

Werkstätte V: Starke Emotionen, Pubertät und Bildungs- und Berufswahl

Zur Persönlichkeitsentwicklung von Jugendlichen

Psychische Herausforderungen für Jugendliche

COPSY-Studie (Corona und Psyche), Ravens-Sieberer, U. et al., 2021



über 70% geben eine geminderte Lebensqualität (weniger Energie, fühlen sich weniger fit und wohl, schlechtere Konzentration) an



knapp jede/r 3. Jugendliche zeigt Anzeichen einer psychischen Belastung; vor der Pandemie waren es knapp 20%



Zunahme von spezifischen Belastungen wie Zukunftsängste, allgemeine Ängstlichkeit und Unsicherheit, Versagensängste, Befürchtungen bezüglich Freundschaften



Zunahme von depressiven Symptomen wie Schwermut, Energielosigkeit, Verlust von Freude, Hoffnungslosigkeit und Interessenverlust



psychosomatische Beschwerden (30% Bauchschmerzen, über 40% Kopfschmerzen, über 40% Niedergeschlagenheit) haben sich fast verdoppelt

Stichprobe: 1.000 11- bis 17-jährige Kinder und Jugendliche sowie 1.500 Eltern von 7- bis 17-Jährigen

Lernen/Bildung braucht.....

- Motivation, Interesse
- Aufmerksamkeit, Energie
- Organisation
- Gefühl der Selbstwirksamkeit, positives Selbstkonzept, Vertrauen in sich selbst
- Soziales Eingebundensein
- Verstehen
- Übung, Gedächtnis
- Transfer



Depression heißt....

- Antriebslosigkeit, Müdigkeit
 - Unaufmerksamkeit, Konzentrationsstörung
 - Verlangsamung, Hemmung
 - Zweifel, Sorgen, unzureichendes Selbstvertrauen
 - Soziale Distanz, Rückzug
 - Reduzierte Informationsverarbeitung
 - Reduzierte Erinnerung
- ➔ Leistungsvermeidung, -abfall



„My brain feels like a browser with 100 tabs open“

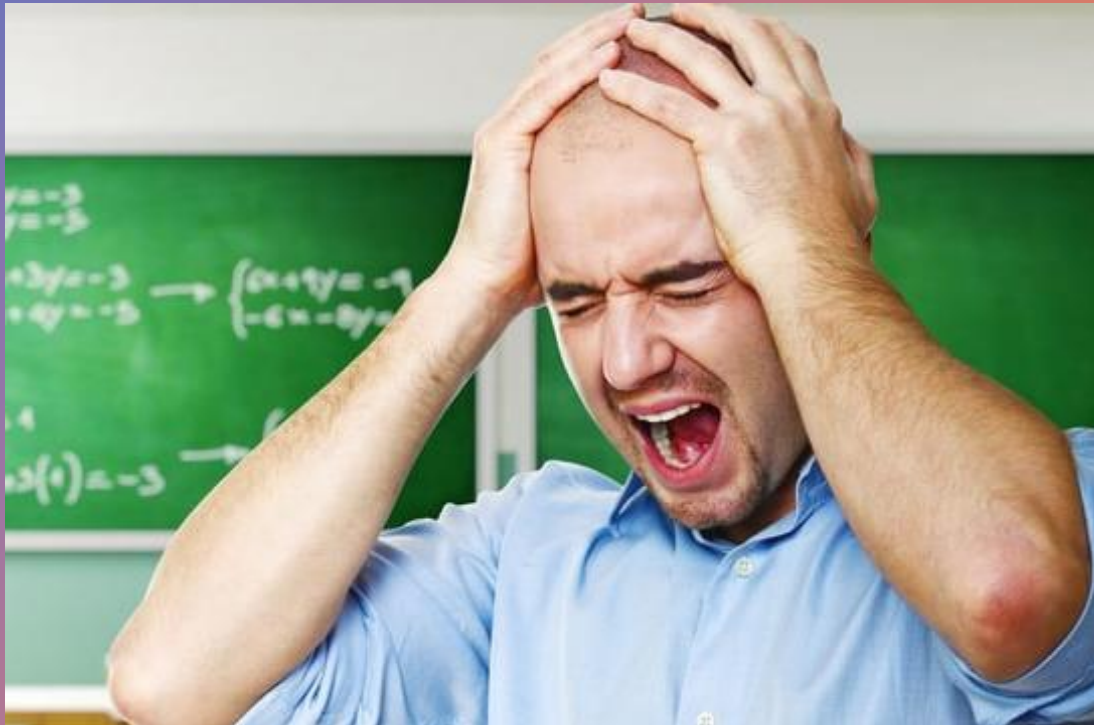
A longitudinal study of teachers' mental health and well-being during the COVID-19 pandemic – PubMed 7

[Lisa E Kim](#) ¹, [Laura Oxley](#) ¹, [Kathryn Asbury](#) ¹

[Affiliations](#) + expand

PMID: 34337737 PMCID: PMC8420299 DOI: 10.1111/bjep.12450

[Free PMC article](#)



PERMA.teach

Methoden & Interventionen
der Positiven Psychologie
zur Förderung psychosozialer Gesundheit
als Grundlage für Lernen, Bildungs- und
Laufbahnentscheidungen

Erstellt vom Team von PERMA.teach:

Ingrid Teufel & Eva Jambor mit Sonja Käferböck, Doris Andreatta, Bianka Hellbert und Elke Poterpin



Was ist PERMA.teach?

- Weiterentwicklung des **PERMA-Modells** von Seligman (2011)
- **Rahmenmodell** und **Haltungsprinzip**
- **Leit-Fragen** als individuelle Wegweiser



ZIELE

- **Evidenzbasierte Interventionen** und Methoden aus der Positiven Psychologie **fächerübergreifend** ins (schulische) Leben **integrieren**
- **Wohlfühl-Rituale/ Gewohnheiten** einführen, die das Aufblühen **ALLER** fördern und evidenzbasiert die **psychosoziale Gesundheit** stärken.

PERMA in 4 Schritten im eigenen Leben und in der Arbeit mit Jugendlichen umsetzen

.. durch *PERMA.teach*



Learn it

Hintergrundwissen aneignen



Live it

im eigenen Leben umsetzen



Embed it

implizit anwenden und einbauen



Teach it

explizit Wissen weitergeben

Evidenzbasierte Säulen des Aufblühens



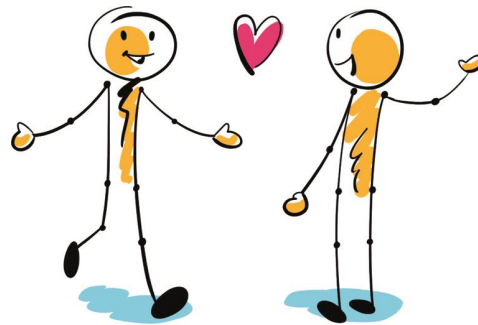
P E R M A



POSITIVE EMOTIONS



ENGAGEMENT



RELATIONSHIPS



MEANING



ACCOMPLISHMENT

1. Schritt: Über „PERMA- Leitfragen“ nachdenken

(... bis das zur Denkgewohnheit/ Haltung/ Mindset geworden ist ...)



