

# www Übung

Was ist heute schon  
gut gelaufen?



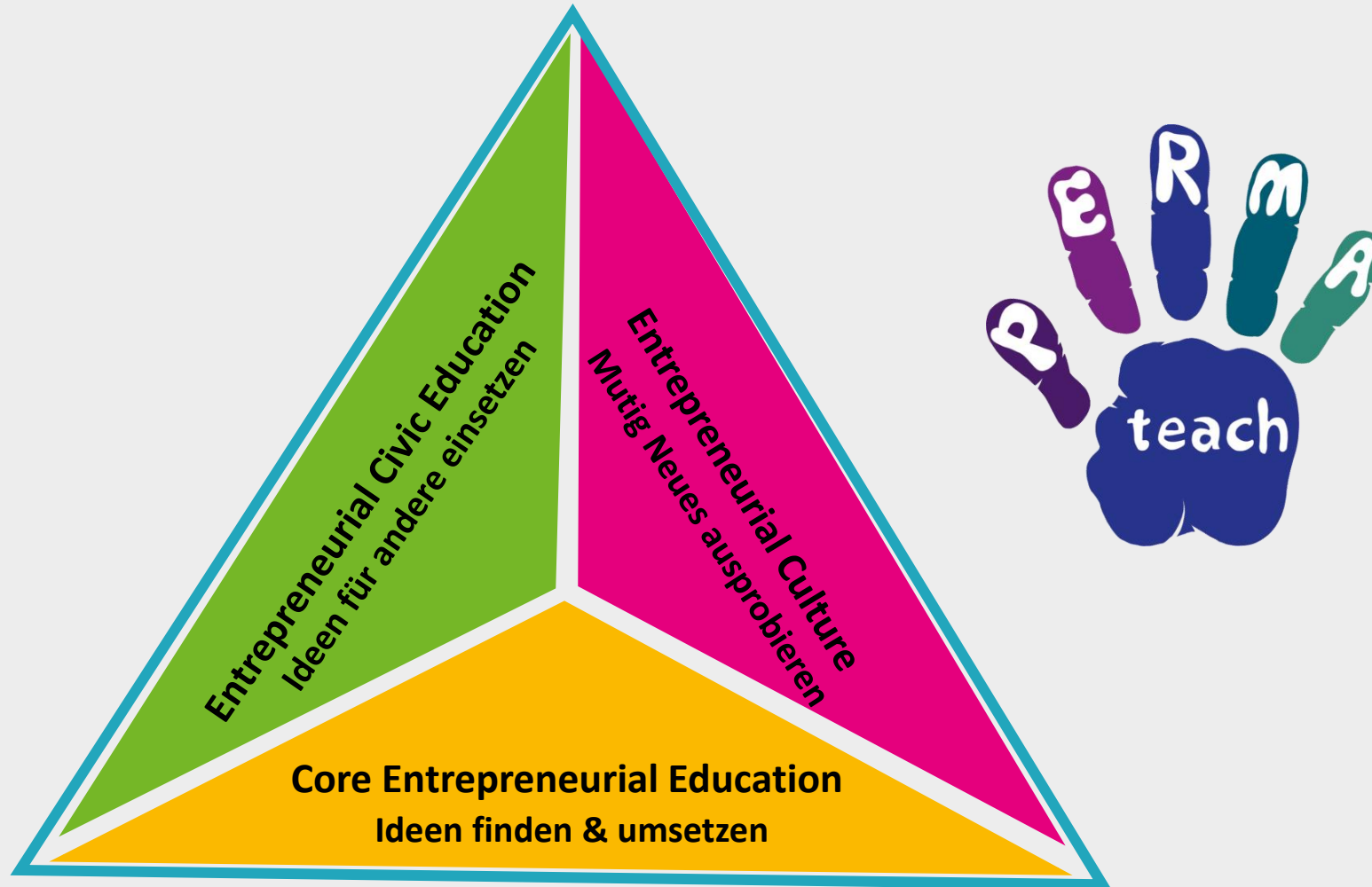
# PERMA.teach

Methoden & Interventionen der Positiven  
Psychologie zur Förderung psychosozialer  
Gesundheit

*Sonja Käferböck (sonja.kaeferboeck@kphvie.ac.at)*



# Das TRIO-Modell als ganzheitliche Definition von Entrepreneurship Education



01

Was ist Positive  
Psychologie?

02

Was ist  
PERMA.teach?

