



# KINDERN DEN WEG ZUM GLÜCK AUFZEIGEN

„Alle zum Glücksunterricht!“, hallt es über die idyllische Wiese am Waldrand. Kinderstimmen geben die Aufforderung weiter bis in den Wald hinein. Sandra Gutekunst steht am großen Zelt und wartet auf ihre Schützlinge. Arthur und Jojo kommen aus den Zelten gekrabbelt, Sissi und ein paar andere springen über den kleinen Bach auf die Zeltlager-Wiese. Als alle versammelt sind, kann es losgehen.

## Glaubenssätze erkennen

Heute ist das Thema Glaubenssätze dran. Dass unsere Gedanken unser Leben beeinflussen, haben die Kinder in den Tagen zuvor schon gelernt. „Aber nicht nur was wir denken, sondern auch Überzeugungen, die wir tief in uns tragen und die uns oft gar nicht bewusst sind, haben ihre Wirkung“, sagt die Trainerin Sandra Gutekunst. Sie liest Satzanfänge aus ihrem Buch „GlücksFinderKinder“ vor, die jedes Kind für sich auf einem Blatt vervollständigen soll. Satzanfänge wie: *Nie kann ich...* oder *Immer bin ich...* Am Ende der Unterrichtsstunde haben die Kinder sich ihre negativen Glaubenssätze bewusst gemacht und wissen, wie sie sie umkehren können.

Die Kinder stürmen wieder davon, um die Freispielzeit vor dem nächsten Programmpunkt des 6-tägigen Zeltlagers

zu nutzen. Sandra Gutekunst klappt ihr Lehrbuch zu. Geschrieben hat sie es, weil ihr nach einem schweren persönlichen Verlust klar wurde, dass sie ihrer Tochter die Dinge fürs Leben mitgeben möchte, die ihr selbst am wichtigsten sind. Antworten auf Fragen wie: Wie hole ich Glücksgefühle in mein Leben? Welchen Einfluss haben unsere Gedanken auf unsere Gefühle und unser Leben? Wie gehe ich damit um, wenn ich von Leid erfahre?

Aus diesem Entschluss heraus begann sie mit ihrer damals sechsjährigen Tochter Glücksunterricht durchzuführen. „Laura hat diese gemeinsamen Momente mit offenem Herzen aufgenommen und ich war erstaunt, welch tiefe Verbindung auf der Herzesebene wir damit erreicht haben“, sagt die Autorin, die sich dieses Wissen in über 15 Jahren intensiver Persönlichkeitsarbeit mit vielen Seminaren, Coachings und Büchern erworben hat.

## Je früher, desto glücklicher

Weil der Glücksunterricht für sie und ihre Tochter so segensreich war, wollte sie diese Erfahrung auch anderen ermöglichen. So entstand das Buch „GlücksFinderKinder“ – ein Coachingbuch mit einem Ablesekonzept, das es Eltern ermöglicht, ohne große Vorkenntnisse mit ihren Kindern

direkt in spannende Übungen einzutauchen.

Zeitgleich mit dem Erscheinen ihres Buches veranstaltete Sandra Gutekunst 2010 ihr erstes Kinderzeltlager mit Glücksschule in Süddeutschland bei Stuttgart. Durch eine frühere Tätigkeit hatte sie bereits Erfahrung in der Ausrichtung von Kinderzeltlagern. Nur, dass jetzt einmal am Tag alle für eine Stunde Glücksunterricht zusammengetrommelt wurden.

„Es ist so wichtig, dass wir Kindern schon frühzeitig solche Zusammenhänge erklären. Warum sollen sie erst in eine falsche Richtung laufen, irgendwann als Erwachsene in einer Sackgasse stehen und dann anfangen, nach dem richtigen Weg zu suchen? Glaubenssätze zum Beispiel werden oft in der Kindheit geprägt. Bekommt ein Junge immer zu hören, dass er nie ordentlich essen lernen wird, braucht man sich nicht zu wundern, dass er es selbst irgendwann glaubt und bei ihm als Erwachsener der Ketchup garantiert auf der Krawatte landet. In unserer Generation machen sich viele Erwachsene auf den Weg, sich dieses Wissen zu erwerben und nicht selten unter großem Geld- und Zeiteinsatz und größter Mühe eingeprägte alte Muster aufzulösen. Ich meine, die neue Generation sollte früher davon erfahren.“



## Eltern als Glückserzieher

Da Schulen solche Inhalte noch nicht vermitteln, findet Sandra Gutekunst es wichtig, dass Eltern hier selbst aktiv werden. Da bei diesen ebenfalls eine hohe Nachfrage nach solchen Themen besteht, gibt die Trainerin inzwischen auch Glücksfindungs-Seminare für Erwachsene. Und nicht nur das. Um dieses Wissen möglichst breit zu streuen, bildet sie Menschen zu Glücksbotschaftern aus, die das Glücksfindungs-Konzept in 3-Stunden-Workshops weitergeben, Glücksunterricht für Kinder durchführen oder eigene Kinderzeltlager veranstalten können.