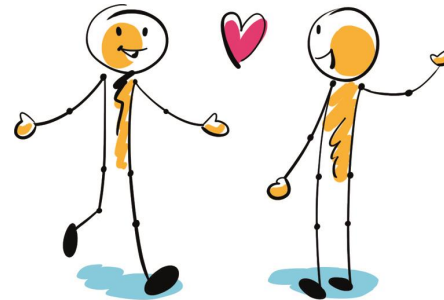
POSITIVE EMOTIONS

Was weckt
in mir **POSITIVE
EMOTIONEN**?



ENGAGEMENT

Was sind meine
Stärken?
Wofür setze ich
sie **engagiert** ein?



RELATIONSHIPS

Was ist mir bei
BEZIEHUNGEN
wichtig?
Was kann ich
beitragen?



Was ist mein
SINN im Leben?
Was ist für mich
wertvoll?



ACCOMPLISHMENT

Welche **ZIELE**
habe ich?
Mit welchen
SCHRITTEN
erreiche ich sie?



Mein
Wohlfühlmoment der
letzten Tage in der
Schule /im Kontext
Schule war...

Dankbar bin ich für ...

Hoffnungsvoll gestimmt hat mich...

Freude empfunden habe ich...

Inspiriert hat mich....

Gelungen ist ...

Stolz kann ich sein auf...

Mein Beitrag dazu war...

2. Schritt:

PERMA- Leitfragen

Vom **ICH** zum **DU** und **WIR**



Leitfragen zum Nachdenken über ...



POSITIVE EMOTIONS

Was weckt in mir
positive
Emotionen?
Welche?

Vom ICH zum DU und WIR!

Wie kann ich
versuchen, bei
Anderen positive
Emotionen
auszulösen?

Leitfragen zum Nachdenken über ...

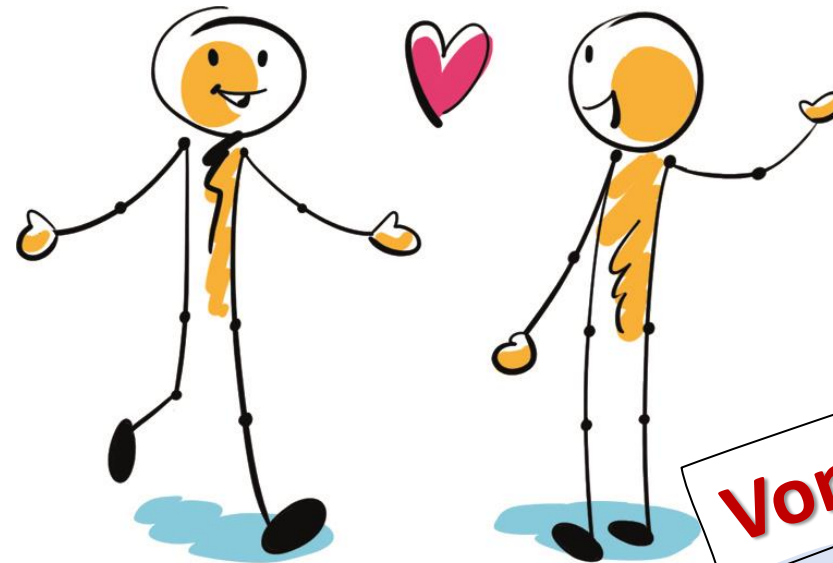


Wobei setze ich meine Stärken engagiert ein?

Vom ICH zum DU und WIR!

Welche Stärken erkenne ich bei anderen? Wie fördere ich sie?

Leitfragen zum Nachdenken über ...



RELATIONSHIPS

Was ist für mich die Basis einer positiven Beziehung?

Vom ICH zum DU & WIR!

Wie kann ich zu Aufbau und Erhalt positiver Beziehungen beitragen?

Leitfragen zum Nachdenken über ...



Was sind meine
Werte, mein Sinn
im Leben?

Vom ICH zum DU & WIR!

Wie kann ich jungen
Menschen Sinn und
Werte vermitteln?

Leitfragen zum Nachdenken über ...



Kenne ich meine Ziele und die Schritte dahin? Mache ich mir auch kleine Erfolge bewusst?

Vom ICH zum DU und WIR!

Wie kann ich Menschen beim Durchhalten und Erreichen ihrer Ziele unterstützen?

PADLET

- Mit VS-Materialien
<https://padlet.com/ingridteufel/wvyrkporozu3tg3t>
- Mit Sek1-Materialien
<https://padlet.com/ingridteufel/becv6gppgol6ngim>

Ingrid Teufel · 1T.
PERMANent aufblühen? Ja, das können wir!
 Unterstützung gibt's auf www.jugendstaerken.at

Be A Yes!
 PDF
 Kurzinfo_PERMA_teach_Botschafter_inne_n_16.2.22 (1) (1)

PERMA zum "Selbstlernen"
 P - Positive Emotions
 E - Engagement
 R - Relationships
 M
 A
 YouTube
 A2 Be A YES Challenge - Deutsch

PERMA-Portfolio für Menschen von 9-99+
 PDF
 Jugendstaerken_Band01-Schüler_innen

P-Positive Emotionen
 YouTube
 Barbara Fredrickson: Positive Emotions Open Our Mind

E-Engagement (Stärken nutzen)
 YouTube
 Dr. Martin Seligman's Top Strengths

R-Relationships (positive Beziehungen zu sich und anderen)
 YouTube
 Was sind Spiegelneuronen?

www.permateach.at
 subscribepage.com
 Infoseite
 Hier kannst du dich für "mehr", zB unsere "PERMA.post" anmelden.

Lust zu Lernen: Die Grundlagen der Positiven Psychologie (Prof. Brohm-Badry)
 YouTube

Jugend stärken_Band1_Lehrer_innen
 PDF

10 COMMON POSITIVE EMOTIONS
 YouTube
 10 Positive Emotions by Dr. Barbara Fredrickson

"Das kann ich"-Blume
 YouTube
 A1 Be A Yes Challenge - German

YGMAFFECT
 YouTube
 The Pygmalion Effect

A2 Empathy Challenge
 Verstehen und verstanden werden -
 Größen-Koffer
 PDF
 A2 Empathy-Schüler_innen

Warum Achtsamkeit!
 PDF
 Achtsamkeit in die Klasse bringen
 Positives achtsam entdecken und dankbar wahrnehmen...