*5 Säulen*







*4 Schritte*

03

Besonders  
wirksame PERMA  
Methoden

Was dich heute erwartet

# Was ist Positive Psychologie?

					
Klinische Psychologie			Positive Psychologie		
Heilung, Linderung			Aufblühen, Stärkung		

- **Frage der Positiven Psychologie:**  
Was hält Menschen psychisch gesund, lässt sie aufblühen, unterstützt das Gesunden?
- Positive Psychologie **ist NICHT** (nur) positives Denken!  
→ *Lernen, mit unangenehmen Ereignissen und Emotionen konstruktiv umgehen zu können (Resilienz).*

# PERMA steht für ...

*PERMA-Modell nach  
Martin Seligman*

... die 5 evidenzbasierten  
Säulen des Aufblühens:



- **Positive Emotions** (positive Emotionen vermehren und nutzen)
- **Engagement** (im Flow sein, eigene Stärken erkennen und leben)
- **Relationships** (positive Beziehungen pflegen und erfahren)
- **Meaning** (Sinn, auch im Alltag, transparent machen und leben)
- **Accomplishment** (Erfolge ermöglichen und sichtbar machen)

Gemeinsam bilden sie das Akronym **PERMA**.



## Was sagt die Forschung?

Forschungsergebnisse der Positiven Psychologie zeigen seit Jahren, dass die 5 Säulen – im Alltag angewandt - die **psychische und physische Gesundheit** verbessern, die **Lernfähigkeit** steigern und die **Resilienz** stärken

# Was ist PERMA.teach?

PERMA.teach = PERMA angewandt auf den Bildungskontext

- PERMA.teach als *fächerübergreifendes* Rahmenmodell und **Haltungsprinzip**
- unterstützt durch *evidenzbasierte* Interventionen, **Rituale** und **Methoden** aus der Positiven Psychologie
- mit dem **Ziel**, das Aufblühen ALLER zu fördern, die psychosoziale Gesundheit zu stärken und Lernleistungen zu steigern.



Wie wir  
**PERMA** in 4  
Schritten vom  
ICH zum DU  
zum WIR  
bringen

*... durch PERMA.teach*



**Learn it**

Hintergrundwissen aneignen



**Live it**



im eigenen Leben umsetzen



**Embed it**

implizit anwenden und einbauen



**Teach it**

explizit Wissen weitergeben

# Besonders wirksame PERMA-Methoden

Um Kinder, Jugendliche, und Pädagog:innen zu stärken



# Positive Emotions

... das P von PERMA



# PERMA-Leitfragen

- Wofür interessierst du dich gerade?
- Was bringt dich zum Lachen?
- Wofür bist du dankbar?



# Warum ist das Training positiver Emotionen auch aus evolutionärer Sicht so wichtig?

- Alle Menschen haben eine sogenannte “**Negativitätsverzerrung**”.
- **5:1** → *Negatives wirkt bis zu 5-mal stärker als Positives!*
- Sie hat uns früher das Leben gerettet, heute ist sie eher ein Stolperstein.
- Indem wir bewusst positive Emotionen erleben und in unser Leben holen, bringen wir unsere Wahrnehmung wieder in Balance.



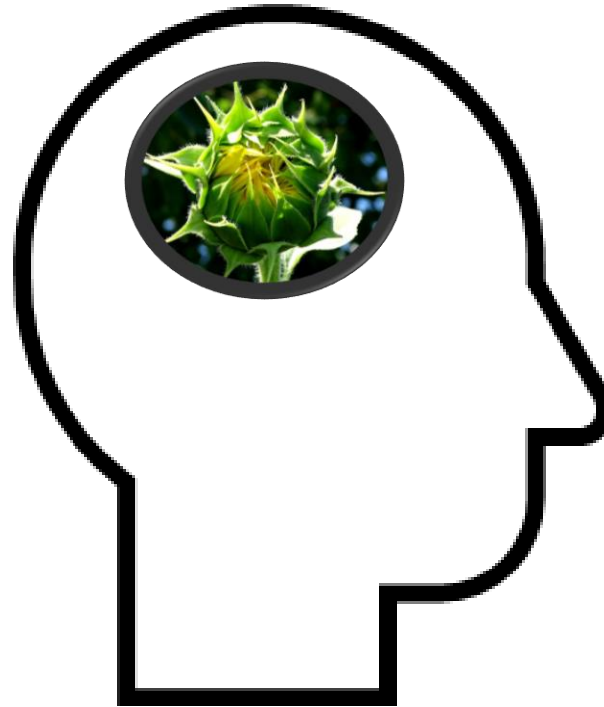
Warum uns negative Emotionen wie Angst oder Ekel helfen, ist relativ deutlich (sie schützen uns z.B. vor Gefahr) ...

