

DIE MACHT DER GEDANKEN

Urs Gfeller
Dozent und Berater

IWM/PHBern
Speichergasse 31, 3011 Bern
urs.gfeller@phbern.ch

PHBern

Du siehst
die Welt nicht,
wie sie ist.

Du siehst
die Welt,
wie du bist.

Talmud

Affirmation

Veranstaltungsreihe 2019/2020

Schule braucht Persönlichkeit

Den Menschen hin zur starken Persönlichkeit unterstützen. Wie?
Die Veranstaltungsreihe macht bewusst, vernetzt und
gibt Impulse aus verschiedenen Perspektiven.

Donnerstag, 7. November 2019

Lässt die Schule Persönlichkeit zu?

Im Gespräch

- **Christine Häslér**
Regierungsrätin, Erziehungsdirektorin
- **Elisabeth Schenk Jenzer**
Schulratspräsidentin PHBern,
Rektorin Gymnasium Kirchenfeld
- **Daniel Wildhaber**
Grossrat, Schulleiter
- Lehrperson, Schülerin, Elternvertretung

PHBern, vonRoll-Areal, Fabrikstrasse 6, Bern
18.00–19.30 Uhr, anschliessend Apéro

Informationen und Anmeldung

www.schule-braucht-persoennlichkeit.ch



Christine Häslér

Donnerstag, 12. März 2020

Wird Persönlichkeit zur Schlüsselkompetenz der Zukunft?

Bern, 18.00–19.30 Uhr, anschliessend Apéro

Donnerstag, 4. Juni 2020

Gefährdet Bildung Ihre Gesundheit?

Bern, 18.00–19.30 Uhr, anschliessend Apéro

Donnerstag, 29. Oktober 2020

Warum muss die Schule zum sozialen Frieden beitragen?

Bern, 18.00–19.30 Uhr, anschliessend Apéro

Vertiefungsabende

Diese finden jeweils 14 Tage später von 18.00 bis 20.00 Uhr im Institut für
Weiterbildung und Medienbildung der PHBern statt.

Informationen und Anmeldung

www.schule-braucht-persoennlichkeit.ch

Trägerschaft

PHBern
Pädagogische Hochschule

Strukturenbund
Assoziation
professionelle **BILDUNG BERN
FORMATION BERNE**

Berner Gesundheit
Santé bernoise





1.Grundsätzliches

2.Mentale Übungen

Die Gedanken,
die wir uns auswählen,
sind die Werkzeuge,
mit denen wir die Leinwand
unseres Lebens bemalen.



**Am Ort, wo du Recht haben musst,
wachsen nächsten Frühling keine Blumen.**

Rumi



Der Mensch
wird,
was er
denkt..

Wir bestehen aus 99, 9999999999999999% Leere.



Resonanzgesetz

Wer ständig über seinen Sorgen brütet,
dem schlüpfen sie auch aus.

(Alte Volksweisheit)

Über 90% des Stressses entsteht im Kopf



Es sind nicht die Dinge,
die über uns bestimmen.
Es ist unsere Sicht der Dinge.

Stoiker

,

Es hat alles nur das Gewicht, das
du ihm gibst.

Du entscheidest,
wie glücklich du bist.

Mit der Zeit
nimmt die Seele
die Farben der
Gedanken an.

Marc Aurel



Von einem gewissen Alter an
ist jeder Mensch für sein
Gesicht verantwortlich.