JEDES KIND HAT VIELE STÄRKEN
 PDF
 Stärken-Schatzsuche_Februar 2022

A2 Empathy Challenge
 Verstehen und verstanden werden -
 Größen-Koffer
 Begleitmaterialien für Lehrer/innen

Prof Seligman on PERMA
 YouTube

A2 Perspectives Challenge

SINNE & SOZIALE STÄRKEN

Positive Emotions

... das P von PERMA

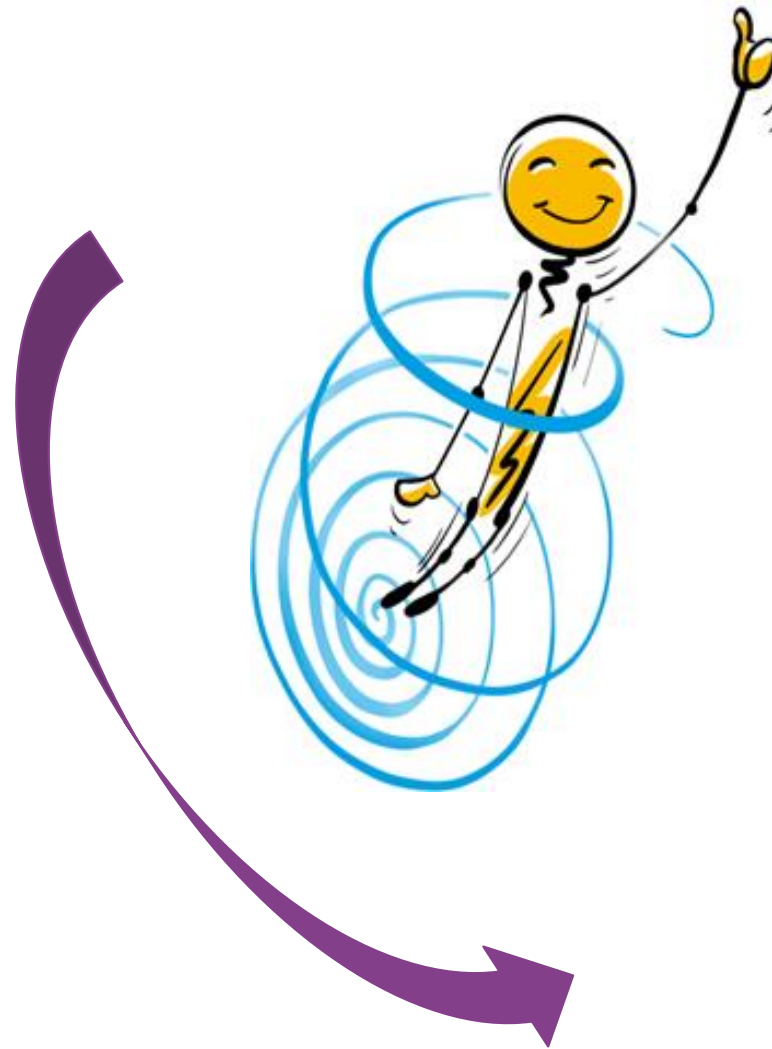
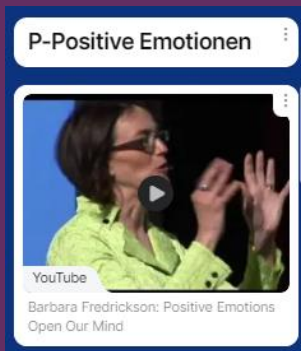
Wie kann die Kraft positiver Emotionen genutzt werden?



Die **BROADEN** and **BUILD** Theorie

*...von
Barbara
Fredrickson*

PADLET



Die 10 positiven Emotionen nach Barbara Fredrickson

- FREUDE *Ich freue mich, wenn ...*
- DANKBARKEIT *Ich bin dankbar für ...*
- ZUFRIEDENHEIT *Ich bin zufrieden, wenn ...*
- INSPIRATION *Mich inspiriert ...*
- HOFFNUNG *Ich bin optimistisch, dass ...*
- EHRFURCHT *Ich bewundere ...*
- VERGNÜGEN *Lustig finde ich ...*
- INTERESSE *Mich interessiert ...*
- STOLZ *Ich bin stolz, dass ...*
- LIEBE *Ich liebe ...*

EMOTIONEN INTERVIEW



2 Personen
5 Minuten



Erzähle kurz von einem besonderen Erlebnis.
Welche Emotionen tauchen noch heute dabei auf?

Erfahrungs- und Ideenaustausch



10 Min. Austausch Gruppe

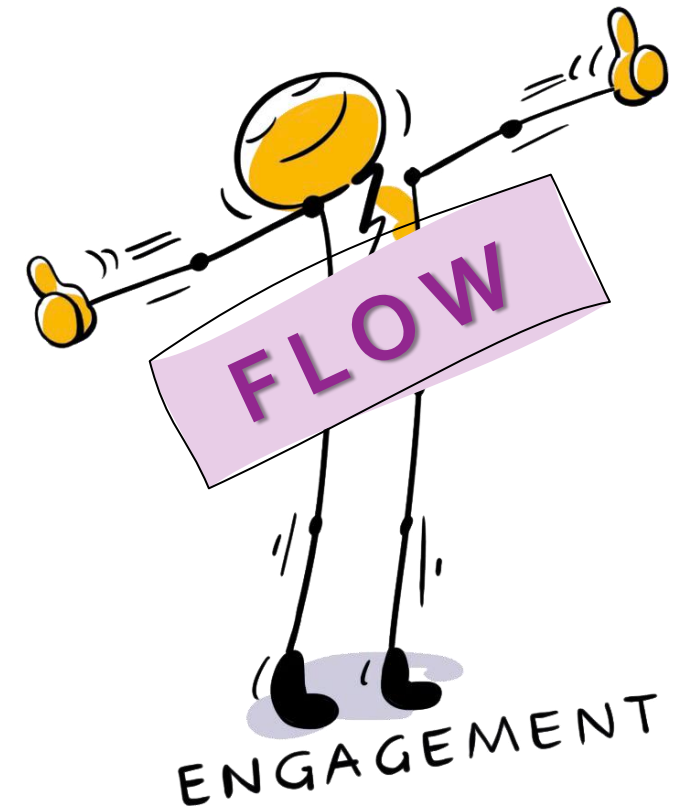


Aus deiner persönlichen „Schatzkiste“:

Was machst du, um positive Erlebnisse und
Gefühle zu schaffen und sichtbar zu machen?

