

maas

maas

©

Vanja Uhaas

IMPULSE FÜR EIN ERFÜLLTES LEBEN

No. 6

Geld UND Glück

*Wege zu deinem
inneren und äußeren
Reichtum*

Themenmagazin No. 6 · GELD UND GLÜCK

D 9,90 EUR
AT 10,90 EUR
CH 15,50 CHF



Mit Beiträgen von:

www.maas-mag.de

Eckhart Tolle · John Strelecky · Charles Eisenstein · Gina Schöler

DIE GLÜCKSLEHRERIN

28 Jahre hat sie unterrichtet und dabei feststellen müssen,
dass Schulen eher „glücksbefreite“ Orte sind.

Jetzt vermittelt Martina Belling, wie Schüler und Lehrer
Glücksmomente in ihrem Leben vermehren können.

Glück und Schule – passt das denn überhaupt zusammen? Wahrscheinlich würde bei einer entsprechenden Umfrage unter deutschen Bundesbürgern („Verbinden Sie die Institution Schule mit Glück?“) herauskommen, dass der überwiegende Teil antworten würde „Nein.“ Zwar kennt jeder schöne und manchmal sogar glückliche Momente aus der eigenen Schulzeit, aber die hatten meist eher mit Mitschülern oder aber mit einzelnen „besonderen“ Lehrern zu tun, mit Erlebnissen auf Klassenfahrten oder einem „geglückten“ Schulabschluss. Die Schule an sich würde meiner Erfahrung nach als Schülerin, als Lehrerin und Mutter zweier Söhne eher als notwendiges Übel gesehen werde.

Glück beginnt im Kopf

In meiner Arbeit als Glückslehrerin unterrichte ich nicht Mathe, Englisch, Geschichte oder sonstiges – nein, ich unterrichte Glück! Ich biete Glücksunterricht für Schulen, also für Schüler, aber auch für Lehrer an, da das eine das andere bedingt. Das zentrale Thema in all diesen „Glücks-Stunden“ ist die Arbeit mit den eigenen Gedanken. Denn unsere Gedanken entscheiden, ob wir in der Hölle sind oder im Paradies! Auf Schule bezogen: Ob ich als Schüler etwas schaffe – oder nicht. Ob mir der Unterricht, der Lehrer gefällt – oder nicht. Ob ich meine Klasse mag – oder nicht. Für Lehrer bedeutet dies, ob ich eine Klasse als „aufsässig“ empfinde – oder nicht. Ob ich einen Schüler für unfähig und verhaltensauffällig betrachte – oder nicht. Ob ich mein Kollegium als bedrohlich empfinde – oder nicht. Diese Liste könnte noch endlos weitergeführt werden.

Ein Beispiel: Ich habe 28 Jahre lang das Fach Englisch unterrichtet und all die Jahre sind mir regelmäßig Schüler begegnet, die sagten: „Ich konnte noch nie Englisch! Ich werde das auch niemals können!“ Eindeutig eine selbsterfüllende Prophezeiung. Ich habe erwidert: „Wenn du dir das immer vorsagst, wird es bestimmt auch so bleiben.“ Würde dieser Schüler aber im Urlaub ein ausschließlich englischsprechendes Mädchen kennenlernen, sich mit Haut und Haaren verlieben, sie sogar in ihrem Heimatland besuchen, würde eben dieser Schüler ohne Probleme und ohne groß darüber nachzudenken die englische Sprache lernen. Je nach Länge und Intensität dieser Beziehung nicht nur mündlich sondern auch schriftlich.

Ich selbst bin durch meine Schulzeit mit der festen Überzeugung gegangen, eine absolute „Mathe-Versagerin“ zu sein. Meine Noten gaben mir Recht.

Heute denke ich „Was für ein Blödsinn!“. Hätte mir irgendjemand erklärt, dass die ganze Welt eigentlich aus Zahlen besteht und gesagt, dass JEDER Mathematik lernen kann – auch ich – dann wäre mit Sicherheit einiges anders verlaufen. Diese Beispiele sollen zeigen, wie sehr das eigene Denken über Erfolg und Misserfolg, also über Glück und Unglück (denn schlechte Noten machen nun mal unglücklich!) entscheiden.

Betrete ich als Lehrerin eine Klasse, von der ich von Kollegen bereits die schlimmsten Dinge gehört habe, werde ich wahrscheinlich eher die unangenehmeren Dinge wahrnehmen. Somit verhalte ich mich der Klasse gegenüber negativ geprägt – und ZACK ist der Konflikt vorprogrammiert.

