

# HAPPY PLACE – WIE KINDERGARTEN EIN ORT DES AUFBLÜHENS WIRD

09. April 2024

Margot Maaß, MA

# WAS EUCH HEUTE ERWARTET...

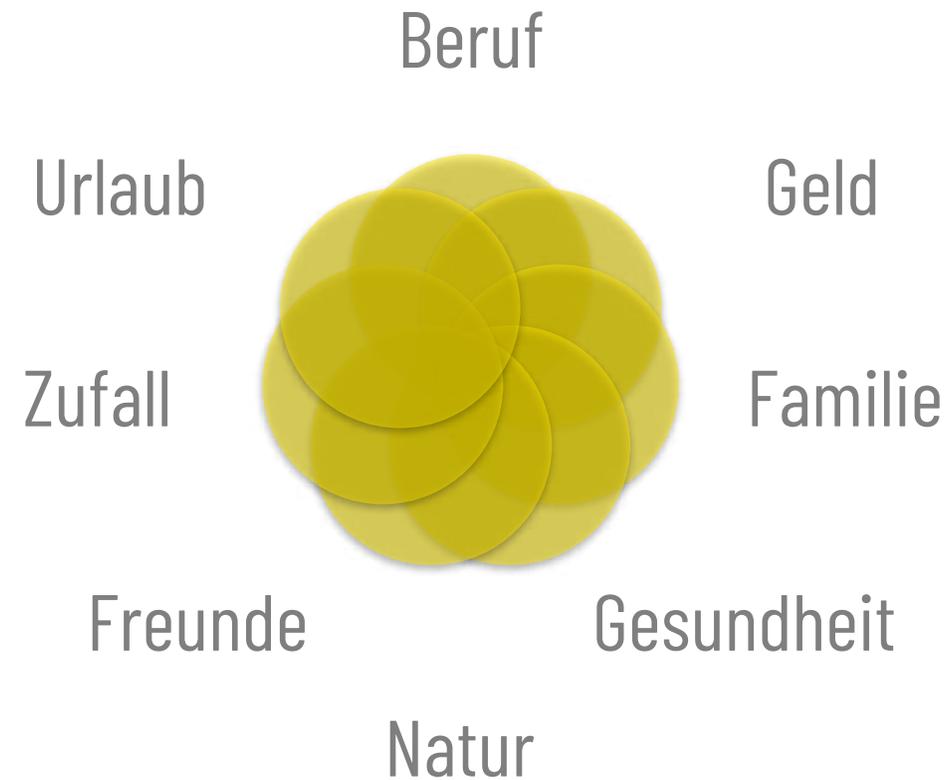
- Was bedeutet Glück?
- Wie kann ich Glück trainieren?
- Welche Rolle spielt unser Gehirn dabei?
- Wie kann ich das PERMA-Modell im Alltag nutzen?





WAS BEDEUTET GLÜCK?

# Mögliche Auslöser für Glücksgefühle



# GLÜCKSFORMEL

- 1 Wohlfühl-Glück: das angenehme Leben  
Was macht mich im Moment glücklich?
- +  
2 Werte-Glück: das erfüllte Leben  
Was macht mich langfristig zufrieden?
- +  
3 guter Umgang mit unangenehmen Gefühlen



