Wie wird mein Kind glücklich, resilient und erfolgreich?

Was die Wissenschaft weiß und was wir als Eltern konkret tun können.

Dr. Anne Wiesbeck

POSITIVE PSYCHOLOGIE FÜR DEINE FAMILIE

www.annewiesbeck.de

WERTESCHAFFER AWARD
NOMINEE 2026

Take Home Messages ✉️

1. Jedes 4. Kind in Deutschland ist psychisch belastet – aber Glück ist nicht nur Zufall. Du kannst Dein Kind präventiv schützen.
2. Evidenzbasierung: Durch die Forschung im Bereich Positive Psychologie gibt es sehr viel Wissen darüber, wie Menschen glücklich, gesund, resilient und erfolgreich werden.
3. Durch Positive Psychologie werden Kinder und Eltern glücklicher, gesünder, erfolgreicher in Schule/Beruf, führen bessere soziale Beziehungen und verfügen über eine höhere Resilienz.
4. Glücksformel: Passende Strategien + Kontinuität + Abwechslung + früher Start + leichter/machbarer Alltagstransfer = 
5. Glückliche Kinder sind ein (manchmal forderndes) Langzeitprojekt, aber jede Minute, die Du in das Glück Deiner Kinder investierst, zahlt sich ein Leben lang aus. Genau wie Zähneputzen 😉

Positive Psychologie in Deinem Familienalltag

Positive Kommunikation:

- **Einschlafbegleitung** (schriftlich/mündlich): Was war heute schön? Worauf freust Du Dich morgen?
- **Selbstvertrauen:** Was war heute schön? Wie hast Du dazu beigetragen?
- **Geschwisterbeziehung / Familienklima** (Abendessen Variante): Wofür bist Du dem anderen dankbar?
- **Freundschaften:** Mit wem hattest Du heute einen schönen Moment? Wem hast Du geholfen?
- **Resilienzförderung:** Wofür bist Du trotzdem dankbar? Was hast Du daraus gelernt?



Schildkrötenpanzer & Flügel

Das 9-Monats-Programm für Eltern



FÜR DEIN KIND

Ein starkes Fundament für Glück, Resilienz Selbstvertrauen, gute Beziehungen und Flügel für seinen eigenen Weg.

FÜR DICH

Entspannter durch den Familienalltag – mit mehr Gelassenheit und Verbindung.

DAS IST DABEI

- **3 Online-Module**
- **4 Live-Termine über Zoom**
- **Fragebox**
- **Wissenschaftlich validierte Tests**
- **100-seitiges Workbook**
- **Meditations-bibliothek**

Bereit, Deinem Kind Flügel zu geben?

Start im Januar 2027 · Buchungslink auch im Webinar-Chat

Anmeldung möglich, solange Plätze verfügbar sind

EARLY BIRD BIS 15.11.

540 € ~~statt 590 €~~

oder 9 × 60 €

Hier buchen

Quellen

Baumann, E., Greiner-Döchert, F., Rauschenbach, A.-L., Saalbach, H., & Schmitz, J. (2026). *Deutsches Schulbarometer: Befragung Schüler:innen*. Robert Bosch Stiftung.

Davidson, R. (2019). You can change the brain by changing the mind. Vortrag auf dem Forum für den Wandel. München.

Emmons, R. A. (2007). *Thanks!: How the new science of gratitude can make you happier*. Houghton Mifflin Harcourt.

Fredrickson, B.L. (2011). *Die Macht der guten Gefühle: Wie eine positive Haltung ihr Leben dauerhaft verändert*. Campus.

Kaman, A., Devine, J., Erhart, M., Napp, A.-K., Reiss, F., Freitag, C. M., Zoellner, F., & Ravens-Sieberer, U. (2026). Current global crises and youth mental health in Germany: The role of media use, coping and resources. *European Child & Adolescent Psychiatry*. Advance online publication.

Lyubomirsky, S. (2007). *The how of happines: A scientific approach to getting the life you want*. Penguin Press.

Seligman, M.E.P. (2018). *The optimistic child: A revolutionary approach to raising resilient children*. Hachette UK.

Seligman, M.E.P. (2011). *Flourish: A visionary new understanding of happiness and well-being*. Free Press.

Grafiken und Illustration: Sophia Niese
Bilder: Pixabay, Chat GPT

Literatur – Wie wirkt Positive Psychologie?

1 Fredrickson, B.L. (2011). *Die Macht der guten Gefühle: Wie eine positive Haltung ihr Leben dauerhaft verändert.* Campus.

2 Seligman, M.E.P. (2011). *Flourish: A Visionary New Understanding of Happiness and Well-being.* Free Press.

3 Lermer, E. (2019). *Positive Psychologie.* utb.

4 Gable, S.L., Gonzaga, G. C. & Strachman, A. (2006). Will You Be There for Me When Things Go Right? *Journal of Personality and Social Psychology,* 91(5), 904-917.

5 Gottman, J.M. & Silver, N. (2018). *The Seven Principles for Making Marriage Work: A Practical Guide from the International Bestselling Relationship Expert.* Orion Spring.

6 Danner, D.D., Snowdon, D.A. & Friesen, W.V. (2001). Positive Emotions in Early Life and Longevity: Findings from the Nun Study. *Journal of Personality and Social Psychology,* 80(5), 804-813.

7 Lyubomirsky, S. (2007). *The How of Happines: A Scientific Approach to Getting the Life You Want.* Penguin Press.