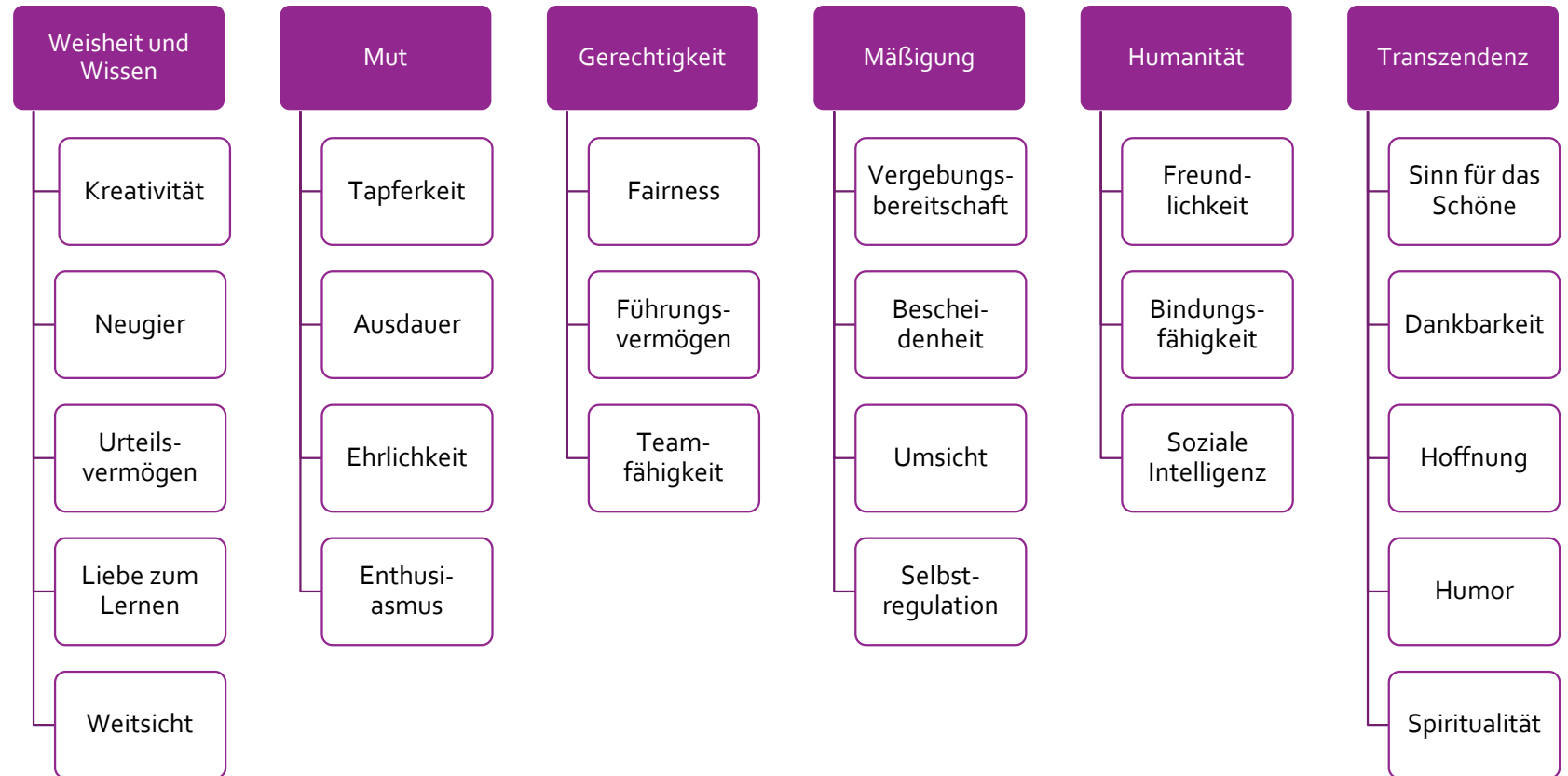
Engagement

Wie kann ich andere
beim Entdecken und
engagiertem Nutzen ihrer
STÄRKEN unterstützen?



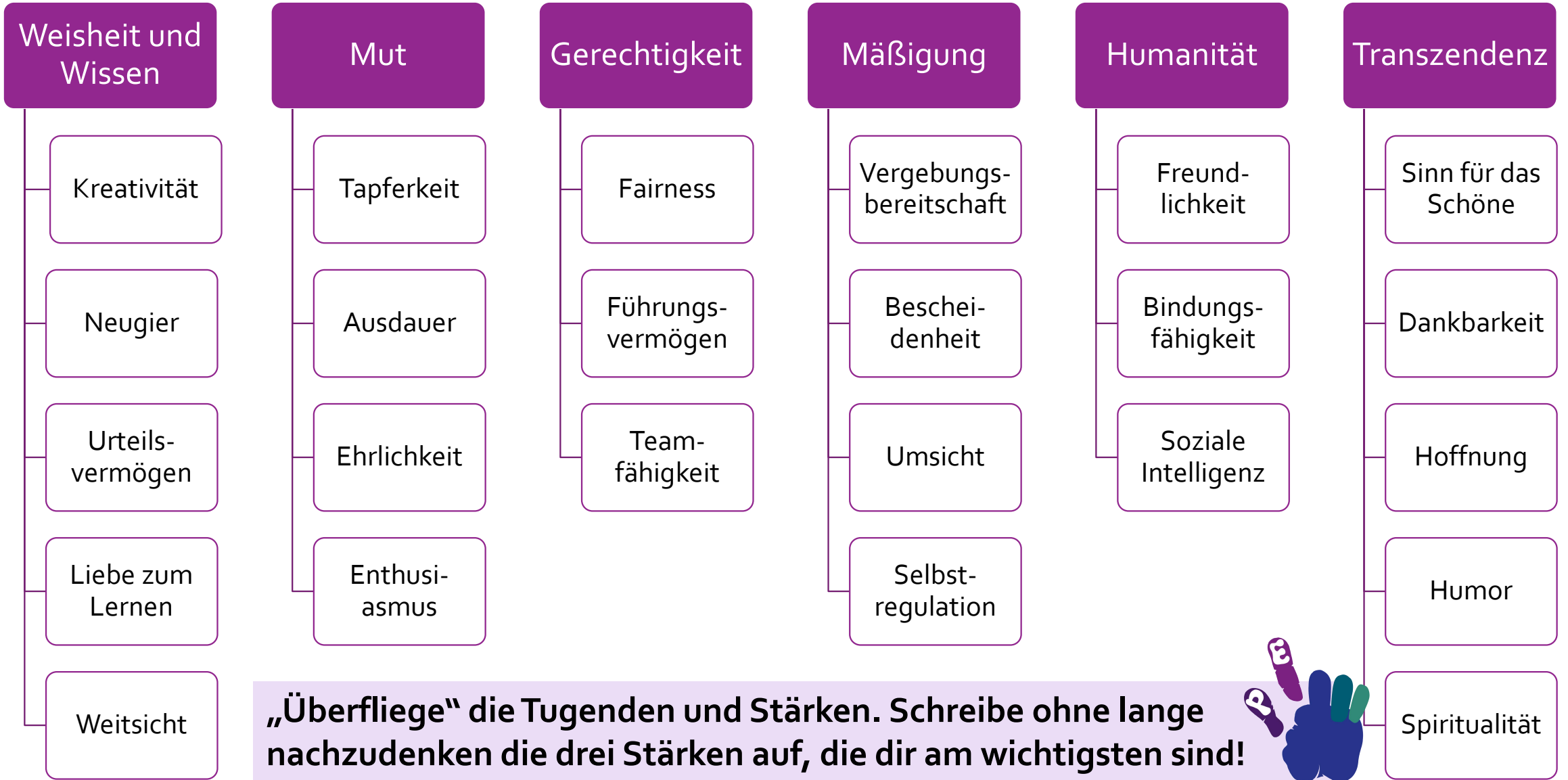
Stärkenmodell von Petersen & Seligman:

6 Tugenden →
24 Charakterstärken



Die Stärken sind in allen Menschen angelegt,
aber unterschiedlich stark entfaltet.





