest das Produkt, die Verarbeitung und den Vertrieb kontrollieren. Du müsstest dieses kleine Fischerdorf verlassen und nach Mexiko-Stadt, dann Los Angeles und schliesslich nach New York City ziehen, wo du dein expandierendes Unternehmen leiten würdest."

Der mexikanische Fischer fragte: *"Aber wie lange wird dies alles dauern?"* Worauf der Amerikaner antwortete: *"15 bis 20 Jahre."* *"Und was dann?"* fragte der Mexikaner. Der Amerikaner lachte und sagte: *"Das ist der beste Teil. Wenn die Zeit reif ist, würdest du mit deinem Unternehmen an die Börse gehen, der Öffentlichkeit Aktien verkaufen und sehr reich werden. Du würdest Millionen machen!"* *"Millionen – was dann?"* Der Amerikaner sagte: *"Dann würdest du in Rente gehen. In ein kleines Fischerdorf ziehen, wo du ausschlafen würdest, ein wenig fischen, mit deinen Kindern spielen, die Siesta mit deiner Frau verbringen, am Abend durchs Dorf spazieren, wo du Wein trinken und mit deinen Amigos Gitarre spielen würdest."*

Quellen

Achor, S. (2010). The happiness advantage. Crown business. Achor, S. (2012) The happy secret to better work. Bekeken op

youtube van: <https://www.youtube.com/watch?v=fLJsdqxnZb0>

Algoe, S. B., & Haidt, J. (2009). Witnessing excellence in action: the 'other-praising' emotions of elevation, gratitude, and admiration. *Journal of Positive Psychology*, 4(2), 105-127.

Bohlmeijer, E., Bolier, L., Westerhof, G., Walburg, J.A. (2013). *Handboek positieve psychologie*. Amsterdam: Boom Uitgevers.

Borgonovi, F. (2008). Doing well by doing good. The relationship between formal volunteering and self-reported health and happiness. *Social Science & Medicine*, 66(11), 2321-2334.

Barnard, L. & Curry, J.F. (2011). Self-Compassion: Conceptualizations, Correlates, & Interventions. *Review of General Psychology*, Vol. 15, No. 4, 289–303

Boniwell, I. (2012). *Positive Psychology in a Nutshell: The Science of Happiness*. Open universitij press.

Csikszentmihalyi, M. (2007).

Flow. Psychologie van de optimale ervaring, Meppel: Uitgeverij Boom.

Chan, D.W. (2010). Gratitude, gratitude intervention and subjective well-being among Chinese school teachers in Hong Kong. *Educational Psychology*, 30(2), 139-153.

Clore, G. L., Huntsinger, J. R. (2008). How emotions inform judgment and regulate thought. In: *Trends Cogn Sci*. Author manuscript; available in PMC 2008 July 23. PMID: PMC2483304

Cuddy, A. (2012). Your body language shapes who you are. Verkregen op youtube: https://www.youtube.com/watch?v=Ks-_Mh1QhMc

Downar J, Bhatt M, Montague PR (2011). Neural correlates of effective learning in experienced medical decision-makers.

Emmons, R. A., & McCullough, M. E. (2003). Counting blessings versus burdens: an experimental investigation of gratitude and subjective well-being in daily life. *Journal of personality and social psychology*, 84(2), 377.

Fox, G.R., Kaplan, J., Damasio, H., Damasio, A. (2015). Neural correlates of gratitude. *Frontiers in Psychology* 6(1), 1491. doi:10.3389/fpsyg.2015.01491

Fredrickson B. L., Branigan C. (2005), Positive emotions broaden the scope of attention and thought-action repertoires. In: *Cogn. Emotion*. 2005;19:313–332

Hawley, R., & Reichert, M. (2009). *Teaching boys: A global study of effective practices*. Pawling, NY: The International Boys' School Coalition.

Lyobomirsky, S. (2008). *The how of happiness: A practical approach to getting the life you want*. London: Sphere.

Moser JS, Schroder HS, Heeter C, Moran TP, Lee YH (2011). Mind your errors: Evidence for a neural mechanism linking growth mindset to adaptive post-error adjustments. *Psychological Science*, 2011

Neff, K. (2003). Self-compassion: An alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself. *Self and Identity*, 2, 85-101.

Post, S. G. (2005). Altruism, Happiness, and Health: It's Good to Be Good. *International Journal of Behavioral Medicine*, 12(2), 66-77.

Popova, Maria. "A Simple Exercise to Increase Well-Being and Lower Depression from Martin Seligman, Founding Father of Positive Psychology." *Brain Pickings RSS*. N.p., n.d. Web. 22 Dec. 2014.

Randolph, K. (2002). Sports visualisation, bekeken van [http:// www.llewellyn.com/encyclopedia/article/244](http://www.llewellyn.com/encyclopedia/article/244) op 27-05-2015

Seligman, M. E. (2011). *Learned optimism: How to change your mind and your life*. Vintage.

Seligman, M. E. (2007). *The optimistic child: A proven program to safeguard children against depression and build lifelong resilience*. Houghton Mifflin Harcourt.

Seligman, M. E., Ernst, R. M., Gillham, J., Reivich, K., & Linkins, M. (2009). Positive education: Positive psychology and classroom interventions. *Oxford review of education*, 35(3), 293-311.

Seligman, M. E., Steen, T. A., Park, N., & Peterson, C. (2005). Positive psychology progress: empirical validation of interventions. *American psychologist*, 60(5), 410.

Seligman, E. P. (2013). *Authentic Happiness*. Hodder & Stoughton General Division.

Sheldon, K. M., & King, L. (2001). Why positive psychology is necessary. *American psychologist*, 56(3), 216.

Sheldon, K. M., & Lyubomirsky, S. (2007). Is it possible to become happier? (And if so, how?). *Social and Personality Psychology Compass*.

Spijkerman, M. P. J., Pots, W. T. M., & Bohlmeijer, E. T. (2016). Effectiveness of online mindfulness-based interventions in improving mental health: A review and meta-analysis of randomised controlled trials.

Wood, A. M., Maltby, J., Gillett, R., Linley, P. A., & Joseph, S. (2008). The role of gratitude in the development of social support, stress, and depression: Two longitudinal studies. *Journal of Research in Personality*, 42, 854-871.

Zelenski, J. M., & Nisbet, E. K. (2014). Happiness and Feeling Connected The Distinct Role of Nature Relatedness. *Environment and Behavior*, 46(1), 3-23.