

Anja Frenzel

Das tut mir gut, Mama!

Mit der Glückspunkt-
Methode zu
Entspannung, Kraft
und Lebensfreude



Kösel

Sollte diese Publikation Links auf Webseiten Dritter enthalten, so übernehmen wir für deren Inhalte keine Haftung, da wir uns diese nicht zu eigen machen, sondern lediglich auf deren Stand zum Zeitpunkt der Erstveröffentlichung verweisen.

Dieses Buch dient der Information zur Glückspunkt-Methode für Entspannung, Lebensfreude und Herzenskraft im Sinne der Persönlichkeitsentwicklung für ein glückliches Leben. Wer die hier vorgestellte Methode anwendet, tut das in eigener Verantwortung für sich und seine Kinder.



Verlagsgruppe Random House FSC© N001967

Copyright © 2020 Kösel-Verlag, München,
in der Verlagsgruppe Random House GmbH
Neumarkter Straße 28, 81673 München
Umschlag: Weiss Werkstatt München
Umschlagmotiv: Sophie Jordan Photographie
Fotos im Innenteil: Sophie Jordan Photographie mit Ausnahme der Fotos auf Seite 73
(Anja Frenzel)
Illustrationen: Anja Frenzel mit Ausnahme der Sterne (Rainer Beils)
Lieder: Mai Cocopelli
Lektorat: Melanie Hartmann, Fürstenfeldbruck
Satz: Nicole C. Neumann
Druck und Bindung: Alföldi Druckerei AG, Debrecen
Printed in Hungary
ISBN 978-3-466-31131-6

 Dieses Buch ist auch als E-Book erhältlich.

Inhalt

Vorwort	9
Im Fokus: Die Familie und das Glück heute	12
Die Glückspunkt-Methode – was ist das?	17
Wie die Glückspunkt-Methode entstand – meine persönliche Definition von Glück	18
Die Glückspunkt-Methode auf Kinderart erklärt Für unseren Verstand:	21
Was passiert bei der Glückspunkt-Methode?	25
Eine Übung zum Verständnis der Methode	26
Wie wirkt diese Übung?	27
Der Zeitaspekt – Wie lange dauert die Glückspunkt-Methode?	29
Varianten der Glückspunkt-Methode	31
Wie funktioniert der Einstieg in die Glückspunkt-Methode?	32
Einstieg 1: Eine Geschichte über die Glückssterne	34
Einstieg 2: Glückssterne leuchten	38
Einstieg 3: Die Glücksformel zur Glückspunkt-Methode	41
Einstieg 4: Glückssterne für dich	42
Einstieg 5: Die Glückssterne und mein Kuscheltier	43
Einstieg 6: Die Sternensäckchen zum Fühlen	44
Was sind die Ziele der Glückspunkt-Methode?	47
Entspannung im Alltag erleben	48
Lebensfreude entwickeln	50
Stark für den Alltag	51

Wie finde ich zu meinem Sternengefühl?	54
Das Sternengefühl in der kindlichen Entwicklung	56
Was können wir in der Familie erreichen, wenn wir das Sternengefühl nutzen?	59
Lied »Du bist mein Glücksstern«	64
Erkunde das Sternengefühl	65
Eine Geschichte zum Sternengefühl	65
Die Sternengefühl-Fantasiereise	69
Unser Sternengefühl als Kunstwerk	72
Das Lied zum Sternengefühl: Leuchtendes Kribbeln	74
Ich schenke dir mein Sternengefühl	76
Eine Geschichte zur Glückspunkt-Methode	76
Der Kinderalltag – ein Leben voller Glücksgefühle?	80
Fragen zum Kindsein	80
Das persönliche Umfeld unserer Kinder	83
Wie das Sternengefühl helfen kann	84
Wie sieht es mit den Herausforderungen aus?	84
Ist die Glückspunkt-Methode eine Lösung für all unsere Probleme?	86
Wie lässt sich die Glückspunkt-Methode in den Familienalltag integrieren?	87
Was braucht ein Kind, um sich optimal zu entfalten?	88
Wo setzt nun in diesem System Familie die Glückspunkt-Methode an?	88
Beginne bei dir selbst	90
Die Glückspunkt-Methode im Familienalltag	94
Über Gefühle sprechen	94
Die Glücksimpulskarte für dich	97
Das »Gefühlometer«	97
Das Gefühlsexperiment	99