*... aber welchen Nutzen haben eigentlich positive Emotionen?*

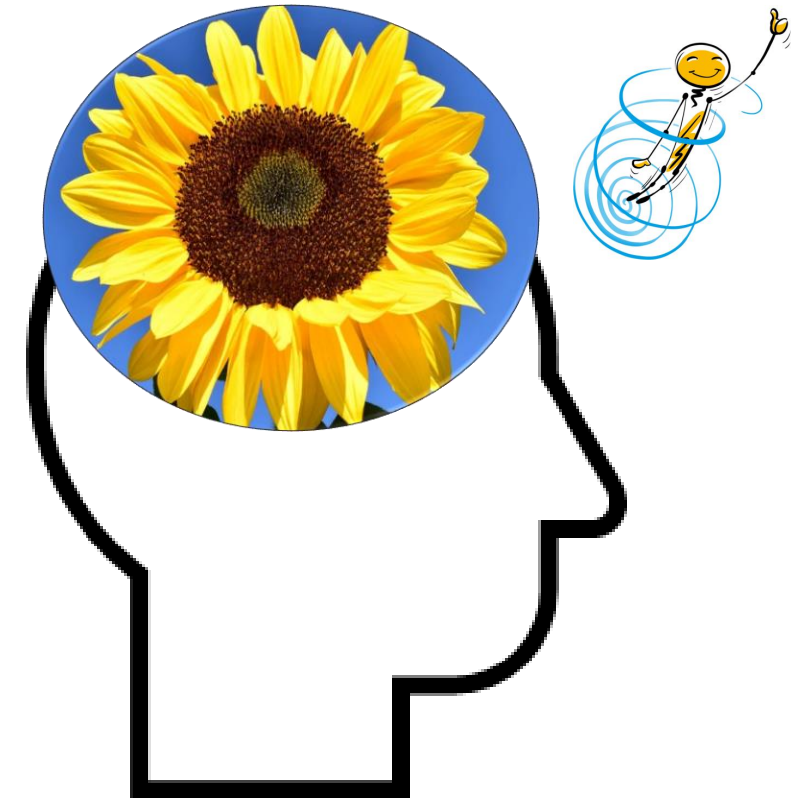


# Die BROADEN and BUILD Theorie

*...von Barbara  
Fredrickson*



Gehirn **verschließt**  
**sich** bei ‚mächtigen‘  
Gefühlen, z.B. Angst  
(„Tunnelblick“)