„Überfliege“ die Tugenden und Stärken. Schreibe ohne lange nachzudenken die drei Stärken auf, die dir am wichtigsten sind!



Stärken- Selbst-Bewusstsein



2 Personen
10 Minuten



Nachdenken & Austausch:

- Welche dieser Stärken ist deine stärkste Stärke?
- Was ist dir dank deiner Stärken gelungen?



Sein Element finden

Es ist nicht notwendig, in allem „gut“ zu sein, es reicht, seine 3-5 Signaturstärken zu kennen – um in **seinem Element** zu leben!



www.youtube.com/watch?v=sY5390AsTbo

Methoden und Übungen FÜR DICH



- **VIA Charakterstärkentest**

gratis, online auf www.charakterstaerken.org

Interpretationshilfe www.charakterstaerken.org/VIA_Interpretationshilfe.pdf

- **Familien-Stärkenstammbaum** erstellen

- **Autobiographisches Schreiben:**

Dank meiner Stärke _____ ist mir _____ gelungen.

- **Flow** kann nur entstehen, wenn man sich ungestört in etwas vertiefen kann und ein stimmiges Verhältnis zwischen Herausforderungen und Fähigkeiten besteht.

Methoden und Übungen FÜR DEINE ARBEIT



- **Stärken** sichtbar machen
Plakat, Baum, Rap, ...
- **Stärken-** Dusche
- **Stärkenbasiertes** Feedback
(Fokus auf Gelungenes,
Fehler als Freunde betrachten, ...)
- **Flow** - Zeit geben, sich in etwas, das
individuellen Stärken entspricht, zu
vertiefen...
- **Stärken-Schatzsuche** „neu“
- **Über Stärken sprechen**
Stärke auswählen, darüber nachdenken:
„Habe ich sie?“, „Wer im Umfeld, in der
Literatur, in den Medien, ... hat sie?“
→ **Stärken-Rolemodels**, ...
- **Stärken-Detektive**
(→ Freunde, Familie, Literatur, Internet,
Umwelt, Geschichte, ...)

TINY HABITS

Kleine Schritte -
große Wirkung!



Welche kleine Gewohnheit möchtest du im Alltag verankern, um den Fokus auf **Stärken** statt auf Schwächen zu richten?

Welchen „*wenn-dann*“ **Anker** nutzt du?

Erfahrungs- und Ideenaustausch



5 Min.

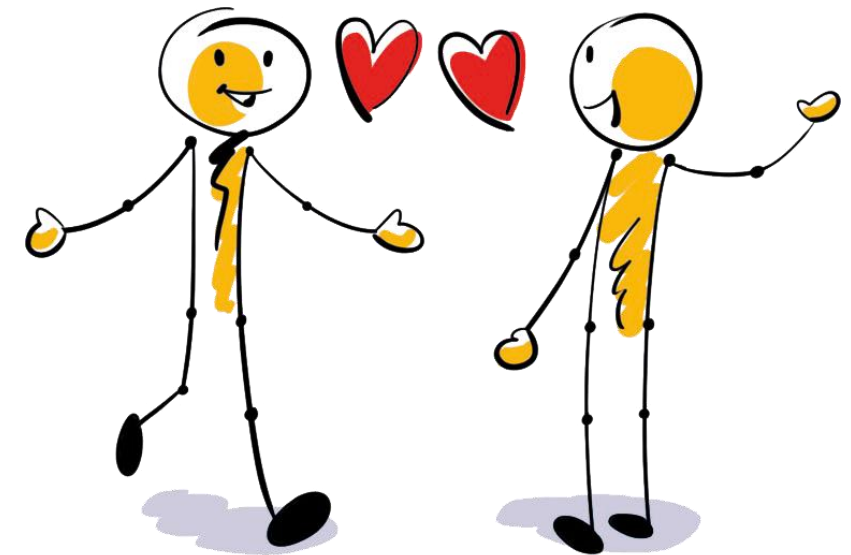
Aus deiner persönlichen „Schatzkiste“:
Was machst du bereits um Stärken zu stärken?



Relationships

... das R von PERMA

Wie kann man Kinder und Jugendliche zum Führen positiver **BEZIEHUNGEN** befähigen?



RELATIONSHIPS

Warum sind positive Beziehungen so wichtig?

- Menschen brauchen (positive) Beziehungen genauso wie Nahrung, Wasser und Schlaf.
- Das Bedürfnis nach Verbundenheit ist ein menschliches Grundbedürfnis (Ryan & Deci, 2000).
- Seit Covid ist es noch deutlicher geworden, wie wichtig sozialer Kontakt ist - speziell für Kinder und Jugendliche!
- Bereits eine emotionale Bezugsperson stärkt die Resilienz eines Menschen (Werner, 2008)



Doch die wohl wichtigste
positive Beziehung die man
im Leben braucht, um
aufblühen zu können ...

... ist jene zu sich selbst!

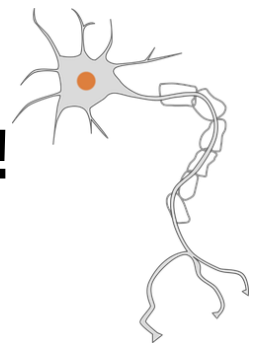


... sie ist auch die Basis für
unsere Beziehungen zu
anderen Menschen. Wie
wir uns selbst behandeln
zeigt anderen, wie wir
behandelt werden
möchten und dürfen.

Wie sprichst
du mit dir?



- **Du bist der größte Influencer der Welt!**
- **Du hast 100 Billionen Follower!**





2 Personen
5 Minuten



Wodurch gelingt es, positive Beziehungen zu Kindern & Jugendlichen herzustellen?
Wie und warum ist eine Beziehung vielleicht trotz anfänglichen Schwierigkeiten gelungen?