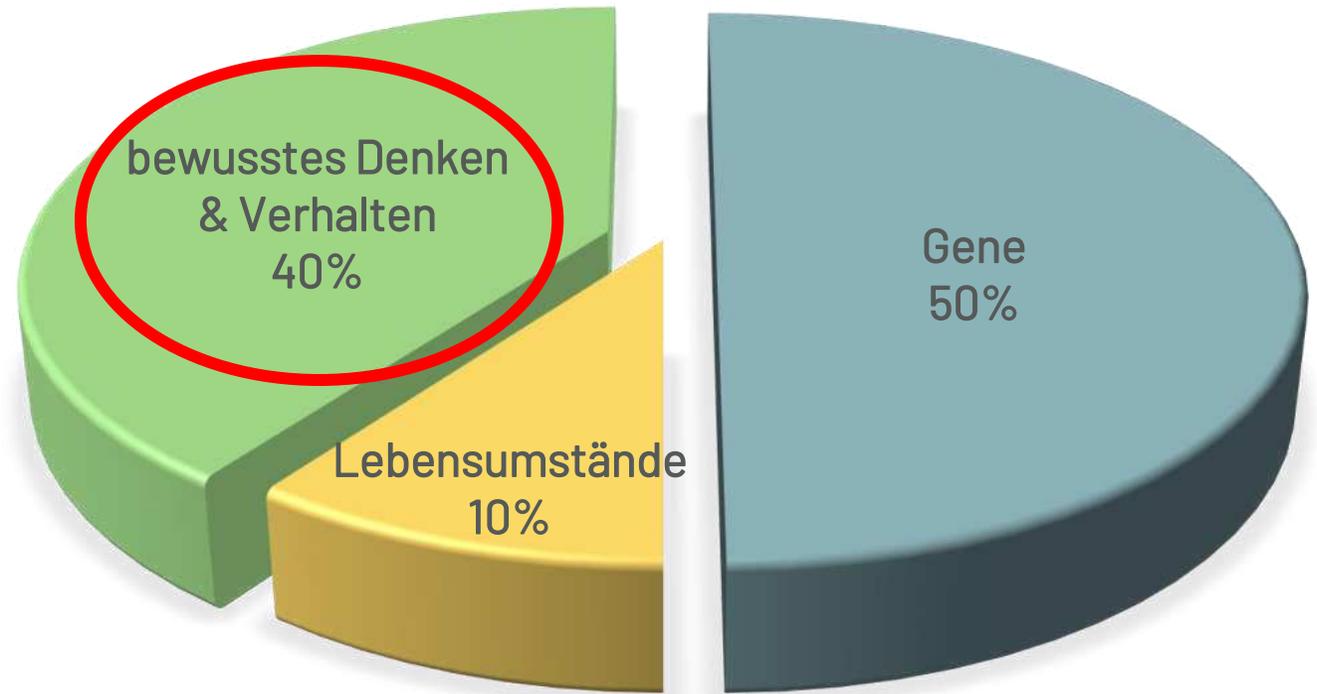
GELINGENDES  
LEBEN

”

GLÜCK ist eine Haltung,  
wie du auf dich und die  
Welt blickst und was du  
daraus machst.

(Margot Maaß)

GLÜCK  
KANN  
MAN  
LERNEN



Quelle: Nach Lyubomirsky's „Pursuing happiness: The architecture of sustainable change“

„Wir haben 40% Spielraum,  
um unser Glück durch unsere  
alltäglichen Handlungen und  
Gedanken zu vergrößern oder  
zu verkleinern.“

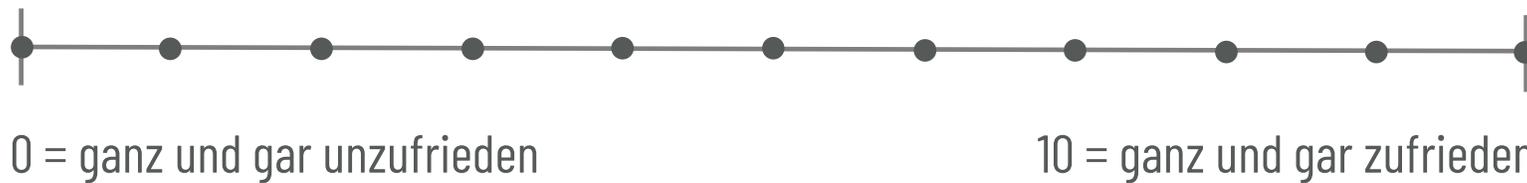
(Sonja Lyubomirsky)

# GLÜCKLICHE MENSCHEN ...

- haben ein stärkeres Immunsystem und leben länger
- haben stabilere Beziehungen, größere soziale Netzwerke
- sind sozial kompetenter, kooperativer, beliebter, großzügiger, flexibler, kreativer
- sind attraktiver für andere
- können besser führen und verhandeln, haben mehr Erfolg im Beruf
- haben bessere Strategien, um mit Rückschlägen umzugehen (resilienter)