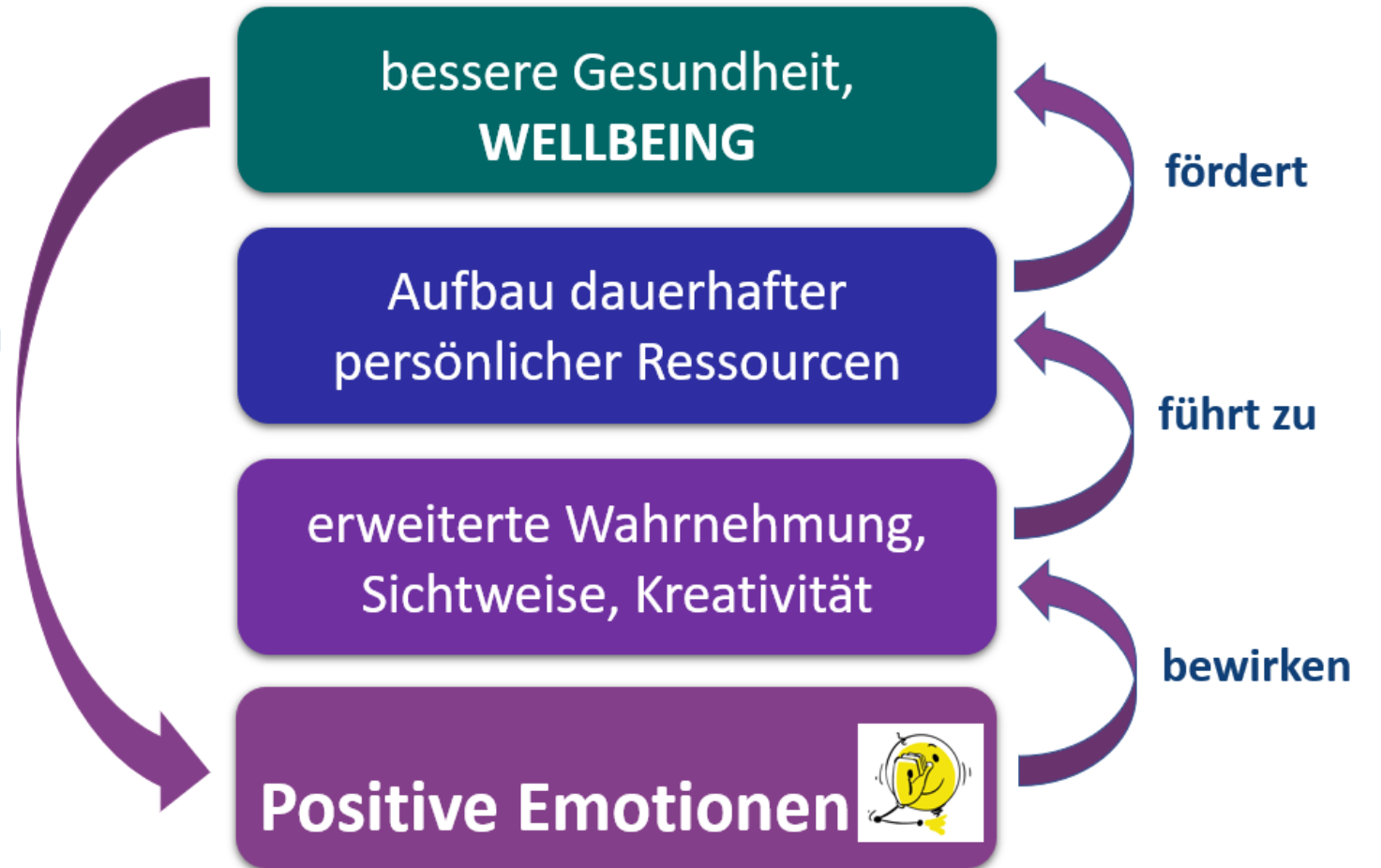
Gehirn **öffnet sich** bei  
angenehmen Gefühlen:  
offen für neue Ideen,  
Themen, Menschen ...

# Die BROADEN and BUILD Theorie

von Barbara Fredrickson



führt zu  
mehr



Emotion	Kontext	Verhaltenstendenz	Ergebnis
Freude ( <i>Joy</i> )	Sichere, vertraute Umgebung, Fortschritt	Spielen	Erwerb von Fähigkeiten, Lernen
Dankbarkeit ( <i>Gratitude</i> )	Etwas bekommen haben	Zurückgeben, sich erkenntlich zeigen	Soziale Bindung, Liebesfähigkeit
Gelassenheit ( <i>Serenity</i> )	Sichere Umgebung, wenig Anstrengung	Genießen	Das eigene Selbst- und Weltbild erweitern
Interesse ( <i>Interest</i> )	Sichere Umgebung, Neuheit	Erforschen	Wissen erwerben
Hoffnung ( <i>Hope</i> )	Schwierige Umstände	Wunsch nach positiver Veränderung	Erhöhte Resilienz, Aktivität
Stolz ( <i>Pride</i> )	Persönliche Leistung Soziale Anerkennung	Großes anstreben	Leistungssteigerung
Inspiration	Größe bzw. menschliche Exzellenz wahrnehmen	Nacheifern	Fähigkeiten und Moral erweitern
Vergnügen ( <i>Amusement</i> )	Kurzzeitige nicht ernst gemeinte soziale Diskrepanz	Gemeinsam lachen	Aufbau von Freundschaft, Kreativität
Ehrfurcht ( <i>Awe</i> )	Größe wahrnehmen, überwältigt sein	Sich auf Neues einstellen	Sich als Teil des großen Ganzen wahrnehmen
Liebe ( <i>Love</i> )	Sichere Umgebung, positive emotionale Verbindung	Spielen, erkunden genießen, träumen	Vertrauen, soziale Bindung, Gemeinschaft

# Journaling

*... zu den 10  
Positiven  
Emotionen  
nach Barbara  
Fredrickson*

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

# Besonders wirksame PERMA-Methoden



## Tagebuch der ...

- Glücksmomente („3 blessings“)
- Positiven Erlebnisse (z.B. kleine Erfolge – *WWW = what went well*)
- Dankbarkeit



