



Leseprobe

Anja Frenzel

Das tut mir gut, Mama!

Mit der Glückspunkt-Methode zu Entspannung, Kraft und Lebensfreude - Mit großem Praxisteil und Zusatzmaterial zum Download

Bestellen Sie mit einem Klick für 16,00 €



Seiten: 168

Erscheinungstermin: 17. Februar 2020

Mehr Informationen zum Buch gibt es auf

www.penguinrandomhouse.de

Inhalte

- Buch lesen
- Mehr zum Autor

Zum Buch

Übungen zu mehr Stärke, Selbstsicherheit und Selbstbewusstsein

Bei der Glückspunkt-Methode wird der Körper über eine Fokussierungsübung in kurzer Zeit in einen sehr tiefen Ruhezustand versetzt. Das Kind begibt sich auf Entdeckungsreise zu seinem Glücksgefühl, kommt zur Ruhe, nimmt sich besser wahr und kann dadurch seine Lebensfreude spüren. Mit den Alltagsübungen dieser Methode entwickelt das Kind mehr Stärke, Selbstsicherheit und Selbstbewusstsein. Es lernt mit Gefühlen umzugehen und stellt sich den Herausforderungen seines Kinderalltags mit dem Fokus auf sein Glücksgefühl. Die Methode ist überall und jederzeit einsetzbar, auch für Erwachsene.

Das Buch bietet eine theoretische und praktische Einführung. Es gibt ca. 30 Übungen sowie Geschichten, Lieder, Fantasiereisen, Spiele, Bewegungsübungen und Bastelarbeiten für Kinder ab vier Jahre. Ein umfangreicher Downloadbereich ergänzt das Buch.



Autor

Anja Frenzel

Anja Frenzel, geboren 1971, arbeitet als Sonderschullehrerin und als Entspannungs- und Selbstwerttrainerin sowie in der Erwachsenenbildung im Bereich Persönlichkeitsentwicklung. Nach einem Burnout und einer Schilddrüsenerkrankung entwickelte sie die Glückspunkt-Methode für Kinder und Erwachsene mit vielen Medien und Materialien.

Anja Frenzel

Das tut mir gut, Mama!

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	21
Für unseren Verstand:	
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

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-

loadbereich und kannst dort stöbern, um die Vorlagen aus dem Buch, Fantasiereisen und weitere Ideen zur Glückspunkt-Methode im Familienalltag für dich und die Kinder zu finden.

Hast du Lust direkt loszulegen?

Dann nimm das Glück in die Hand und lass dich ein auf eure gemeinsame Entdeckungsreise hin zu Achtsamkeit, Lebensfreude, Resilienz und Glück.

Ich wünsche dir und deinem Kind viel Freude und viele Glücksmomente!

Deine

A handwritten signature in blue ink that reads "Anja Grauel". The signature is written in a cursive, flowing style.

erwartet. Familie bedeutet, mich in vielen dieser Rollen auszuprobieren und auszuleben. Klappt das immer?

Gibt es Menschen um mich herum, die ehrlich und authentisch sind und zugeben, dass sie nicht jede Rolle perfekt ausfüllen? Oder sind da nur Menschen, bei denen anscheinend alles perfekt läuft? Orientierst du dich an ihnen und an den stets strahlenden Familien in den Medien, die mit dauerhafter Harmonie blenden und nie einen Fleck auf der hellen Kleidung haben? Ist das die Realität? Oder sind es nicht vielmehr das ganz und gar nicht perfekte Chaos und all die Herausforderungen, die uns gemeinsam in der Familie leben und wachsen lassen? Familie als Abenteuer? Als gemeinsames Abenteuer, in dem wir aneinander glauben und gemeinsam den nächsten Schritt machen?

Was bedeutet Familie?
Dauerhafte Harmonie
oder perfektes Chaos?

Wir leben in einer besonderen Zeit, in der das Familienleben neben dem persönlichen Glück, der Freude und dem Abenteuer mehr denn je durch Ängste, Druck, dem Streben nach Perfektion und Statussymbolen sowie durch Zeitdruck und Stress geprägt ist. Als Mutter fallen mir sofort die vielen herausfordernden Dinge ein, die Elternsein und Familie mit sich bringen. Oft existiert neben der Freude und der Liebe eine große persönliche Unsicherheit, ob ich denn wirklich alles richtig mache. Ich zweifle an meiner Elternrolle und an meinen Fähigkeiten, eine gute Mutter oder ein guter Vater zu sein. Ich beschäftige mich mit der Frage, ob ich der Verantwortung gewachsen bin, mein Kind im Leben immer richtig zu begleiten. Treffe ich immer die richtigen Entscheidungen? Oft fühle ich mich mit all diesen Fragen allein gelassen. Selten gibt es noch die Großfamilie, in der sich verschiedene Generationen und somit viele Personen permanent um das Großwerden der Sprösslinge kümmern können. Auf die Sicherheit, Ruhe und Erfahrung, die viele Großeltern ausstrahlen, und nach denen sich so mancher sehnt, müssen viele Familien verzichten.

Heutzutage befinden sich im Umfeld einer Familie eher Personen, die sich nicht mit dem bedingungslosen Großwerden der Kinder in der Familie, sondern mit der Förderung des Kindes beschäftigen. Das sind Erzieher, Lehrer, ggfs. Therapeuten und Betreuungspersonen, die an der optimalen Entwicklung, vornehmlich der Lernentwicklung, unseres Kindes teilhaben.

Dabei sind wir permanent verunsichert darüber, wie denn nun die optimale Förderung für unser Kind aussehen müsste. Wir werden irritiert

Erwartungen und Vorstellungen von außen können Eltern ganz schön unter Druck setzen.

von vorgegebenen statistischen Entwicklungskurven, die den Durchschnitt einer breiten Masse wiedergeben. Und wir hören von anderen Eltern in Krabbelgruppen, Schwimmkursen, Kindergärten, Schulen und ähnlichen Begegnungspunkten Berichte über die stets überaus herausragenden Fähigkeiten und Lernentwicklungen ihrer Kinder. Dabei definieren sich Eltern oftmals so stark über ihr Kind, dass sie meinen, die fantastische Entwicklung ihres Kindes bedeute ihr Glück. So werden Kinder über das Maß hinaus gefördert und bespaßt, damit Eltern mit der Entwicklung des Kindes oder den gemeinsamen Aktivitäten prahlen können. Es wird verglichen und beobachtet. Dadurch bauen sich Ängste, Unsicherheit und Druck auf. Und ich stehe mittendrin und versuche an mein Kind zu glauben, denn es ist ein wunderbares und geliebtes Individuum.

Viele Menschen haben Angst zuzugeben, dass bei ihnen das Glücksgefühl nicht permanent auf der Matte steht, dass es in ihrer Familie Probleme gibt oder große Ängste da sind. Spricht einmal jemand diese Probleme selbstbewusst aus, ist die Umgebung oft erleichtert, dass da noch andere Menschen sind, die nicht den Werbebildern entsprechen. Man gesteht sich ein, dass Familie nicht nur Glück bedeutet, sondern dass da auch Ängste, Sorgen und Probleme sind, die es zu meistern gilt. Kinder testen Grenzen aus, rauben einem zeitweise den letzten Nerv und sind doch un-

