

## Was ist das eigentlich für ein Würfel?

Ich freue mich sehr, dass Sie sich entschieden haben, mit Hilfe dieses Würfels mehr Rituale der Verbundenheit in Ihren Alltag und Ihre Familie zu integrieren!

Ich habe diesen Würfel ursprünglich für meine eigene Familie entwickelt, weil ich unseren gemeinsam verbrachten Mahlzeiten mehr Bedeutung geben und sie dazu nutzen wollte, die Bindungen innerhalb der Familie zu stärken, den Kindern wichtige Fähigkeiten und Kompetenzen mit auf den Weg zu geben und allen Familienmitgliedern die Möglichkeit zu geben, voneinander zu lernen.

Durch das Medium des Würfels wird der Austausch viel spielerischer und das hierarchische Element, das da wäre, wenn die Eltern die Fragen stellen und die Kinder antworten würden (was bei vielen Kindern auf Widerstand stößt), entfällt. Jeder darf selbst würfeln, hat dadurch die Kontrolle und kann dann die Frage beantworten. Dadurch findet ein Austausch auf Augenhöhe statt und man teilt gleichberechtigt Erfahrungen miteinander, stärkt das Zusammengehörigkeitsgefühl und entwickelt das Gefühl, gemeinsam "durch Dick und Dünn" zu gehen. Die Fähigkeit der Kinder (und Erwachsenen), sich in andere Menschen hineinzusetzen und Probleme zu lösen werden gestärkt - beides Stärken, die für die berufliche wie private Zukunft wichtig sind. Die Kinder lernen, Verantwortung für ihre Taten zu übernehmen und erleben Selbstvertrauen, Empathie und Selbstwirksamkeit. Sie erleben, dass sie bei den Menschen in ihrem Umfeld etwas bewirken können, was einen wichtigen Beitrag dazu leistet, das eigene Leben als sinnvoll zu erleben.

Basierend auf der psychologischen Forschung habe ich mir sechs Fragen überlegt und möchte gerne kurz erklären, warum ich genau diese Fragen ausgewählt habe.

### **Was ist das Beste, das mir heute passiert ist? Was war heute schwierig für mich?**

Diese beiden Fragen unterstützen uns dabei, über unseren Tag und unsere Erfahrungen zu reflektieren, Positives zu identifizieren und aus Schwierigem zu lernen. Es fördert ein bewusstes Leben und ermutigt die Familie, gemeinsam zu beraten, wie man schwierige Situationen meistern kann und dadurch Problemlösefähigkeiten zu entwickeln und zu stärken.

**Was habe ich heute gelernt?** Diese Frage führt zu einer Lernhaltung, die sich Kinder besonders gut dadurch aneignen können, dass die Eltern mit gutem Beispiel vorangehen und auch ihre Lernerfahrungen teilen. Dadurch wird deutlich, dass Lernen ein lebenslanger Prozess ist (wenn sogar die "uralten" Eltern noch lernen ☺) und dass es in Ordnung ist, Fehler zu machen. Dies ist eine Grundvoraussetzung für schulischen und beruflichen Erfolg.

**Wen habe ich heute glücklich gemacht?** Die psychologische Forschung hat nachgewiesen, dass Menschen, die andere Menschen glücklich machen, nicht nur zu einer besseren Atmosphäre beitragen, sondern auch selbst deutlich glücklicher sind. Und ein bisschen mehr Glückseligkeit können wir sicher alle gebrauchen! ☺

**Welchen Dienst konnte ich heute leisten?** Die Glücksforschung konnte drei Wege zum Glück identifizieren, deren nachhaltigster der ist, die eigenen Fähigkeiten in den Dienst an etwas Höherem zu stellen. Menschen, die dies regelmäßig und zuverlässig tun, sind deutlich glücklicher als Menschen, die nur an ihrem eigenen Glück "basteln".

**Wofür bin ich heute dankbar?** Die Kultivierung von Dankbarkeit, so konnte die Depressionsforschung zeigen, ist eine sehr wirkungsvolle und nachhaltige Prävention von Depression und wird auch in der Depressionsbehandlung mit großem Erfolg eingesetzt. Dankbarkeit führt zu Wohlbefinden und Lebenszufriedenheit.

Jetzt wünsche ich Ihnen und Ihrer Familie ganz viel Freude beim Würfeln, Fragen und Antworten und würde mich freuen, bei Gelegenheit von Ihren Erfahrungen zu hören.

Ihre