**... schreiben und dadurch bewusst mehr positive Emotionen ins Leben holen.**

# Besonders wirksame PERMA-Methoden



## Positive Poster (als „Anker“)

- Danke-Poster
- WWW-Poster (what went well)
- Stärken-Poster
- Motivierende Sprüche



# Besonders wirksame PERMA-Methoden



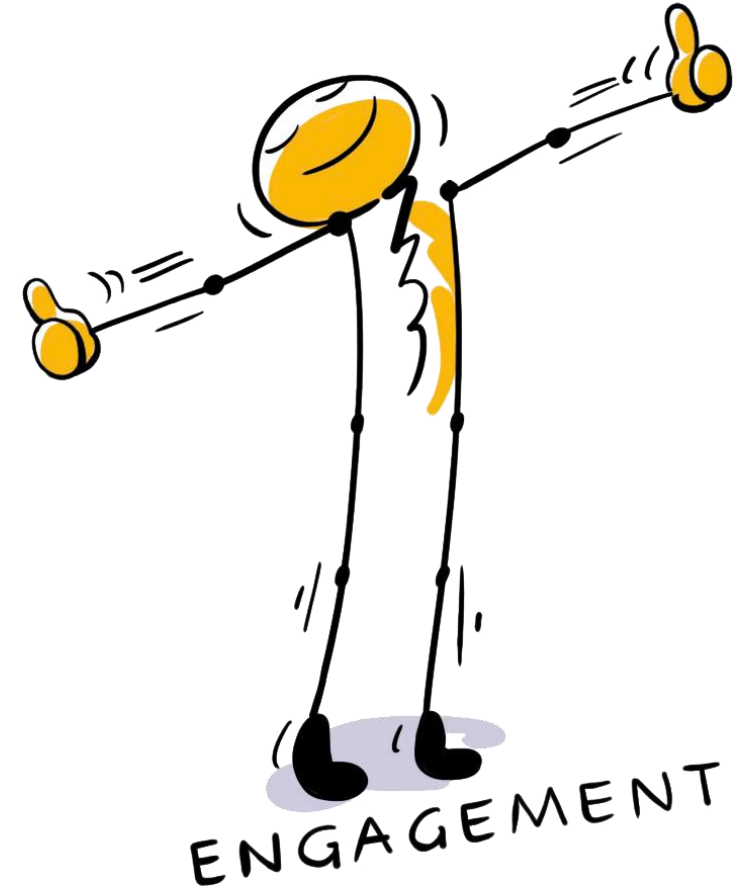
## Positive Rituale

- Positiver Stundenbeginn (z.B. *Was hat dir Freude bereitet? Wofür bist du heute dankbar?*)
- Positives Abschließen der Stunde/Woche/.... (z.B. *WWW, Was ist gut gelaufen?*)



# Engagement

... das E von PERMA



# Engagement = Flow

- **Flow** = ein Zustand höchster Konzentration und völliger Versunkenheit in eine Tätigkeit
- Im Flow merkt man oft nicht wie die Zeit vergeht und bekommt nicht mit was um einen herum passiert.



# PERMA-Leitfragen

- Bei welchen Aktivitäten bzw. in welchen Umgebungen kommst leicht in einen Flow?
- Wofür engagierst du dich (mit deinen Stärken)?