Methoden und Übungen für DICH und DEINE ARBEIT



- **Willkommenskultur** → Teambuilding, gemeinsame Ausflüge
- **Spiegelneuronen** und ihre Wirkungsweise „bedenken und besprechen“ (*Wie man in den Wald hineinruft, ...*)
- **Beziehungsnetz** zeichnen
Nachdenken, wer ist nah und wer weiter weg? Mit wem fühle ich mich (meist) wohl? Wem kann ich vertrauen? Mit wem bin ich in Resonanz?

Wer tut mir nicht gut?
- **„Random acts of kindness“** → Freundlichkeit leben
→ Links im Padlet

Freundlichkeitsketten auslösen

<https://youtu.be/nwAYpLVyeFU>
→ Padlet



Video ansehen, darüber reden, eigene Ideen finden,
Skript schreiben, filmen,

Positive Beziehungen zu uns selbst und anderen

... die Basis unseres Wohlbefindens

Spiegelneuronen & Resonanz

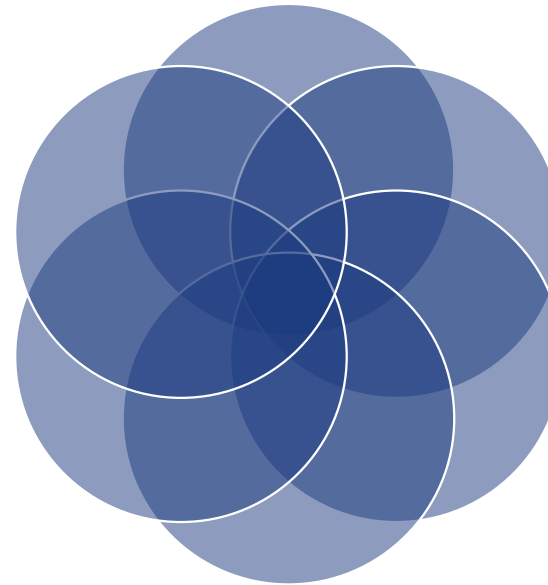


Die Macht der Worte

Dankbarkeit leben

Gefühle spielen-
Gefühle teilen
lernen

Freundlichkeits-
Ketten auslösen



Aktiv-
konstruktive
Kommunikation

Relationships

Zusammenfassung

Meaning





MEANING

Seinen Sinn
finden und
leben

Viktor Frankl (2004):

„[...] belonging to and serving something that you believe is bigger than the self [. . .]”

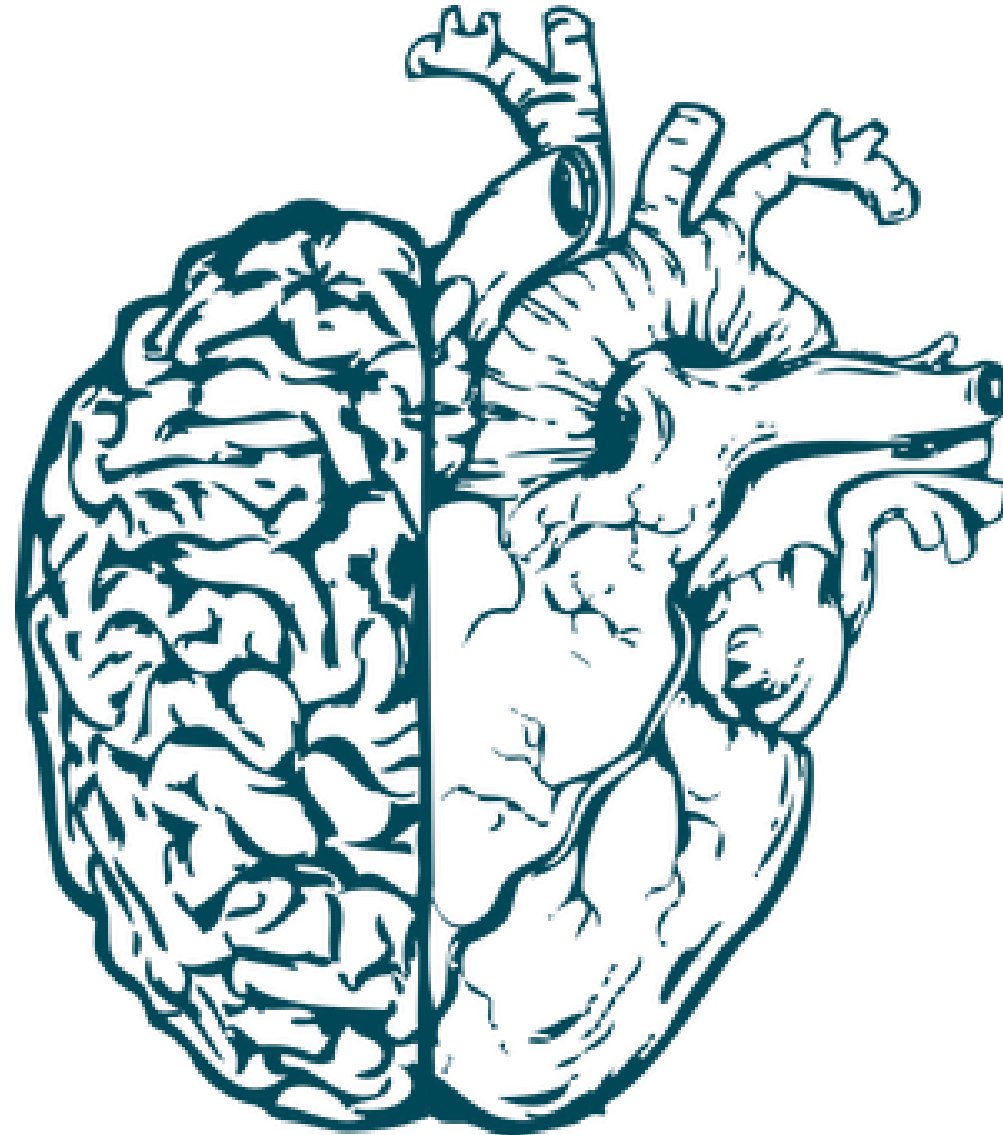
**»Wer ein WARUM zu
leben hat, erträgt
fast jedes WIE«**



Frage dich
immer wieder:

Was ist mir
besonders
wichtig?

WARUM?



Warum
gehe ich
diesen **Weg**?

Welche **Werte**
leiten mich?

Was ist mein
Herzensziel?

Was ist dir besonders wichtig?



Schreibe die 6 Werte auf, die dir persönlich am wichtigsten sind.

(Es können auch andere als in der Tabelle sein!)