Die Glückspunkt-Methode am Morgen	103
Das Faltbüchlein zum Mitnehmen	104
Die Glückspunkt-Methode nach der Schule oder nach der Kita	105
Die Glückspunkt-Methode am Abend	106
Der Glückspunkt-Blick	106
Fantasiereise »Der Schlafkristall«	108
Die Glückspunkt-Methode und die Intuition	112
Gefühle in verschiedenen Situationen wahrnehmen	112
Gefühle bei verschiedenen Personen wahrnehmen	114
Meine Träume	114
Was brauche ich für meine Träume?	115
Hol dir Sternenkräfte	115
Die Fantasiereise »Sternenkräfte – dein Glückssterne-Shop«	117
Dinge, die ich nicht ändern kann – die Glückspunkt-Methode bei negativen Situationen und Konflikten	120
Die Glückspunkt-Methode »außer Haus«	123
Die Arbeit mit den Sternenhänden in der Kindergeschichte	125
Sterne in meinen Händen	130
Meine Sternenhände	130
Spaß mit den Sternenhänden	131
Die Glückspunkt-Methode in der Kita	131
Die Geschichte zu den Glückssternen in der Kita	133
Die Glückspunkt-Methode in der Schule	136
Die Geschichte zu den Glückssternen in der Schule	142
Das Glückssterne-Zeugnis	145
Die Glückspunkt-Methode in der Freizeit	146
Die Glückspunkt-Methode unter Freunden	149

Die Glückspunkt-Methode beim Sport	150
Die Glückspunkt-Methode bei der Musik	150
Die Glückspunkt-Methode und Abenteuer	150
Alltags-Situationskarten	153

Wie wird die Glückspunkt-Methode zum ständigen Begleiter im Familienalltag?

156

Ideen zur Erinnerung an die Glückspunkt-Methode	157
Erinnerung 1: Glückssterne im Kalender	158
Erinnerung 2: Aufkleber leuchten dir entgegen	158
Erinnerung 3: Der Glückswochenplan für die Familie	158
Erinnerung 4: Das Sternengefühl-Glas	160
Erinnerung 5: Das Glücks-Tagebuch	161
Schlusswort: Nimm das Glück in die Hand	162
Danke für viele Glücksmomente	164

Anhang

165

Die Autorin	165
Weitere Medien zur Glückspunkt-Methode	166
Literatur	168



Vorwort

»Das fühlt sich soooooooooo gut an!«, »Das ist überall ...«, »Das ist so ein Gefühl im Bauch ...«, »Damit kann ich ganz anders sein ..., so glücklich!« oder »Einfach ein Glücksgefühl!«.

Diese oder ähnliche Rückmeldungen erhalte ich, wenn Kinder die Glückspunkt-Methode, eine einfache Fokussierungsübung, erlernen. Die Augen der Kinder strahlen, die Kinder sind in ihrer Kraft und die Begeisterung ist groß.

Erwachsene formulieren es ähnlich: »Ich komme bei mir an«, »Ich fühle mich so kraftvoll«, »Ich kann endlich auftanken«, »Ich spüre meine Freude« oder »Da ist pure Ruhe in mir«. Mütter und Väter atmen erleichtert durch, strahlen Zuversicht, Lebensfreude und Leichtigkeit aus. Sie fühlen sich ruhig, entspannt, kraftvoll, lebendig und glücklich und erleben eine wertvolle Zeit miteinander – Zeit für Glücksgefühle, Zeit für Herzensberührungen, Zeit für Gespräche und Zeit zum Auftanken. Dabei lernen sie ihr persönliches Glücksgefühl kennen und schöpfen aus diesem Gefühl und seiner Kraft.