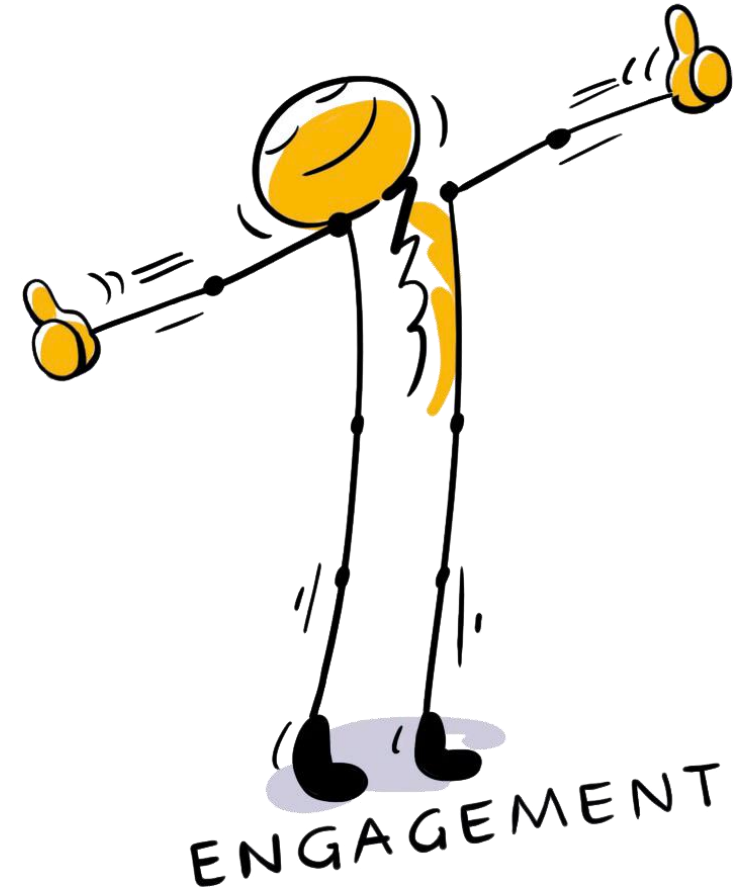


*Wie können wir in einen Flow kommen?*

Indem wir unsere **STÄRKEN** (er)kennen,  
fördern und bewusst einsetzen!

→ **VIA Charakterstärken Modell**

*von Martin Seligman & Christopher Peterson*





**Was sind deine größten Stärken?**

# Besonders wirksame PERMA-Methoden



## Charakterstärken Test

- VIA (Values in Action) Test - gratis und wissenschaftlich geprüft!
- 24 kulturübergreifende Charakterstärken nach Seligman & Peterson
- [www.charakterstaerken.org](http://www.charakterstaerken.org) (Deutsch)
- [www.viacharacter.org](http://www.viacharacter.org) (Englisch)



## Was bei der Stärkenarbeit außerdem noch gut zu wissen ist...

- **Es ist nicht notwendig, in allem „gut“ zu sein.** Es reicht, seine Signaturstärken zu kennen und zu nutzen.
- **Stärken verändern sich über die Zeit** und kommen oft dann zum Vorschein, wenn man sie braucht.
- **Stärken stärken stärkt und schwächt die Schwächen.** Statt an den Schwächen „herumzudoktern“ lieber mit Hilfe der Stärken die Schwächen kompensieren.
- **Sprache beeinflusst unser Denken:** „Schwächen“ → „Verbesserungspotentiale“ oder „das klappt NOCH nicht“ (stärkt das *Growth Mindset!*)

# Besonders wirksame PERMA-Methoden



## Stärken-Lupe

- „*Catch them being good*“ (*Stärken stärken stärkt*)
- Stärken **in** (oder **abseits von**) Schwächen erkennen
- Stärken-basiertes Beurteilen (**Grün-Stift**)
- Stärken-Lupe bei Buch/Film-Charakteren anwenden („*role models*“)
- Stärken-Dusche / „warme Dusche“



# Relationships

... das R von PERMA



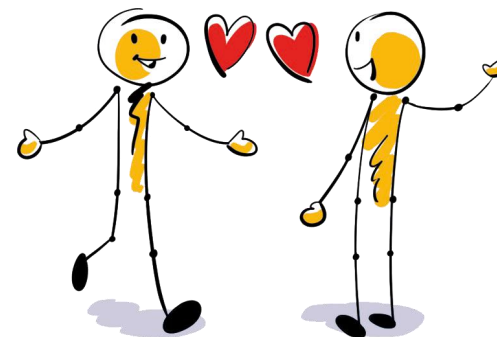
# PERMA-Leitfragen

- Welche Eigenschaften haben Menschen, bei denen ich mich besonders wohlfühle?
- Was ist mir in Freundschaften wichtig?
- Was hilft mir, gute Beziehungen zu meinen Schüler:innen/Kolleg:innen aufzubauen?



# Warum sind positive Beziehungen (zu anderen und zu sich selbst) so wichtig?

- Menschen brauchen (positive) Beziehungen in ihrem Leben wie Nahrung, Wasser und Schlaf.
- Neben den Bedürfnissen nach Autonomie und Kompetenz ist Verbundenheit eines der 3 menschlichen Grundbedürfnisse (Ryan & Deci, 2000).
- Schon eine emotionale Bezugsperson kann genügen, um die Resilienz eines Menschen maßgeblich zu stärken (Werner, 2008).
- Studien zeigen, dass die Beziehung zu Kolleg:innen einer der wichtigsten Einflussfaktoren der Arbeitszufriedenheit ist.