Gleiches gilt für Schüler: Komme ich neu in eine Klasse und denke über mich, dass mich sowieso niemand mag und keiner mit mir etwas zu tun haben will, werde ich mich auch dementsprechend verhalten. Ich werde dermaßen negative und unsichere Signale aussenden, dass genau diese Reaktion der Klasse eintreten wird. All das könnte, wenn nicht verhindert, so doch stark verringert werden. Die Basis hierfür bildet das bewusste Wahrnehmen der eigenen Gedanken – egal ob ich mit Schülern oder aber mit Lehrern arbeite. Was denkt „es“ in mir? Nicht jeder Gedanke wird bewusst von mir gedacht. Wir denken jeden Tag zwischen 60 000 und 80 000 Gedanken – und 80% davon sind jeden Tag gleich. Wenn wir nun spüren, dass es uns nicht gut geht, wir gefrustet oder traurig, gestresst oder unglücklich sind, hilft es sehr, sich anzuschauen, was wir in diesem Zusammenhang gedacht haben oder immer noch denken. Hier gilt dann „Glaube ja nicht alles, was du denkst!“

Das muss in der praktischen Arbeit natürlich zielgruppengerecht erfolgen. Grundschul Kinder werden sehr gut spielerisch erreicht, Pubertierende reagieren emotional sehr gut und Erwachsene benötigen meist eine Mischung aus „Kopf und Bauch“. Für alle gilt, dass ich Beispiele aus ihrer jeweiligen Erlebniswelt anwende. Nur dann wird klar, wie das Training mit den Gedanken (nichts anderes ist es nämlich) im Alltag funktioniert. Rein theoretische, schwer nachvollziehbare Tipps helfen da wenig.

Gedanken sind trainierbar

Wir können unsere Gedanken, die unsere Gefühle auslösen, genauso trainieren wie unseren Körper im Fitness-Studio. Es wird nicht gleich klappen,

z. B. Ärger über ein Streitgespräch mit einem Mitschüler oder Kollegen als überflüssig zu erkennen und damit abzustellen; aber mit der Zeit wird es immer leichter gehen, seinen Gedanken Einhalt zu gebieten, – und die Gedankenrichtung zu ändern.

Natürlich gibt es neben den Gedanken noch viele andere Ansatzpunkte für einen derartigen Unterricht: allen voran die Dankbarkeit (die in unserer heutigen Wohlstandsgesellschaft oftmals vergessen wird), der Umgang mit Sorgen, das Glücksempfinden stärken, Wünsche bewusst in Ziele umwandeln, Prioritäten überdenken usw. All diese Themen betreffen sowohl Kinder, als auch Jugendliche und Erwachsene, manchmal sogar ähnlicher als man glaubt.

Wir alle haben Gedanken und Gefühle, ob nun Grundschulkind oder Schuldirektor, und wollen als Individuen gesehen, geschätzt und geliebt werden. Und natürlich wollen wir alle auch glücklich sein. Es ist nie zu spät, sich mit dem eigenen Glücksempfinden zu beschäftigen, aber wenn wir es bereits in der Schule lernen, ist der Grundstein für ein glückliches Leben gelegt.



Martina Belling

.....
www.glueckszeiten.de

IMPULSE FÜR EIN ERFÜLLTES LEBEN



EINZELHEFTE – PROBE-ABO – GESCHENK-ABO – JAHRES-ABO

Bestellung im Web-Shop ➡ WWW.MAAS-MAG.DE

Bestellung per E-Mail ➡ MAASMAG@ABOTEAM.DE

Bestellung per Telefon ➡ 02225 / 7085 - 349

**Jetzt
bestellen!**

www.maas-mag.de

Vorschau No.7 | INTUITION UND VERSTAND

ab November 2017

Bauch oder Kopf – wer entscheidet? Lange Zeit galt der Verstand als die Instanz, die die Entscheidung trifft – und auch besser treffen sollte. Die Logik siegte oft über das diffuse Bauchgefühl – zumindest offiziell. Aber wie stark ist das Unbewusste an unseren Entscheidungen beteiligt? Wie kommt man zu einem verlässlichen Bauchgefühl? Intuition ist heute wieder sehr gefragt, denn die künstliche Intelligenz nimmt uns die rein rationalen Angelegenheiten ab. Es scheint, als wäre das Gefühl die einzige Fähigkeit, die menschlich ist und durch Maschinen nicht ersetzt werden kann. Ebenso wie die eng mit den Gefühlen verbundene Kreativität. Wie können wir diesen großen, oft unbewusst agierenden Bereich der Gefühle, zu unserem Besten einsetzen? Gefühl, Intuition und Kreativität allein bringen uns auch nicht vorwärts, wenn nicht der Verstand diese Energie ganz bewusst auf ein Ziel fokussiert.