Quelle: Sonja Lyubomirsky

# Wie zufrieden bist du derzeit alles in allem mit deinem Leben?



# GLÜCK IST (D)EINE ENTSCHEIDUNG

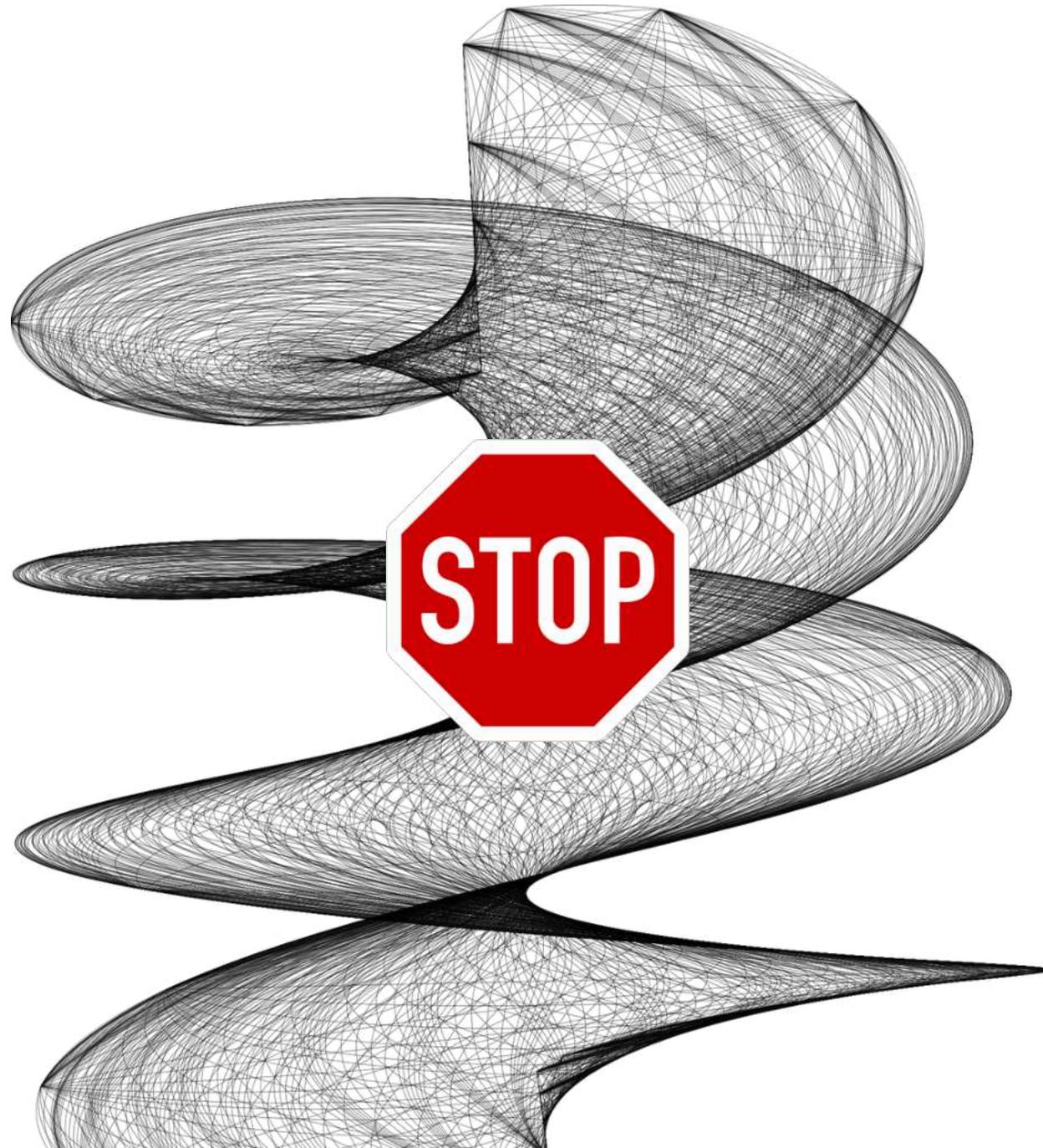


A close-up, black and white photograph of a woman's face. Her eyes are closed, and her expression is serene. The lighting is soft, highlighting the texture of her skin and the details of her eyelashes. The background is dark and out of focus.

ein Gedankenexperiment ...