RELATIONSHIPS



# Besonders wirksame PERMA-Methoden

## Acts of Kindness

- Martin Seligman: *"Doing a kindness produces the single most reliable momentary increase in well-being of any exercise we have tested."*
- **Acts-of-Kindness-Tag/Woche** (Kleine Aufmerksamkeiten/Zeit schenken)
- **Dankbarkeit & Wertschätzung** aussprechen statt für sich behalten  
*Ideen für Dankbarkeits-Rituale: Danke-Post-ist, -Plakat, -Briefe, -Postkasten*



# Meaning

... das M von PERMA



# PERMA-Leitfragen

- Wer oder was gibt mir ein Gefühl von „Sinn“ in meinem Leben?
- Welche Aspekte meiner Arbeit empfinde ich als besonders sinnstiftend?
- In welchen Bereichen meines Lebens mache ich einen positiven Unterschied?



Die eigenen Werte leben  
und dadurch Sinn erleben

Welche Werte  
sind dir in  
deiner Arbeit  
besonders  
wichtig?

Weisheit	Kreativität	Hoffnung	Abenteuer	Freundlichkeit
Mut	Altruismus	Liebe	Ehrlichkeit	Großzügigkeit
Neugier	Vertrauen	Zugehörigkeit	Dankbarkeit	Verantwortung
Ordnung	Genauigkeit	Gleichheit	Gerechtigkeit	Selbstkontrolle
Ruhm	Teamwork	Enthusiasmus	Harmonie	Verlässlichkeit
Würde	Solidarität	Akzeptanz	Empathie	Unabhängigkeit
Integrität	Respekt	Geduld	Humor	Offenheit
Frieden	Mitgefühl	Wohlfühlen	Gesundheit	Toleranz
Loyalität	Sicherheit	Balance	Achtsamkeit	Hilfsbereitschaft
Freude	Optimismus	Spiritualität	Wertschätzung	Aufmerksamkeit
Familie	Inklusion	Fairness	Einfluss	Menschlichkeit
Glaube	Spaß	Verletzlichkeit	Vermächtnis	Selbstbewusstsein
Ruhe	Nettigkeit	Tapferkeit	Wachstum	Selbstlosigkeit
Lernen	Freundschaft	Ausdauer	Harte Arbeit	Nachhaltigkeit

# Accomplishment

... das A von PERMA



# PERMA-Leitfragen

- Auf welche Erfolge bin ich besonders stolz?
- Welche Ziele verfolge ich gerade?
- Was hilft mir dabei, meine Ziele zu erreichen?





# Besonders wirksame PERMA-Methoden

## Leistungen sichtbar machen & anerkennen

- WWW/Erfolgs Poster
- Woche des positiven Klassenbuchs
- Gelungenes anerkennen: Daumen hoch, wertschätzenden Feedback, ...
- „Stärken stärken stärkt“





# Besonders wirksame PERMA-Methoden

## Ins Tun kommen

- ~~Auf Motivation warten~~ → Motivation ERWECKEN („Zeigarnik Effekt“)
- „Aufschieberitis“ überwinden durch die **5-Minuten Methode**
- Prototyp-Denken („es muss **NOCH** nicht perfekt sein“)



## Weitere Materialien und Ressourcen

Open Source Unterrichtsmaterial

Padlet

PERMA.Post

Kontakt

# Open-source PERMA Unterrichts- materialien

[www.permateach.at](http://www.permateach.at)

VS: Jedes Kind Stärken (Band 1)

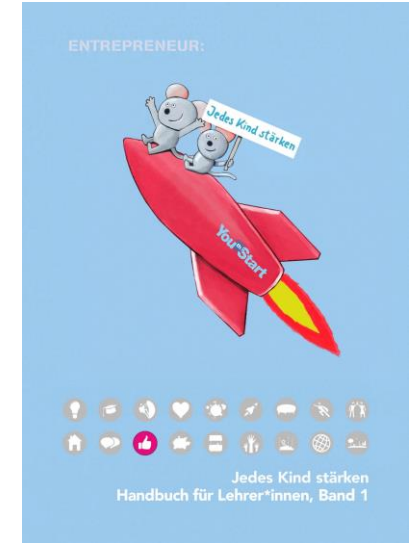
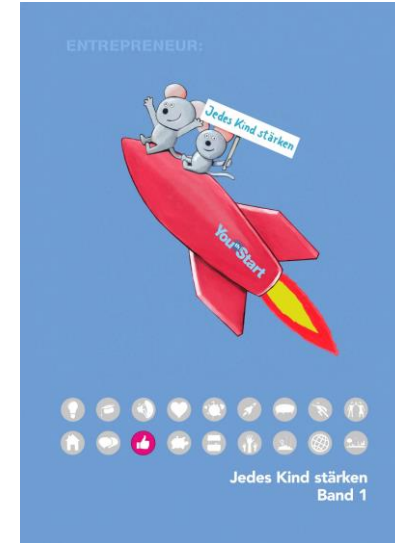
Be A Yes Challenge (A1)