Sie finden Zugang zu ihrem »Sternengefühl«, einem schönen Gefühl, das sich im ganzen Körper ausbreitet, wenn sie mit der Glückspunkt-Methode sehr tief entspannen. Es ist das Ziel der Glückspunkt-Methode, dieses Gefühl zu entdecken und es allen jederzeit im Alltag zugänglich zu machen.

Viele Menschen sehen das Glück als eine Laune des Schicksals, das dem einen zufällt und an anderen vorübergeht. Für mich habe ich erkannt, dass

ich mein Glück selbst in die Hand nehmen kann. Ich kann mein Glück fokussieren, indem ich ganz bei mir ankomme, aus meiner eigenen Kraftquelle lebe, meine Glücksgefühle erkunde und meinen Alltag auf das Glück ausrichte. Dabei suche ich das Glück nicht in großen, weit entfernten Dingen wie dem nächsten Urlaub oder einer neuen Anschaffung, sondern direkt hier in mir selbst.

Mit der Glückspunkt-Methode kannst auch du für dich und dein Kind den Fokus Glück ansteuern und den Lebensweg deines Kindes prägen. Der »Fokus Glück« ist dabei doppeldeutig zu verstehen. Zum einen erlernst du mit deinem Kind in diesem Buch die Glückspunkt-Methode, eine Methode, bei der ihr euch auf die sogenannten Glückspunkte fokussiert. Zum anderen kannst du dich und dein Kind mit der Methode in der Persönlichkeit stärken und euer Leben auf euer persönliches Glücksgefühl und auf glückliche Momente ausrichten.

Mit dem vorliegenden Buch ist ein Kurs für zu Hause entstanden, der auf meiner langjährigen Erfahrung mit Eltern-Kind-Seminaren zur Glückspunkt-Methode basiert. Zu Beginn erhältst du Anleitungen und das Hintergrundwissen zur Glückspunkt-Methode. Eine Geschichte der Glückssterne lädt dein Kind ein, die Methode spielerisch kennenzulernen. Darauf aufbauend kannst du die Anregungen und Übungen nutzen, um die Glückspunkt-Methode mit deinem Kind zu erlernen und in verschiedenen Alltagssituationen einzusetzen. Mit den Übungen lernt ihr euer Glück Tag für Tag besser kennen und trainiert die Methode sowie den Fokus Glück wie einen Muskel, der gestärkt werden möchte. So verfügt ihr über ein Handwerkszeug für euren Alltag, mit dem jeder bei sich ankommen und seine Potenziale entdecken und leben kann.

Über ein Passwort (Glückinderfamilie) kommst du auf meiner Internetseite (www.glueckspunkt-methode.com/download/familienseite) in einen Down-



Wie funktioniert der Einstieg in die Glückspunkt-Methode?

Die Glückspunkt-Methode ist für den Einsatz im Alltag gedacht. Um diese Methode für den Alltag zu erlernen und einzuüben, solltest du mit deinem Kind zunächst Ruhe haben, dich zurückziehen und die nachfolgenden Übungen spielerisch ausprobieren.

Möchtest du dir dafür in den nächsten Wochen eine Zeit mit deinem Kind festlegen, sodass ihr ein tägliches Ritual schafft, die Glückspunkt-Methode einzuführen und zu üben – zum Beispiel vor dem Schlafengehen? Lies dir dafür die folgenden Übungen durch und mache dich mit ihnen vertraut. Bastele mit deinem



Kind Glückssterne aus Papier, Pappe oder Stoff, damit ihr mit den Übungen beginnen könnt (siehe Einstieg 2, 5 und 6).

Der Download-Bereich zum Buch

Die Sternenvorlagen und viele andere Dinge findest du in einem Downloadbereich auf der Internetseite zur Glückspunkt-Methode.