# Glückliche Menschen übernehmen die Kontrolle über ihre Gedanken und Gefühle





# Mach' dich glücklich – die Glückshormone

## SEROTONIN – der Stimmungsaufheller

- Meditation
- Sonnenbaden
- Bewegung
- Sport
- In der Natur
- Nüsse, Käse oder Bananen
- Selbstvertrauen, Stolz

## OXYTOCIN – das Kuschelhormon

- Kuscheln, Berührungen, Sex, Umarmungen
- Tiere streicheln
- Freundlichkeit
- Komplimente machen
- Anderen helfen
- Empathisch sein
- kooperieren

## DOPAMIN – das Belohnungshormon

- Ziele erreichen / Herausforderungen meistern
- Verliebt sein
- Lieblingsessen essen
- Erfolge feiern
- Vorfreude
- Dankbarkeit
- **Achtung: Alkohol, Nikotin, Handy**

## ENDORPHIN – der Schmerzhemmer

- Tanzen
- Lustige Filme anschauen
- Bitterschokolade, Avocado
- Fitness, Auspowern
- Lachen

„Wir können neue Gedanken und neues Verhalten zu neuen Gewohnheiten machen und so unser Gehirn auf Glück trainieren.“

Margot Maaß





Die POSITIVE PSYCHOLOGIE  
ist die Wissenschaft  
des gelingenden Lebens

**P**

Positive Emotionen  
*Positive Emotions*

**E**

Engagement  
*Engagement*

**R**

Beziehungen  
*Relationships*

**M**

Sinn & Bedeutung  
*Meaning*

**A**

Ziele erreichen  
*Accomplishment*

Quelle: Martin Seligman, Flourish: A Visionary New Understanding of Happiness and Wellbeing

# P - POSITIVE EMOTIONS

Wenn wir guten  
Gefühlen bewusst und  
vermehrt Raum geben,  
bringen wir unser Leben in  
eine Aufwärtsspirale.