Anerkennung	Ausdauer	Fairness	Sicherheit
Bescheidenheit	Ehrlichkeit	Flexibilität	Toleranz
Dankbarkeit	Empathie	Freundlichkeit	Transparenz
Disziplin	Engagement	Frieden	Unbestechlichkeit
Gesundheit	Gerechtigkeit	Güte	Verlässlichkeit
Hoffnung	Humor	Individualität	Vertrauen
Kreativität	Loyalität	Mitgefühl	Weitsicht
Mut	Nachhaltigkeit	Optimismus	Zuverlässigkeit
Professionalität	Rücksichtnahme	Respekt	Würde

Was ist dir
besonders
wichtig?



Suche dir jetzt aus deinen 6 Begriffen noch einmal 3 aus.



Das sind wahrscheinlich – im Moment – deine stärksten und dir wichtigsten Werte, die dich antreiben und dein Ziel bestimmen.



Bitte schreibe deine Werte in den Chat!

Methoden und Übungen FÜR DEINE ARBEIT



- **Vorbilder** definieren und gezielt suchen
in Umgebung, Medien, Literatur, Geschichte, Familie →
- **Vorbilder** interviewen, Werte & Stärken herausfinden
- **Global goals-** good life goals - ...
→ <https://frei-day.org/> → www.initiative2030.eu
→ www.innerdevelopmentgoals.org



Methoden und Übungen FÜR DEINE ARBEIT



- **Philosophieren:** Was sind **Werte**?
Warum sind sie für uns „wertvoll?“
→ „**Knietzsche**, den kleinsten Philosophen der Welt“ fragen ...
- **Werte-Wortschatz** erweitern
- „**WERTEbasierte**“ Miteinander-Regeln gemeinsam erstellen
- „**One door opens** „ - Glück im Unglück erkennen und Chancen darin sehen
- Was macht für Kinder & Jugendliche **SINN?**
 - Themenauswahl
 - Sinn (er)klären
 - Fächerübergreifend denken & lernen

Accomplishment

... das A von PERMA



Accomplishment =

Leistung & Erfolg

*... aber was hat
„Leistung“ mit
Wohlbefinden zu tun?*

„Leistung ist eine Basis des Wohlbefindens, da sie Freude an Fähigkeiten und Erfolgen weckt.“ (Seligman, 2011.)



Was hat Leistung mit Wohlbefinden zu tun?

- Sich selbst Ziele im Leben setzen, zukunftsorientiert handeln, eigene Ziele erreichen **stärkt Selbstwirksamkeit und Wohlbefinden.**
- Erkennen und erleben wir, dass wir „unseres Glückes Schmied sein können“ (des eigenen und des anderer), **fördert Lebenszufriedenheit und Resilienz.**



2-3 Personen

7 Minuten



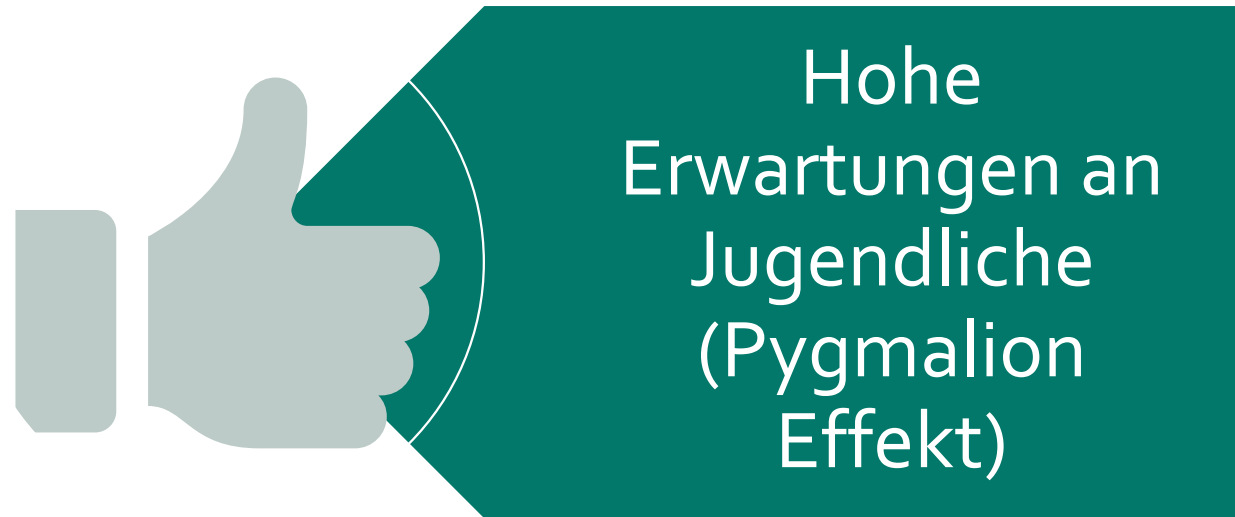
Was verhilft dir und Jugendlichen, mit denen du arbeitest, zum Erfolg? Welche Erfolgsfaktoren bzw. Methoden haben sich als besonders wirksam herauskristallisiert?

Erfolgsfaktor #1

Hohe
Erwartungen

*Pygmalion-Effekt
Rosenthal-Effekt*

„Man wird, wie man gesehen wird“ ...



... führen zu besseren Leistungen!



2-3 Personen
7 Minuten



Wie motivierst du dich, an
deinen Zielen dranzubleiben?
Welche kleinen „Wenn-dann“
Gewohnheiten könnten dir helfen?

Methoden und Übungen FÜR DEINE ARBEIT

TINY HABITS

Kleine Schritte
- große
Wirkung!

Welche kleine Gewohnheit möchtest du im Alltag verankern, um den Fokus auf **Gelungenes** zu richten?



Welchen **Anker** nutzt du?
„Wenn, dann"

Methoden und Ü

- **Gelungenes „feiern“:** Daumen hoch, „Geschafft“ Klassenbuch, Plakate/Poster
- **Über Gelungenes berichten lassen** (→ „autobiografisches Schreiben“)
- **Lernfortschritts-Dokumentationen**
 - Konzept unserer Challenges
 - Schritte zum Ziele
 - Leistung selbst bewerten
 - Reflektieren
 - neue (Teil)Ziele definieren



Nachdenken

Wie gut gelingt dir das schon?
 Hast du dir gemerkt, was Menschen glücklich macht und wie sie gut miteinander auskommen können? In der Tabelle unten gibt es eine Zusammenfassung. Wenn du lernst, so zu handeln, wird das dich und andere glücklich machen.

Lies dir die Sätze aufmerksam durch und überlege, was dir davon wie gut gelingt. Male das Feld unter dem Symbol an, das am besten passt.

Das bedeuten die vier Symbole:

- ☹ Das habe ich noch nie gemacht.
- 😞 Das mache ich selten.
- 😐 Das mache ich manchmal.
- 😊 Das mache ich sehr oft.