Rufe folgenden Link auf: www.glueckspunkt-methode.com/download/familienseite. Nutze das Passwort: Glückinderfamilie

Folgende Vorlagen habe ich im Downloadbereich für dich zusammengestellt:

- Die verschiedenen Bastelvorlagen aus dem Buch,
- Lesungen aus dem Kinderbuch,
- Audios zur Glückspunkt-Methode,
- die Arbeitskarten zur Methode,
- Malvorlagen zu den Glückssternen,
- die Situationskarten als Beispiele zum Einsatz der Methode,
- die Faltbüchlein zur Glückspunkt-Methode,
- die Bastelanleitung und ein Video zum »Gefühlometer«,
- Tagebuchvorlagen,
- den Zugang zum Glücksimpulsespiel,
- die Glückssterne-Zeugnisse.

EINSTIEG 1: EINE GESCHICHTE ÜBER DIE GLÜCKSSTERNE

Das Kinderbuch »Michel, Lina und die Glückssterne« habe ich damals für meine eigenen Kinder geschrieben, um ihnen die Methode zu erklären. Es führt auch dein Kind und dich spielend leicht in die Methode ein.

Im Folgenden findest du die ersten Kapitel des Buches, damit du eine erste Vorstellung der Glückssterne und ihrer Arbeit bekommen sowie selbst Ideen zu der Methode entwickeln kannst. Im Downloadbereich lese ich dir die ersten Kapitel vor und erkläre dabei die Glückspunkt-Methode noch einmal (siehe Kasten S. 33). Nutze dieses Angebot mit deinem Kind, macht es euch gemütlich und lauscht der Geschichte oder lies sie selbst vor. Am Ende stelle ich euch einige Fragen zur Geschichte und fordere euch auf, die Geschichte nachzuspielen. Hier kannst du schon die ersten Ansätze der Methode erkennen.

Natürlich darfst du ebenso eine eigene Geschichte zu den Glückssternen und der Glückspunkt-Methode entwickeln, die erzählt, wie die Glückssterne deinem Kind im Alltag helfen können.

Ein seltsamer Morgen

Michel ist ein Junge, der gerne tobt und Fußball spielt, aber auch Geschichten hört und manchmal ruhig in seiner Hängematte hin- und herschaukelt. Eines Morgens wacht Michel auf. Wie immer fällt es ihm schwer, aus dem Bett zu kommen. Er reckt und streckt sich, reibt sich die Augen und setzt sich dann langsam auf seine Bettkante.

»Oh, was bin ich müde«, gähnt er.

»Guten Morgen! Soll ich dir helfen?«, vernimmt er eine zarte Stimme.

»Au Backe, ich höre Stimmen. Ich bin noch mitten in meinem Traum«, denkt Michel.

»Hilfe, ich falle gleich!« – schon wieder ist da diese Stimme direkt an seinem linken Ohr. Michel kratzt sich am Ohr, kann aber nichts Besonderes feststellen.

»Hier bin ich, auf deiner Schulter!« – tönt es wieder an seinem Ohr. Michel dreht seinen Kopf langsam zur Seite und entdeckt einen Stern, der auf seiner Schulter sitzt.

Ein Stern auf seiner Schulter? Er reibt sich wieder die Augen, schaut erneut auf die Schulter, und wirklich: Da sitzt ein Stern. Michel schüttelt ungläubig den Kopf.

»Hallo, mein Name ist Kleiner Stern und wer bist du?«

Michel starrt den kleinen Stern verwundert an. Ein Stern, der reden kann? Michel kann es nicht glauben, schüttelt wieder den Kopf und fragt: »Sprichst du mit mir?«

»Endlich hört mich mal jemand«, seufzt Kleiner Stern. »Wie heißt du?«

»Äh, Michel«, stottert Michel verduzt.