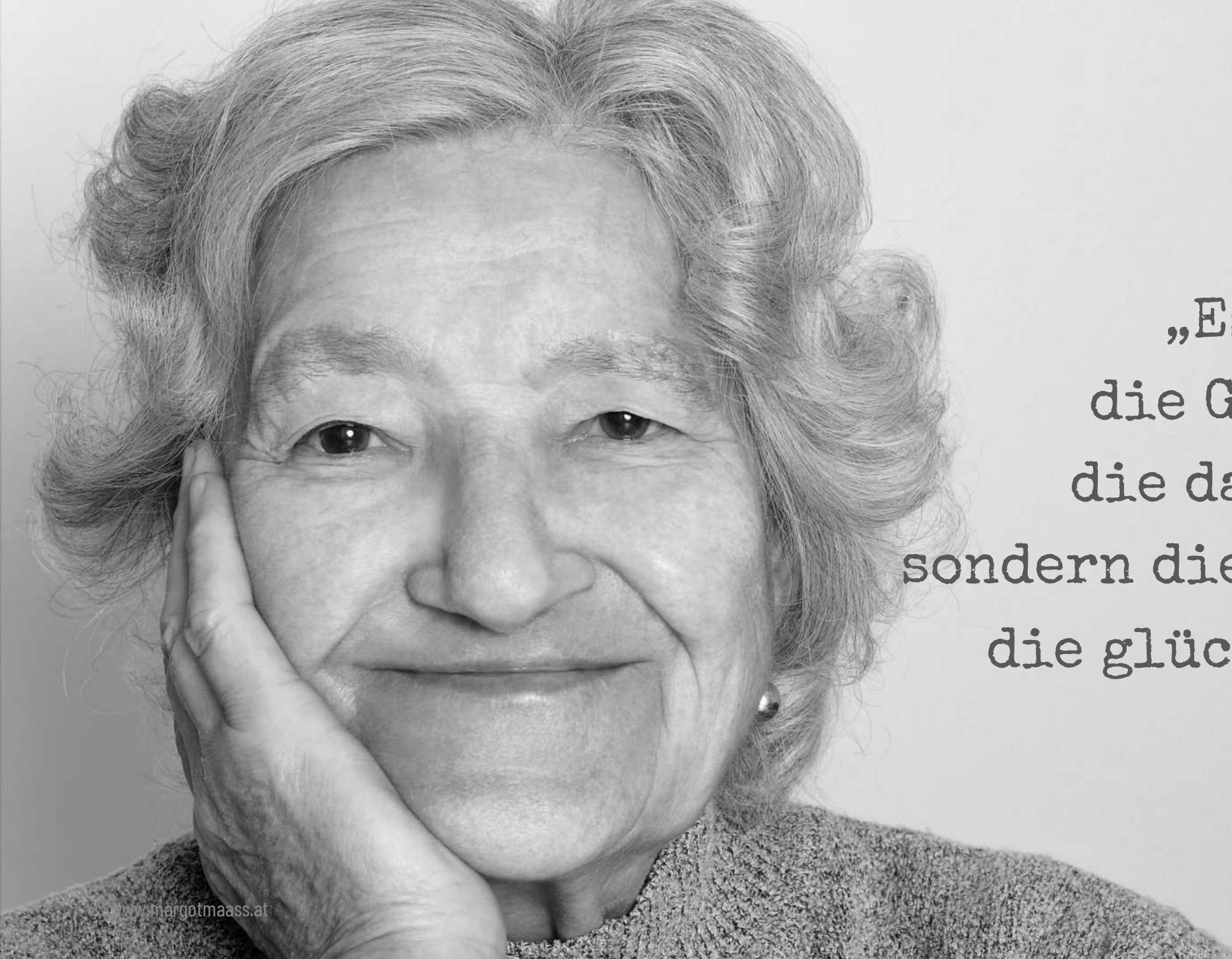


# DIE MACHT DER GUTEN GEFÜHLE

10 Gefühle zur Stärkung einer positiven Lebenseinstellung

1. Freude
2. Dankbarkeit
3. Heiterkeit
4. Interesse
5. Hoffnung
6. Stolz
7. Vergnügen
8. Inspiration
9. Ehrfurcht
10. LIEBE

3:1



„Es sind nicht  
die Glücklichen,  
die dankbar sind,  
sondern die Dankbaren,  
die glücklich sind.“

(Francis Bacon)

# E - ENGAGEMENT

Wenn wir unsere Stärken einsetzen, erleben wir uns authentisch, lebendig und wirksam. Stärken helfen uns beim "Aufblühen".

# 24 CHARAKTERSTÄRKEN

## Weisheit und Wissen

1. Kreativität
2. Neugier
3. Urteilsvermögen
4. Liebe zum Lernen
5. Weitsicht

## Gerechtigkeit

1. Fairness
2. Führungsvermögen
3. Teamwork

## Mut

1. Authentizität
2. Tapferkeit
3. Ausdauer
4. Enthusiasmus

## Mäßigung

1. Vergebungsbereitschaft
2. Bescheidenheit
3. Vorsicht
4. Selbstregulation

## Menschlichkeit

1. Freundlichkeit
2. Bindungsfähigkeit
3. Soziale Intelligenz

## Transzendenz

1. Sinn für das Schöne
2. Dankbarkeit
3. Hoffnung
4. Humor
5. Spiritualität

korrelieren am stärksten mit Lebenszufriedenheit (happiness strengths)

# ÜBUNG: Meine Stärken

PERSON A:

Erzähle/beschreibe Person B eine Situation, wo du im Flow warst bzw. ein Erfolgserlebnis, worauf du richtig stolz sind und woran du dich gerne Erinnerst.

PERSON B:

Höre gut zu und notiere mind. drei Stärken auf der Stärkenkarte, die Person A in dieser Situation gezeigt/bewiesen hat.

Nach 3 Minuten wechselt die Rollen.