Albert Camus

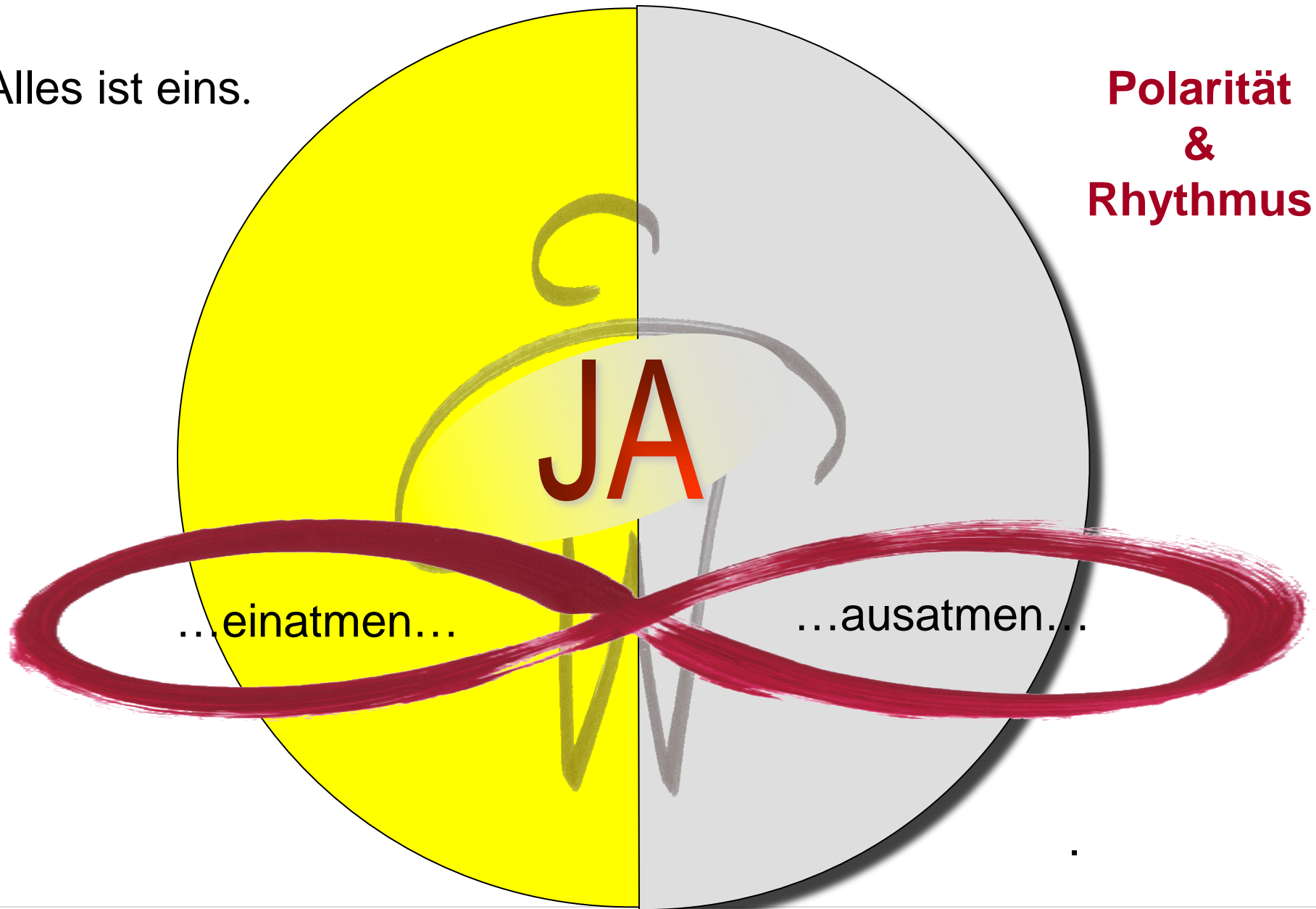
Übung «das breite Grinsen»:

- Lächeln und die Mundwinkel nach oben ziehen
- Wangengewebe an dieser Stelle drücken, als wollten Sie es fixieren. Bewusst tief atmen, um sich den glücklichen Ausdruck einzuprägen.
- Entspannen und ein wärmendes Glücksgefühl den Körper durchströmen lassen.



Alles ist eins.

**Polarität
&
Rhythmus**





Evolutionsgeschichtlich sind wir auf Gefahr hin angelegt, auf Probleme.

Für das Glück müssen wir uns bewusst entscheiden.

Angst

Ich muss...

Ich sollte...

Man muss...


Man sollte...

Eigentlich bin ich ganz anders,
ich komme nur selten dazu.
(Ödön von Horvath)

Nicht das gelebte Leben bedrückt,
sondern das ungelebte Leben

FREMDBESTIMMT

Was feierst du heute?



Da es für die Gesundheit besser ist,
habe ich mich entschieden
glücklicher zu sein.

Voltaire



Ein Grundbedürfnis des Menschen:

angenommen sein

verstanden sein

geliebt sein

...von der Sehnsucht nach Anerkennung ...

Das Ich offenbart sich am Du. (Martin Buber)



**Manche Menschen wissen nicht,
wie schön es ist, dass es sie gibt...**

**Manche Menschen wissen nicht,
dass ich an ihnen wachsen kann...**

**Manche Menschen wissen nicht,
dass sie ein Geschenk des Himmels sind...**

**... Sie wüssten es,
wenn wir es ihnen sagen würden...**



Goldgräberin
Goldgräber



DAS A-B-C DER GEFÜHLE

Es sind nicht die Dinge, die über uns bestimmen.

Es ist unsere Sicht der Dinge. (Stoiker)

- A) Was belastet dich?
- B) Welche Gedanken löst dies aus in dir?
- C) Was kannst du denken,
so dass du dich fühlst, wie du dich fühlen möchtest?
(Ich fühle, was ich denke und handle, wie ich fühle.)