Sie selbst wird auch 2011 wieder ein Kinderzeltlager für 7- bis 11-Jährige am Schönbuchrand leiten. „Zum Glück!“ jubeln die Kinder, die im ersten Jahr dabei waren.

**Sandra Gutekunst** hat ein effizientes Konzept zum Glücklichein entwickelt, das sie als Trainerin, Vortragssprecherin und Autorin weitergibt. Sie publiziert in renommierten Zeitschriften und hat einen Lehrauftrag an der SIS in Fellbach.

Info: [www.gluecksfinderKinder.de](http://www.gluecksfinderKinder.de)

Auszug aus: Sandra Gutekunst, **GlücksFinderKinder - Glücksschule zum Vorlesen und Mitmachen** (nicht nur) für Kinder (ArcaNova, € 19,95)

Warum sollen Kinder erst in eine falsche Richtung laufen, irgendwann als Erwachsene in einer Sackgasse stehen und dann anfangen, nach dem richtigen Weg zu suchen?

## Vom Leid, vom Mitgefühl und vom Helfen

Ein Buchauszug

Das Ablesekonzept ist so aufgebaut, dass man mit dem Kind in einen Dialog geht, diesen aber direkt aus dem Buch ablesen kann. Die mit (...) markierten Stellen stehen für eine Antwort des Kindes. Farbig unterlegte Stellen sind als Einführung oder Regieanweisung für den Erwachsenen gedacht.

Wir werden in unserem Leben immer wieder Leid begegnen. Wer es sich antun möchte, kann es sich jeden Tag nonstop von Radio und Fernsehen eintrichtern lassen, wie viel Leid es auf unserer Welt gibt. Was machen diese Informationen mit uns? Sie lassen uns schlecht fühlen, sie senken unsere Energie. Es sei denn, wir helfen den Opfern. Das tun wir nicht, indem wir das Elend bejammern oder die schlechten Nachrichten weitertragen. Wenn Nachrichten von Leid in unser Leben treten, dann tun wir das Einzige, das sinnvoll ist:

Du hast sicher schon öfter mal gehört, wie anderen Menschen etwas Schlimmes passiert ist. Kannst Du Dich an etwas erinnern, das Dich ganz besonders berührt hat? (...) Wie fühlst Du Dich in diesem Moment, wenn Du so etwas erfährst oder – wie jetzt – wieder daran denkst? Würdest Du diesen Menschen in dem Moment gerne helfen? (...) Welche Möglichkeiten zu helfen gäbe es? (...) Ich kenne eine Möglichkeit, die hilft noch viel mehr. Halte dabei die Augen geschlossen und konzentriere Dich ganz darauf, was ich sage. Immer wenn Du ein inneres Bild oder Gefühl hast, wie ich es Dir beschreibe, sagst Du mir das. Die Augen bleiben einfach zu.

Spreche den folgenden Text sehr langsam und mache immer wieder ein paar Atemzüge lang eine Pause:

Wir setzen oder legen uns ruhig und bequem hin und entspannen uns. Unser Atem ist ruhig und tief. Er strömt durch unseren Körper. Mit jedem Atemzug werden wir ruhiger.

Wir spüren in uns eine machtvolle Energie. Eine unendliche Quelle aus göttlicher Liebe, die in uns fließt. Wir können uns diese Liebe als schönes rosarotes Licht vorstellen, das wie ein Wirbel in uns immer größer wird. Diese Liebe wird immer mehr, wenn man sie teilt. Sie tritt jetzt in einem wunderschönen rosaroten Strahl aus unserem Körper und erreicht in Sekundenbruchteilen den Ort, an dem wir das Leid verringern möchten. Wir sehen, wie der Mensch, dem wir helfen, aufsieht und den Lichtstrahl in Empfang nimmt. Er lächelt und sieht ganz glücklich aus. Seine Arme breiten sich aus und der Lichtstrahl fällt in sein Herz. Wir sehen, wie der Mensch lächelt und sich dankbar und glücklich fühlt und besser fähig ist, sein Schicksal zu tragen oder es jetzt vielleicht sogar zu verändern. Wir sehen, wie er in allem einen höheren Sinn erkennen und das Leid damit viel besser annehmen kann. Wir sehen in die Augen dieses Menschen und erblicken ein tiefes Verstehen der Seelen. Ein Lächeln zeichnet sich auf unsere Lippen. Alles andere tritt in diesem Augenblick in den Hintergrund. Jetzt haben wir eine große Tat vollbracht. Jetzt hatte es einen Sinn, dass wir von diesem Leid erfahren haben. Langsam kehren wir mit einem guten Gefühl wieder ins Hier und Jetzt zurück. In diesen Raum.

Und wenn wir die Übung gemeinsam gemacht haben, dann schenken wir uns auch noch einen tiefen Blick in unsere Seelen.