

Eltern

Glück – Medien- und Linkliste

GLÜCK

Glück – kommt selten allein...

Eckart von Hirschhausen –Rowohlt Taschenbuch – 2011

- Mit dem Glück ist es wie mit Diäten oder Erkältungskrankheiten: tausend Rezepte – aber keine überzeugenden Erfolge. Gar keine? Hirschhausen findet die Trüffel der Glücksforschung, das Kuriose, Komische und Menschliche. Endlich spricht einer aus, was keiner wahrhaben will: Wir sind von Natur aus bestens geeignet, das Glück zu suchen, aber eklatant schlecht darin, zufrieden zu sein. Warum?

Der kleine Glückskompass

Josefine Berger – Pattloch – 2014

- Wo liegt das Glück? Im Norden oder im Süden? Das Glück liegt überall, ist in alle Himmelsrichtungen verstreut, und wer es finden will, muss sich nur auf den Weg machen. Dieses Büchlein mit echtem Kompass weist uns den Weg zu den vielen versteckten Orten des Glücks. Für Alltagsentdecker und Augenblicksammler!

Viel Glück – Das kleine Überlebensbuch – Soforthilfe bei Schwarzsehen, Selbstzweifeln, Pech und Pannen

Claudia Croos-Müller – Kösel – 2013

- Ist bei Ihnen das Glas eher halb leer als halb voll? Geht bei Ihnen auch immer alles schief, was schiefgehen kann? Ja, ist die Welt nicht überhaupt ein Jammertal? Schluss damit! Oscar, seine Freundin Emily und das schwarze Glücksschaf Willy wissen: Das geht auch anders! Die gezeigten Übungen können sie überall und jederzeit umsetzen. Ganz schnell und mit Sofortwirkung.

Mein Glückstraining – Ein Portfolio für Kinder zum Lernen des Glücklichseins

Karin Märzinger ; Vicky Plangl – Lemberger – 2012

- Glücklichsein kann man lernen – die Glücksfee Lila hilft dabei. Dass Glück nicht nur eine Sache des Schicksals ist, sondern dass man selbst vieles zum eigenen Wohlbefinden beitragen kann, lernen Schülerinnen und Schüler durch die einfühlsam gestellten Aufgaben und inspirierenden Texte. Gedacht für den Einsatz in der Schule, aber auch Eltern finden viele wertvolle Inputs.

RESILIENZ / LEBENSKOMPETENZEN STÄRKEN

Innere Starkmacher – Wie Kinder Stress und Angst in Freude und Selbstvertrauen verwandeln: mit Schritt-für-Schritt-Anleitungen für alle Altersstufen

Charlotte Reznick – Kösel – 2013

- Dieser Praxisratgeber zeigt neun einfache Werkzeuge, mit denen Kinder zwischen 3 und 13 Jahren Zugang zu ihrer natürlichen Stärke finden: einfache und effektive Methoden, um mit mentalem Training Stress und Ängste zu bewältigen. Passgenau auf die jeweiligen Altersstufen zugeschnitten und hochwirksam bei Prüfungsangst, Spannungskopfschmerzen und vielen weiteren Stress- und Angstsymptomen.

Starke Kinder – Gezielt und fantasievoll – Methoden für selbstbewusste und ausgeglichene Kinder

Ingeborg Saval – TRIAS – 2014

- Ran an die Krafttankstellen! Haben Sie schon mal ein Monster mit einem Bonbon in einen Schuhkarton gelockt und dort eingesperrt? Wussten Sie, dass man Mut trinken kann? Ob Geschwisterstreit, Matheprobleme oder Ärger mit Mitschülern - 5- bis 11-Jährige stehen vor vielen Herausforderungen, bei denen sie mit ihren Ängsten, Frustrationen und ihrer Unsicherheit umgehen müssen.

LINKS

www.planet-wissen.de/gesellschaft/psychologie/glueck/index.html

- Infos und Videos von ARD Planet Wissen

www.feel-ok.ch

- Infos, Tests, Games, Arbeitsblätter, etc. u.a. zu den Themen Stress, Selbstvertrauen, Sucht. Für Jugendliche, Lehrpersonen und Eltern.

www.elternbildung.ch

- Informationen und Unterstützung im Erziehungsalltag.

www.no-zoff.ch

- Jugend- und Familienberatungen in der Zentralschweiz.

Die angegebenen Links wurden zum Zeitpunkt der Publikation sorgfältig geprüft. Wir haben keinerlei Einfluss auf die Inhalte und auf die Gestaltung dieser Webseiten, die Verantwortung dafür liegt bei deren Anbieter.

MEDIOTHEK

Sämtliche aufgeführten Medien und viele zusätzliche Materialien können kostenlos in der Mediothek ausgeliehen werden. Kommen Sie vorbei, wir beraten Sie gerne.

Weitere Infos : www.akzent-luzern.ch/mediothek

Online-Katalog: www.winmedio.net/akzent-luzern