Tauscht die Stärken-Karten aus, sodass jeder die Karten mit seinen eigenen Stärken in der Hand hält 😊.

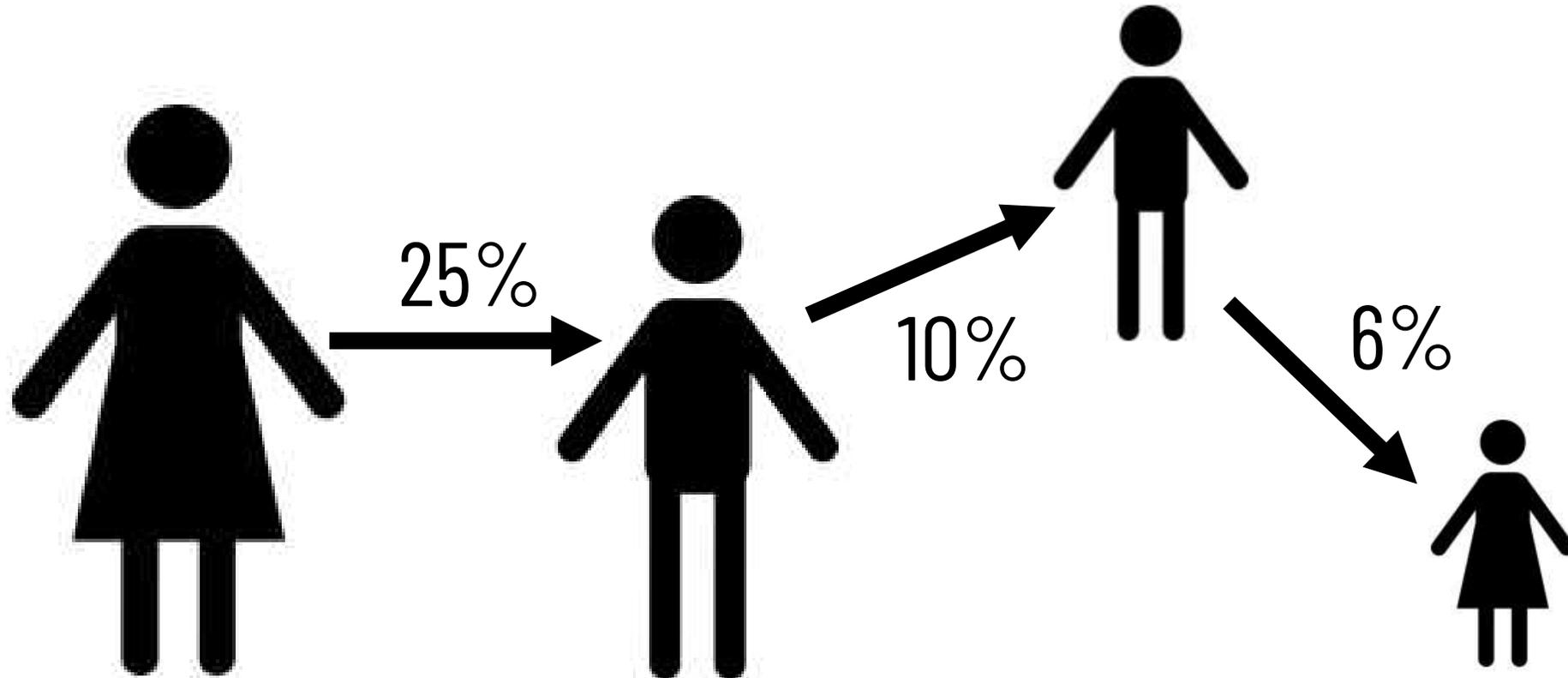
[www.charakterstaerken.org](http://www.charakterstaerken.org)

# R - RELATIONSSHIPS

Wenn wir ein Umfeld schaffen,  
das von Respekt, Wertschätzung  
und einem ehrlichen Interesse  
für den anderen geprägt ist,  
wird vieles möglich.