Ich mache mich und andere glücklich:	☹	😞	😐	😊
Ich danke für die Dinge dankbar und sage das auch.				
Ich laune mich.				
Ich bringe mich nicht von der schlechten Laune an.				
Ich bleibe ruhig und gelassen – auch wenn es mir schwerfällt.				
Ich ermutige andere zum Mut.				
Ich halte durch – auch wenn es mir schwerfällt.				

Einfluss von Beziehung auf Lernerfolg

Hattie-Studie:
Was wirkt?
Was bringt wenig?
Was schadet?

Was wirkt? Was bringt wenig? Was schadet?

Einfluss auf den Lernerfolg

(Datengrundlage: Effektstärken aus der Hattie-Studie "Visible Learning")





PERMA-Materialien

www.permateach.at

A1 Be A YES Challenge für die Primarstufe

Erklärvideo:

<https://youtu.be/AdpUZ71fAwI>



http://www.youthstart.eu/de/challenges/concentrate_on_what_is_good_for_you/



Links zu den Unterrichtsmaterialien

A2 Be A YES Challenge für die Sekundarstufe I

Erklärvideo:

<https://youtu.be/eo8acWPXl3o>



http://www.youthstart.eu/de/challenges/a_path_in_flourishing/

AUFBLÜHEN



1.4. Deine Übungen zum Aufblühen

Schritt 2: Positive Emotionen genießen

Ziel: Du weißt, wie du gute Gefühle in dein Leben holen kannst

- 2.1. Für deine Laune bist du selbst verantwortlich!
- 2.2. Gib dem Glück eine Chance!
- 2.3. Was denkst du von dir?
- 2.4. Der Tempel der 1000 Spiegel
- 2.5. Nicht nur Pflanzen blühen auf, auch du kannst!
- 2.6. Gedanken, Gefühle und Körperhaltung sind verbunden.
- 2.7. Glückstagebuch schreiben
- 2.8. Die Macht positiver Gefühle verstärken und nutzen
- 2.9. Dankbarkeit, ein Schlüssel zum Glück
- 2.10. Glück im Unglück?
- 2.11. Wie Körper und Geist sich gegenseitig beeinflussen
- 2.12. Wie du dich selbst in gute Stimmung bringst
- 2.13. Genießen lernen
- 2.14. Genuss-Tage planen
- 2.15. Lachen ist die beste Medizin
- 2.16. Dein Wohlfühl-Schatz
- 2.17. Wohlfühl-Bilder zeichnen und malen
- 2.18. Worin bist du aufgeblüht?

Schreibe in deinen Lebensbaum, wie du positive Emotionen genießt. Seite 10



2.18. Worin bist du aufgeblüht?

Wo stehst du jetzt? Bei 1 (ganz schwach) oder 6 (ganz stark)? Kreuze die für dich passende Zahl an und freue dich über deine Fortschritte.

Wie schätzt du dich jetzt ein?		1	2	3	4	5	6
<input type="checkbox"/>	Ich bemerke Angenehmes öfter und lieber als Unangenehmes.						
<input type="checkbox"/>	Ich achte darauf, überall auch Schönes und Gutes zu entdecken.						
<input type="checkbox"/>	Ich genieße schöne Augenblicke im Alltag ganz bewusst.						
<input type="checkbox"/>	Ich bin auch für kleine Dinge dankbar.						
<input type="checkbox"/>	Ich bedanke mich, wenn jemand etwas für mich macht.						
<input type="checkbox"/>	Ich kann mich selbst aus schlechter Laune herausholen.						
<input type="checkbox"/>	Ich achte auf meine Haltung, denn sie beeinflusst mich und andere.						
<input type="checkbox"/>	Ich rede öfter über Angenehmes als über Unangenehmes.						
<input type="checkbox"/>	Ich achte darauf, fröhlich und freundlich zu sein.						
<input type="checkbox"/>	Ich kann über meine Missgeschicke lachen.						
<input type="checkbox"/>	Ich kenne viele positive Gefühle und kann sie benennen.						

Viele Wissenschaftler*innen haben lange geforscht und herausgefunden, dass **man selbst** viel für eine **glückliche** und **erfolgreiche Zukunft** tun kann: Man muss diese 5 Bereiche **achten, stärken** und dadurch **vermehrten**. Man nennt sie die **„Säulen des Aufblühens“** für jeden Menschen, seine Umgebung und unsere Erde.

2

Jede Säule sagt dir, was **du selbst** für ein **gutes Leben** tun kannst.

P steht für **Positive Emotions**
E steht für **Engagement**
R steht für **Relationships**
M steht für **Mastery**
A steht für **Autonomy**

Frage dich **täglich**, ob und wie du an jeder Säule „gebaut“ hast - oder bauen wirst!

3

Frage dich jeden Tag: Was weckt in mir **positive Emotionen**? Welche **Stärken** habe ich? Wie kann ich sie **einsetzen**? Wofür kann ich mich mit meinen **Stärken für andere engagieren**? **Denke darüber nach und tu es!**

4

Frage dich jeden Tag: Was weckt in mir **positive Emotionen**? Welche **Stärken** habe ich? Wie kann ich sie **einsetzen**? Wofür kann ich mich mit meinen **Stärken für andere engagieren**? **Denke darüber nach und tu es!**

5

PERMA - Leitfragen

1

Frage dich jeden Tag: Was **wünsche ich mir vom Leben**? Was ist mein **großes Ziel**? Was **mache ich**, um es zu erreichen?

Frage **andere**, was sie **erreichen möchten** und welche **Ziele sie haben!** Wie kannst du sie **unterstützen**?

Denke darüber nach und tu es!

8

Frage dich jeden Tag: Was **macht für mich Sinn**?

Wofür möchte ich mich **einsetzen**? Welche meiner **Stärken** werde ich **dabei einsetzen**? Für welche - für alle - **sinnvolle** Sachen möchte ich mich **einsetzen**? Und was wäre, wenn es alle so machen?

Denke darüber nach und tu es!

7

Frage dich jeden Tag: Was **brauche ich**, um mich mit **anderen gut zu fühlen**? Wie sollen sie zu mir sein?

Was kann ich dazu **beitragen**, dass sich **andere mit mir wohl fühlen**? Wie kann ich **bei anderen positive Emotionen wecken**?

Denke darüber nach und tu es!

6

50 x Stärken.Post auf einen Blick



PERMA



Positiv-Spiralen



1000 Spiegel



Körper und Geist



Glücksbohnen



Glückstagebuch



Dankbar sein



Offen sein



Gute Laune



Genießen lernen



Genusstage



Zuhören



Lachen



Entspannen



Wohlfühl-Bilder



Gefühle



Herz-Meditation



Körperhaltung



Wolf füttern



Gefühle hören



ABC-Glück

Blitzlicht ...

Kleine Schritte große Wirkung

Welche Idee(n) möchtest du gerne noch diese Woche in deiner Arbeit und/oder deinem Privatleben umsetzen, um deine Stärken bewusst zur Zielerreichung zu nutzen?