»Aha – Michel. Bei dir ist es schön. Dein Zimmer gefällt mir, besonders die Hängematte. Und deine Schulter fühlt sich gut an. Ein bisschen hart, ein bisschen weich. Sie zuckt ein wenig.«

»Was redest du da, Kleiner Stern? Ich möchte einfach nur wach werden.« Michel versteht immer noch nicht, was los ist.

»Kein Problem, Michel, ich fühle nur, wie es ist, wo ich sitze. Halt hart und ein bisschen weich. Gerade war es so unruhig, dass ich fast gefallen wäre!«

»Du redest komische Sachen, Kleiner Stern. Aber so wie du mich berührst, ist das schön, wenn auch etwas kitzelig.«

Michel muss lachen, denn nun kitzelt es auch auf der anderen Schulter. Ist Kleiner Stern dort hinübergehüpft?

Michel traut seinen Augen nicht. Da sitzt doch tatsächlich noch ein Stern auf der anderen Schulter.



»Darf ich vorstellen?«, fragt Kleiner Stern höflich. »Das ist meine große Schwester Sterna.«

Sterna verbeugt sich freundlich und macht es sich auf Michels Schulter bequem.

»Na, wie fühlt sich das an, wenn auf jeder Schulter ein Stern sitzt?«, erkundigt sich Sterna bei Michel.

Michel spürt die zarte Berührung der beiden, und ihm gefallen die Sterne immer besser. Ihm wird ganz warm und es kribbelt. Er bildet sich ein, dass es heller wird. Ja, es ist so, als wenn die Sterne leuchten würden.

Dann muss Michel laut gähnen und fühlt sich schon viel wacher. Die Sterne sitzen immer noch auf seinen Schultern. Wollen die da etwa Wurzeln schlagen?

»Liebe Sterne, ich muss jetzt leider aufstehen. Ich habe heute noch viel vor: Frühstück, Schule, und heute Nachmittag treffe ich mich mit meinen Freunden zum Fußballspielen.« Michel beugt sich ein wenig nach links und ein wenig nach rechts. Aber die Sterne scheinen sich auf seinen Schultern pudelwohl zu fühlen.

Plötzlich bewegt sich Sterna, und Kleiner Stern hüpfte fröhlich auf Michels Schulter herum.

»Bist du jetzt endlich wach, Michel?«, fragt Kleiner Stern.

»Ja, hellwach, frisch und lebendig«, stellt Michel fest.

»Wir wünschen dir einen fröhlichen Tag, Michel!«, rufen Kleiner Stern und Sterna und schweben davon.

»Hey, wartet mal. Sehen wir uns wieder? Sonst glaube ich, dass ich nur geträumt habe!«, ruft ihnen Michel hinterher.



»Ruf uns doch einfach. Ruf nach Sterna und Kleinem Stern«, säuselt Sterna im Wegfliegen und lächelt fröhlich.

Michel sitzt immer noch auf seiner Bettkante, schüttelt den Kopf und ist sich nicht sicher, ob er wirklich wach ist oder ob er vielleicht doch alles nur geträumt hat. Er reibt sich die Augen, kneift sich, reckt und streckt sich und steht wach und munter auf. Seltsam. Sehr seltsam.

(Kapitel 1 aus dem Kinderbuch »Michel, Lina und die Glückssterne«, www.glueckspunkt-methode.com)

Anmerkung: Nach dem Lesen des ersten Kapitels bietet es sich an, dass du dich gemeinsam mit deinem Kind wie Michel reckst, streckst und die Schultern bewegst. So lockert ihr euren Körper nach dem ruhigen Zuhören und kräftigt euch für die nächsten Fragen.

Auf folgende Fragen könnt ihr im Gespräch Antworten suchen:

- Von wem wird in der Geschichte erzählt?
- Wie alt könnte Michel sein?
- Was passiert Michel an diesem Morgen Seltsames?
- Warum glaubt Michel, dass er alles nur geträumt hat?
- Wie heißen die beiden Sterne?

Im Anschluss daran könnt ihr die Geschichte nachspielen (siehe folgende Einstiegsübung 2).