# Glück ist ansteckend



# ÜBUNG: Reflexion

- Wer sind die Menschen, die dir nahestehen bzw. mit denen du viel Zeit verbringst?
- Auf wen kannst du dich zu 100% verlassen?
- Welche Beziehung nährt dich?
- Mit wem würdest du gerne mehr Zeit verbringen?
- Wer sind die Menschen, bei denen du dich magst?
- Wer sind die „Energieräuber“ in deinem Umfeld?  
Zu welchen Menschen möchtest du den Kontakt reduzieren?
- Welche Beziehung würdest du gerne verbessern?

# M - MEANING

Wenn wir uns als Teil eines größeren Ganzen fühlen,  
uns für SINNVolle Ziele einsetzen und  
unsere WERTE leben, steigern wir unsere  
Lebenszufriedenheit.



# A - ACCOMPLISHMENT

Für ein gelingendes Leben ist es wichtig, dass wir auf unser Leben zurückblicken können und das Gefühl haben, etwas geschafft zu haben.

# ZIELE

Vermeidungsziele



verhindern, verzögern

Annäherungsziele



erhalten, verbessern, erreichen

# ZIELE

## Extrinsische Ziele



Besitz, Anerkennung, Attraktivität –  
haben, brauchen

## Intrinsische Ziele



Beziehungen, Sinn, Werte, Beitrag –  
Tun, Sein

# Leitsatz nach PERMA-Modell:

Gemeinsam  
sinnvolle Ziele erreichen  
und dabei Freude erleben.



# GRUPPEN-ÜBUNG: PERMA im Kindergarten

- P - Wie kannst du / könnt ihr den Arbeitsalltag so gestalten, dass du regelmäßig **Momente der Freude** erlebst?
- E - Welche Möglichkeiten gibt es, um deine **individuellen Stärken und Talente** im Team noch besser zu nutzen?
- R - Wie könnt ihr den **Kontakt untereinander / die Beziehungen im Team** stärken?
- M - Welche Tätigkeiten in deiner Arbeit empfindest du als besonders **sinnstiftend** und wie könnt ihr diese Aspekte noch erweitern?
- A - Auf welche Weise könnt ihr euch im Team noch besser unterstützen, um **gemeinsam gesetzte Ziele zu erreichen** und **Erfolge zu feiern**?

# Positive Gefühle

- Wertschätzung / Lob
- Komplimente
- Kleine Ziele
- Pausen machen (Zwischenpausen)
- Goodies / Belohnung (Schoko)!
- Bei Besprechung: jeder/r berichtet von einer positiven Situation aus der Arbeit
- Highlight des Tages finden
- Mitsprache
- Im Personalraum: „positive Ecke“ ... Fotos, Bilder, Sprüche, COMICS
- „Witz des Tages“ zum Lachen
  - ein Lächeln
  - eine freundliche Begrüßung + Verabschiedung
  - Danke sagen
- Geburtstagswünsche

- Humor ☺
- Stärkenkarte
- Mikropausen
- Raumgestaltung

„Raus aus dem Haus“

- ⇒ Annehmen wie jemand ist
- Freizeit = Freizeit / Privat bleibt privat
- Ventil für Frust und Ärger  
„Kotz dich aus“-Minute
- Das Gute und Belühnende sehen!
- Mitbestimmung - Entscheidungen mittragen

## Engagement Stärken

- Zeitmanagement
- Team Sitzungen - Besprechungen
- Intrinsische Motivation
- Reflexion!
- Balance (Work-life)
- Meine Stärken kennen!
- Kommunikation Was will ich, kann ich - was nicht  
was möchte ich
- Vorbildfunktion
- Eigene Grenzen kennen

- Stärken-Wand... wer kann was im Team
- Kollegiale Beratung
- Vertrauen ins Team (Aufgaben verteilen)
- Offenheit + Sicherheit etwas Neues ausprobieren zu dürfen
- Flexibilität
- Meinung äußern können → Austausch
- Zusammenarbeit
- Partizipation
- Aufgaben delegieren (Stärken bewusst einsetzen)
- Loben (stärkt das Engagement) = gesehen werden
- offene Haltung der Leitung
- offenes Arbeiten
  - 1) Ernst genommen werde
  - 1) Urteils frei annehmen wie es ist
  - 1) Rahmenbedingungen schaffen
  - 1) Verantwortlichkeit / Verantwortlichkeit
  - 1) Pflicht bewusst sein
  - 1) Weiterbildung