[www.jedeskindstaerken.at](http://www.jedeskindstaerken.at)

Sek I: Jugend Stärken (Band 1)

Be A Yes Challenge (A2)

[www.jugendstaerken.at](http://www.jugendstaerken.at)



# Padlet zur Vertiefung der Inhalte

- VS: <https://padlet.com/ingridteufel/wvyrkporozu3tg3t>
- Sek I: <https://padlet.com/ingridteufel/becv6gppgol6ngim>

The screenshot shows a Padlet board with the following content:

- Be A Yes!**: PDF document titled 'Kurzfinfo\_PERMA\_teach\_Botschafter\_inne\_n\_16.2.22 (1) (1)'. Source: [www.permateach.at](http://www.permateach.at).
- PERMA zum "Selbstlernen"**: YouTube video 'A2 Be A YES Challenge - Deutsch' and a diagram showing the PERMA model.
- PERMA-Portfolio für Menschen von 9-99+**: PDF document 'Jugendstärken\_Band01-Schüler\_innen'.
- P-Positive Emotionen**: YouTube video 'Barbara Fredrickson: Positive Emotions Open Our Mind' and a PDF '10 COMMON POSITIVE EMOTIONS' by Dr. Barbara Fredrickson.
- E-Engagement (Stärken nutzen)**: YouTube video 'Dr. Martin Seligman's Top Strengths'.
- R-Relationships (positive Beziehungen zu sich und anderen)**: YouTube video 'Was sind Spiegelneuronen?' and a diagram 'VGMALION EFFECT'.
- www.permateach.at**: Website information and a 'PERMA teach' logo.
- Lust zu Lernen**: YouTube video 'Lust zu Lernen: Die Grundlagen der Positiven Psychologie (Prof. Brohm-Badry)'.
- Warum Achtsamkeit?**: PDF document 'Achtsamkeit in die Klasse bringen'.
- STÄRKEN**: PDF document 'Stärken-Schatzsuche\_Februar 2022'.
- A2 Empathy Challenge**: PDF document 'A2 Empathy-Schüler\_innen'.
- A2 Perspectives Challenge**: PDF document 'A2 Perspectives Challenge'.

# PERMA.Post

zur Wiederholung  
und Vertiefung

*("häppchenweise")*

- Auf [www.permateach.at](http://www.permateach.at)

## PERMA.Post

Mit der **PERMA.Post** wollen wir dich dabei unterstützen, PERMA-Rituale in deinem Gehirn zu verankern und sie zu PERMANenten Gewohnheiten zu machen, die für dich selbstverständlich werden – in jedem Lebensbereich!

### **Der Weg ist das Ziel...**

Wir begleiten dich durch folgende Etappen:

- learn it (du lernst die Hintergründe von PERMA kennen)
- live it (du holst PERMA in dein Leben)
- embed it (du integrierst PERMA in deine Arbeit mit Kindern & Jugendlichen)
- teach it (du erklärst, warum und wie PERMA ihr Wohlbefinden steigert).

Alle 3 Tage erhältst du eine PERMA.Post mit unterschiedlichen Lernmaterialien für alle Altersgruppen, die du gleich in deiner Arbeit einsetzen kannst.

### **Das sind die Themen:**

positive Emotionen vermehren + nutzen, Flow erleben + Stärken stärken, über gelingende Beziehungen nachdenken und positive Beziehungen pflegen, Sinn im Alltäglichen erkennen und sinnvolle Ziele finden, die Erfolgserlebnisse ermöglichen sowie lernen Erfolge wahrzunehmen und zu genießen!

# Kontakt

**Sonja Käferböck**

[sonja.kaeferboeck@kphvie.ac.at](mailto:sonja.kaeferboeck@kphvie.ac.at)

[www.ppinaction.com](http://www.ppinaction.com)

IG: @thequarterlifearena