Grundfrage:

**Hilft mir der Gedanke, mich so zu fühlen,
wie ich mich fühlen möchte?**

Dank



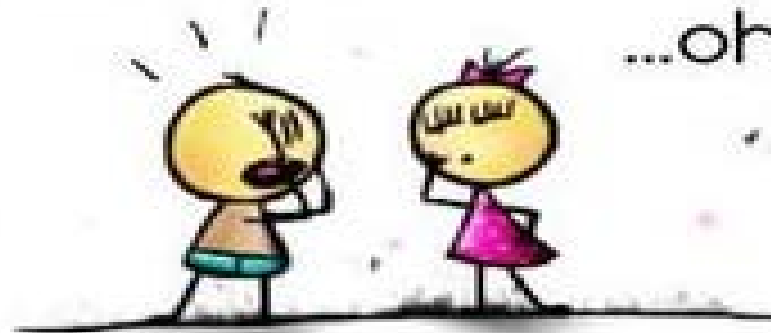
JA

- zu mir
- zum Du
- zum Leben

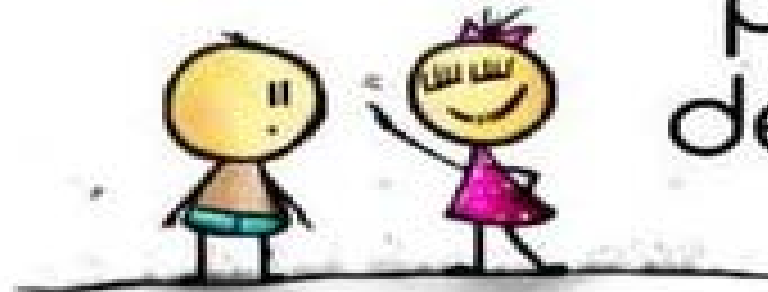
Für alles Vergangene **DANKE**,
Zu allem Kommenden **sage JA.**

Dag Hammerskjöld

"Scheiße."

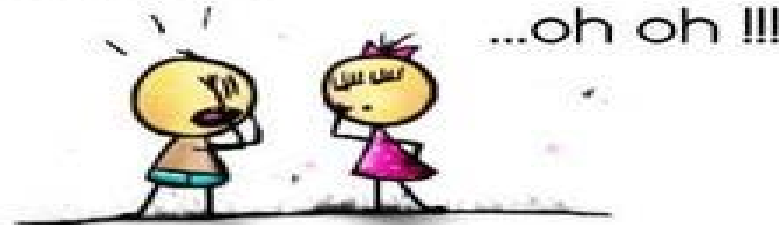


...oh oh !!!



Du musst
positiv
denken !

"Scheiße."



Du musst
positiv
denken !



"Schöne
Scheiße!?"



Knochi 1988
28.7.2015

Personzentrierte Beratung

6 Std. pro Jahr kostenlos

WIR BERATEN ZU DIESEN THEMEN

Gesunderhaltung
Classroommanagement
Konflikte / Krisen
Persönliche Herausforderungen
Selbstmanagement
Standortbestimmung
Zusammenarbeit

SIE BESTIMMEN DIE FORM

Einzelberatung / Coaching
Kleinteamberatung
Gruppensupervision

ONLINE-BERATUNG

Forum für Lehrpersonen:
www.lehrperson-bern.ch

BERATUNGSPERSONEN

Bern



Sabine Künzli
079 460 83 17
sabine.kuenzli@phbern.ch



Urs Gfeller
079 644 44 31
urs.gfeller@phbern.ch

Biel



Isabel Profe-Bracht
079 460 89 66
Isabel.profe-bracht@phbern.ch



Patrik Neuhaus
079 460 84 91
patrik.neuhaus@phbern.ch

Burgdorf



Peter Vögeli
079 460 82 23
peter.voegeli@phbern.ch



Therese von Arb
079 390 64 85
therese.vonarb@phbern.ch

Spiez



Stephan Hasler
079 511 94 96
stephan.hasler@phbern.ch



Verena Meuli
079 460 82 01
verena.meuli@phbern.ch



Gerhard Stähli
079 460 81 47
gerhard.staehli@phbern.ch

Fachbereichsleiterin



Sabine Künzli
079 460 83 17
sabine.kuenzli@phbern.ch

Auf Anfrage beraten Sie alle Beratungspersonen auch in Bern.

Selbstverantwortung

Es ist,
was ich daraus mache.

lieben und
geliebt werden ...