# Positive Beziehungen

- ✓ - GEMEINSAME EVENTS (ESSEN GEHEN, ...)
- ✓ - PERSÖNLICHER AUSTAUSCH Personalraum
- ✓ - BEWUSSTER TEAMTAG (z.B.: TEAMBUILDING, ...)
- ✓ - ETWAS GEMEINSAM GESTALTEN + PLANEN (TISCHSCHMUCK FÜR EIN FEST, LIEDER EINÜBEN, ...)
- ✓ - KOLLEGIALER AUSTAUSCH
- ✓ - GESPRÄCHSKULTUR
  - ZEIT & RAUM FÜR GESPRÄCHE SCHAFFEN (TEAMBESTRECHUNG, ...)
  - JEDER SOLLTE SEINE AUFGABEN KENNEN
  - SPAß HABEN KÖNNEN, HUMOR 😊
  - Teambuildingprozesse starten (Gemeinsame Päd. Tage - Beziehung schaffen)
  - Gemeinsame Werteliste gestalten: Was ist uns wichtig im Team?
    - ↳ Vertrauen, ...
- ✓ - Erfolge feiern
- Fehlerkultur zulassen (kein Perfektionismus)
- Anerkennung, Wertschätzung d. täg. Arbeit
- Feedbackkultur
- Konflikte als Chance sehen
  - Geburtstage feiern
  - Dankbarkeit
- ↳ Transparenz: Rollenverteilung & Aufgaben
- Mitarbeiter/innen feiern
- Kl. Aufmerksamkeiten (Engel / Bengerl)

# Sinn/Werte Bedeutung

- o Kultur des Ansprechens
- o Selbstwirksamkeit => Unterstützen
  - ↳ partizipativ arbeiten!
- o Gemeinsames Ziel: das Kind + seine Entwickl. & Begleitung
- o "Fehler sind Chancen"
- o Nachhaltigkeit => Projekte, Materialien
- o potenzialfokussiertes Arbeiten / Pädagogik (nicht das Problem sehen, sondern die Lösung suchen!)
- o "Sprache ist mächtig" => Gesprächskultur
  - ↳ Achtsame Kommunikation
- o "Gelassenheit üben" => aktives Zuhören!
- o Teamentwicklung Teamkultur
- o jeden Tag aufs neue Lernen Werte leben
- o Austausch | Ziele
- o Einen Ort zu schaffen, wo jeder gerne hinkommt & sich wohl fühlt.
- o Vorbildwirkung
  - Chancen geben
  - Empathie
  - Verständnis haben + unterstützen
- o Partizipation
- o Beziehungen aufbauen & leben
- Fördern + Fordern / Kinder + Erwachsene
- Bildungspartnerschaft

# Zielerreichung Erfolge

Mut zur Veränderung & Neugierde  
GEMEINSAM FEIERN GEHEN



|| Potenziale stärken - Wissen weitergeben

| Stärken stärken - jene dort einsetzen, die dies gerne tun

|| Meilensteine feiern | IST-/SOLL-zustand  
Der Weg ist das Ziel

Teilziele & Deadlines setzen Bilder abgleichen

Verantwortliche definieren ICH-BOTSCHAFTEN SENDEN

| Wertschätzung Transparent machen

Umweg<sup>er</sup> zulassen Erfolgsboard

Zeitmanagement  
Tempo beachten • smarte Ziele

| gemeinsame Ziele definieren / Wertebildung

| • Reflexion ⇒ evaluieren • für einander da sein !!

| • sich selbst nicht vergessen • Rituale

| • Feedback geben • einen Plan haben  
• Empathie • Perspektiven weichen | ZIELE VISUALISIEREN

Unsere Welt braucht  
Menschen, die einen  
positiven Unterschied  
machen.

Margot Maaß



*margotmaass*

VORTRÄGE • TRAININGS • MENTORING

[info@margotmaass.at](mailto:info@margotmaass.at)

[www.margotmaass.at](http://www.margotmaass.at)