



Eine der  
besten  
Methoden,  
andere  
glücklich zu  
machen,  
besteht

darin, selbst glücklich zu sein.

**Claudia A. Friederich**  
Glücks-Coach und Trainerin

Workshop Achtsam im Schulalltag  
Schweizerische Gesundheitsstiftung RADIX

29. November 2014  
Pädagogische Hochschule Luzern



# Workshop-Übersicht

- Meinen persönlichen Raum schaffen  
Meine Notizen Seite 3
  - Kommunikation - wie klar kommuniziere ich Seite 4
  - Konflikte und die Kraft der Gedanken Seite 5
  - Glücks-Klopfen - meine Glaubenssätze Seite 7
  - Mein persönliches Wachstum Seite 8
- ...viele Glücksmomente



## Meinen persönlichen Raum schaffen:

*Diesen Raum können Sie betreten, wenn Sie störende Gedanken, Stress oder Unruhe haben.*

---

### Übung:

**Sie schneiden sich soviel Schnur ab, wie Sie für Ihren persönlichen Raum brauchen:**

Wie gross ist mein persönlicher Raum?

Wo ist mein persönlicher Raum und wie sieht er aus?

Wer ist in meinem persönlichen Raum?

Personen:

Situationen:

Abbilder:

**Atemkontrolle:** Tief ein- und ausatmen - geniessen Sie Ihren persönlichen Raum!

**Bitten Sie höflich und sagen Sie:**

**Geht bitte alle aus meinem persönlichen Raum - JETZT**

Die Schnur die Sie abgeschnitten haben, wird Sie erinnern und jederzeit in Ihren persönlichen Raum beamen, tragen Sie sie am Anfang bei sich.

Mit der Zeit werden Sie mit einem **Augenzwinkern** in ihren persönlichen Raum gehen. Egal wo Sie gerade sind, werden Sie Ihre innere Ruhe wieder herstellen können.



## Wie klar kommuniziere ich?

*Man kann nicht nicht kommunizieren*

**Paul Watzlawick** (österreichischer Psychotherapeut und Philosoph)

---

### Übung:

Ein Kollege von Ihnen beschreibt ein Bild, das Sie nicht sehen können. Zeichnen Sie bitte auf was Sie hören.



## Wie konfliktfähig bin ich?

*Der Ursprung aller Konflikte zwischen mir und meinen Mitmenschen ist, daß ich nicht sage, was ich meine, und daß ich nicht tue, was ich sage*

**Martin Buber** (1878-1965), Religionsforscher u. Philosoph

---

### Übung:

Sie malen mit einem Kollegen ein Bild auf einem Blatt, mit einem gemeinsamen Stift. Wie war das für Sie?

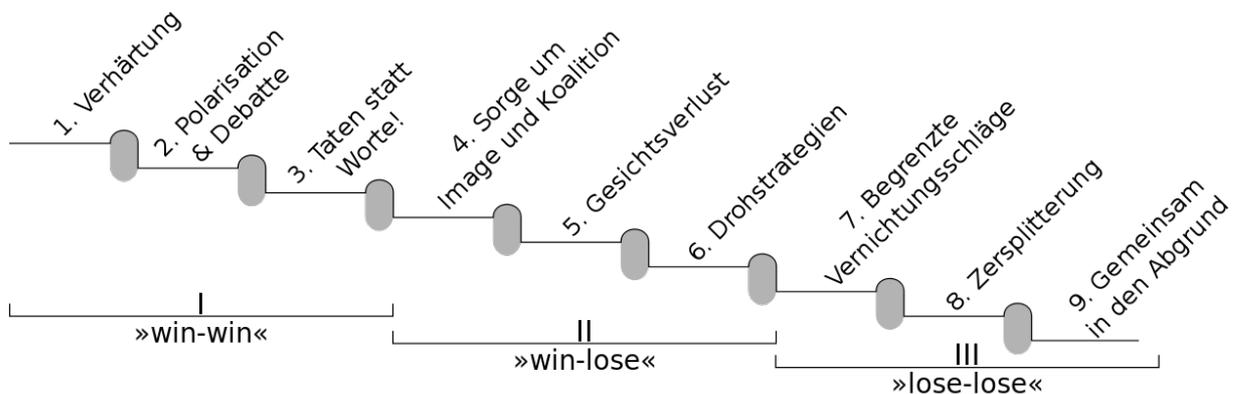


## Wo stehe ich im Konflikt?

### Die neun Stufen der Konflikteskalation nach Friedrich Glasl

Glasl stellt "die Eskalation in seinem neunstufigen Modell nicht als einen Anstieg zu immer höheren Eskalationsstufen dar, sondern als einen Abstieg zu immer tieferen, primitiveren und unmenschlicheren Formen der Auseinandersetzung....(die) mit einer zwingenden Kraft in Regionen führt, die große, 'unmenschliche Energien' aufrufen, die sich jedoch auf die Dauer der menschlichen Steuerung und Beherrschung entziehen."

- In der ersten Ebene können beide Konfliktparteien noch gewinnen (Win-Win).
- In der zweiten Ebene verliert eine Partei, während die andere gewinnt (Win-Lose)
- In der dritten Ebene verlieren beide Parteien (Lose-Lose).



Quelle:

[http://de.wikipedia.org/wiki/Konflikteskalation\\_nach\\_Friedrich\\_Glasl](http://de.wikipedia.org/wiki/Konflikteskalation_nach_Friedrich_Glasl)

### Meine Notizen:



## Glücks-Klopfen nach Claudia A. Friederich CAF

Alles was uns bewusst ist, kann uns nicht mehr blockieren

*Claudia A. Friederich*

### Übung:

Was mag ich nicht so an mir?

Negativ (bitte ausfüllen)

Positiv (wird gemeinsam erarbeitet)

Negativ (bitte ausfüllen)	Positiv (wird gemeinsam erarbeitet)

Beim Umwandeln der negativen zu positiven Sätze bitte darauf achten, dass es nur positive Sätze sind. Verwenden Sie bitte keine Wörter wie "keine, nicht - oder 'ich werde nie wieder unpünktlich sein " nur kurz in - ich bin immer pünktlich! Negationen nimmt das Unterbewusste nicht an.



## Meine Wachstums-Liste:



Daumen: was ist ok?  
Zeigefinger: Achtung vor was?  
Mittelfinger: was stinkt mir?  
Ringfinger: welches Gefühl habe ich?  
Kleiner Finger: was kommt immer zu kurz?

## Meine Notizen:



## **Der Happiness-Faktor**

### **Ausbildungs-Beginn:**

21. Februar 2015

Sie lernen von der Glücks-Expertin, wie Sie jederzeit auch in schwierige Situationen, wie im Job, Familie und Freizeit mit der Kraft Ihrer Gedanken meistern können. Diese Ausbildung ist für Jeden der es satt hat, ständig Druck und Überforderung in seinem Leben zu spüren. Einzigartig - denn es funktioniert.

**1:1 Ausbildung individuell für Sie und Ihre Bedürfnissen abgestimmt -  
Termin auf Anfrage**

**Ich freue mich auf Sie  
Ihre Claudia Friederich**