

PERMA-Fragebogen

Im Folgenden finden Sie Fragen, die Ihr Wohlbefinden im Allgemeinen erheben sollen. Bitte beantworten Sie die Fragen, indem Sie auf der 11-stufigen Skala das auf Sie zutreffende Feld ankreuzen.

1. Wie oft haben Sie das Gefühl, sich der Erreichung Ihrer Ziele zu nähern?

<input type="checkbox"/>										
Nie										Immer

2. Wie oft sind Sie ganz in dem versunken, was Sie gerade tun?

<input type="checkbox"/>										
Nie										Immer

3. Wie oft fühlen Sie sich im Allgemeinen voller Freude?

<input type="checkbox"/>										
Nie										Immer

4. Wie oft fühlen Sie sich ängstlich?

<input type="checkbox"/>										
Nie										Immer

5. Wie oft erreichen Sie wichtige selbstgesetzte Ziele?

<input type="checkbox"/>										
Nie										Immer

6. Wie würden Sie Ihre Gesundheit im Allgemeinen einschätzen?

<input type="checkbox"/>										
Sehr schlecht										Exzellent

7. In welchem Ausmaß führen Sie ein sinnvolles und bedeutsames Leben?

<input type="checkbox"/>										
Gar nicht										Völlig

8. In welchem Ausmaß erhalten Sie Hilfe und Unterstützung von anderen, wenn Sie diese brauchen?

<input type="checkbox"/>										
Gar nicht										Völlig

9. In welchem Ausmaß glauben Sie, dass das, was Sie in Ihrem Leben tun, wertvoll und lohnenswert ist?

<input type="checkbox"/>										
Gar nicht										Völlig

10. In welchem Maß können Sie sich für Dinge interessieren und begeistern?

<input type="checkbox"/>										
Gar nicht										Völlig

11. Wie einsam fühlen Sie sich in Ihrem Alltagsleben?

<input type="checkbox"/>										
Gar nicht										Völlig

12. Wie zufrieden sind Sie derzeit mit Ihrer Gesundheit?

<input type="checkbox"/>										
Gar nicht										Völlig

13. Wie oft fühlen Sie sich im Allgemeinen positiv gestimmt?

<input type="checkbox"/>										
Nie										Immer

14. Wie oft fühlen Sie sich wütend?

<input type="checkbox"/>										
Nie										Immer

15. Wie oft sind Sie in der Lage, Ihren Verantwortungen gerecht zu werden?

<input type="checkbox"/>										
Nie										Immer

16. Wie oft fühlen Sie sich traurig?

<input type="checkbox"/>										
Nie										Immer

17. Wie oft vergessen Sie die Zeit, während Sie etwas tun, das Sie genießen?

<input type="checkbox"/>										
Nie										Immer

18. Wie schätzen Sie Ihre Gesundheit im Vergleich zu anderen ein, die das gleiche Geschlecht und Alter wie Sie haben?

<input type="checkbox"/>										
Sehr schlecht										Exzellent

19. In welchem Ausmaß haben Sie sich bisher geliebt gefühlt?

<input type="checkbox"/>										
Gar nicht										Völlig

20. In welchem Ausmaß glauben Sie, dass Sie im Leben eine Orientierung haben?

<input type="checkbox"/>										
Gar nicht										Völlig

21. Wie zufrieden sind Sie mit Ihren persönlichen Beziehungen?

<input type="checkbox"/>										
Gar nicht										Völlig

22. In welchem Ausmaß fühlen Sie sich zufrieden?

<input type="checkbox"/>										
Gar nicht										Völlig

23. Wie glücklich fühlen Sie sich, wenn Sie alle Aspekte Ihres Lebens betrachten?

<input type="checkbox"/>										
Gar nicht										Völlig

PERMA-Profiler

Güte: In einer groß angelegten Validierungsstudie mit 11.905 englischsprachigen Studienteilnehmern/Studienteilnehmerinnen konnten eine akzeptable bis hohe Reliabilität, zeitliche Stabilität und Konstruktvalidität nachgewiesen werden (Butler & Kern, 2016). Für die deutschsprachige Version konnten in einer Stichprobe von 854 Personen die Reliabilität (Cronbach's $\alpha = .92$) sowie ausreichend hohe divergente und konvergente Validität nachgewiesen werden. Des Weiteren konnte die Faktorenstruktur des PERMA-Modells für die deutschsprachige Erwachsenenpopulation bestätigt werden (Wammerl et al., 2019).

Anwendungsbereich: Dieser Fragebogen ist geeignet für Personen im Erwachsenenalter (18–65 Jahre). Es liegen keine Daten zu Gütekriterien für klinische Populationen vor.

Auswertung: Die Antworten auf der 11-stufigen Skala (0–10) werden für die einzelnen PERMA-Faktoren sowie für die Faktoren „negative Emotionen“ und „Gesundheit“ zusammengezählt. Ein Item erfasst das subjektive Ausmaß des Einsamkeitserlebens. Das letzte Item in der Skala dient einer subjektiven Gesamteinschätzung des Wohlbefindens. Für die Interpretation wird die Summe durch die Anzahl der Items dividiert.

Positive Emotionen: Summe aus Items 3, 13, 22

Engagement: Summe aus Items 2, 10, 17

Positive Beziehungen: Summe aus Items 8, 19, 21

Sinn: Summe aus Items 7, 9, 20

Zielerreichung: Summe aus Items 1, 5, 15

Negative Emotionen: Summe aus Items 4, 14, 16

Gesundheit: Summe aus Items 6, 12, 18

Einsamkeit: Item 11

Wohlbefinden gesamt: Item 23

Interpretation:

Sehr hohe Funktionsfähigkeit = 9 und höher (0 bis 1 für negative Emotionen)

Hohe Funktionsfähigkeit = 8 bis 8,9 (1,1 bis 3 für negative Emotionen)

Normale Funktionsfähigkeit = 6,5 bis 7,9 (3 bis 5 für negative Emotionen)

Suboptimale Funktionsfähigkeit = 5 bis 6,4 (5,1 bis 6,5 für negative Emotionen)

Dahinvegetieren = unter 5 (über 6,5 für negative Emotionen)

Der Fragebogen bietet eine Selbsteinschätzung. D. h., die Beantwortung der Fragen zeigt Ihnen, in welchen Bereichen die Ausprägung bei Ihnen höher und in welchen sie niedriger ist. Denken Sie dann über Ihre Werte nach und überlegen Sie, wo Sie gerne sein möchten. Selbst wenn Sie mit Ihrem Profil zufrieden sind, setzen Sie weiterhin Maßnahmen zur proaktiven Pflege Ihres Wohlbefindens.

Literatur:

Butler, J., & Kern, M. L. (2016). The PERMA-Profiler: A brief multidimensional measure of flourishing. *International Journal of Wellbeing*, 6(3), 1–48.

Wammerl, M., Jaunig, J., Maierunteregger, T., & Streit, P. (2019). The German Version of the PERMA-Profiler: Evidence for Construct and Convergent Validity of the PERMA Theory of Well-Being in German Speaking Countries. *Journal of Well-Being Assessment*, 3, 75–96. <https://doi.org/10.1007/s41543-019-00021-0>