

Herzlich willkommen!

Three Blessings

*Was war heute schon schön,
angenehm, oder positiv?*

*Und was hast du dazu
beigetragen?*



PERMA.teach | Modul 2

Kinder und Jugendliche mit Methoden der
Positiven Psychologie stärken

Andrea Bisanz

andrea.bisanz@kphvie.ac.at

Sonja Käferböck

sonja.kaeferboeck@kphvie.ac.at



Link für IFTE TN-Bestätigung (für alle ohne KPH-Inskription)

- Die Bestätigung wird nach einer Überprüfung der Teilnahme durch IFTE in den nächsten Tagen per Mail zugesandt.



https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSehqbZg4TryMeIV1iKFqoI0WIO4GuFeHS96x6KmtfiWzs_GUA/viewform?usp=header

Fahrplan für heute:

- **Kurze Wiederholung** (von Modul 1)

Positive Psychologie, PERMA & PERMA.teach

- **Modul 2:** Wie kann ich PERMA in meinem eigenen Leben und in der Arbeit mit Kindern & Jugendlichen umsetzen?

Relationships (Teil 2)

Meaning

Accomplishment

Was ist Positive Psychologie (nicht)?

☹️ ← ☹️	☹️ → 😊
Klinische Psychologie	Positive Psychologie
Heilung, Linderung	Aufblühen, Stärkung

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

Die fünf PERMA 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 ist PERMA.teach?

PERMA.teach = Das PERMA Modell 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.

Die 4 Schritte von PERMA.teach

- **Learn it** - Hintergrundwissen aneignen
- **Live it** - Im eigenen Leben umsetzen
- **Embed it** - Implizit anwenden und einbauen
- **Teach it** - Explizit Wissen weitergeben



Nach dem Motto ***“Fill your own cup first”*** und ***“Kinder machen nicht das, was wir sagen, sondern das, was wir tun”*** (Jasper Juul)

Weiterführende Materialien

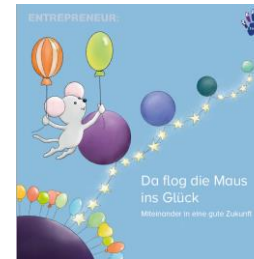
auf www.permateach.at

■ Arbeitsbücher:

Elementarstufe (3-7 Jahre)

Primarstufe (6-10 Jahre) – Jedes Kind stärken Band 1+2

Ab Sek I (ab 10 Jahre) – Jugend stärken Band 1+2



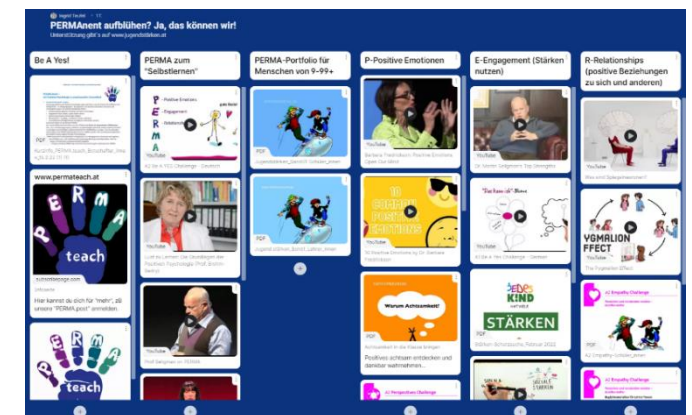
■ Padlets zur Vertiefung

VS: <https://padlet.com/SchuleimAufbruch/permanent-aufbl-hen-schule-im-aufbruch-fkidzgbrowd81est>

ab Sek I: <https://padlet.com/SchuleimAufbruch/permanent-aufbl-hen-ja-das-k-nnen-wir-schule-im-aufbruch-kyzp1hzb99m973q8>

■ PERMA.Post (Email-Kurs)

<https://dashboard.mailerlite.com/forms/251011/98650228216825531/share>



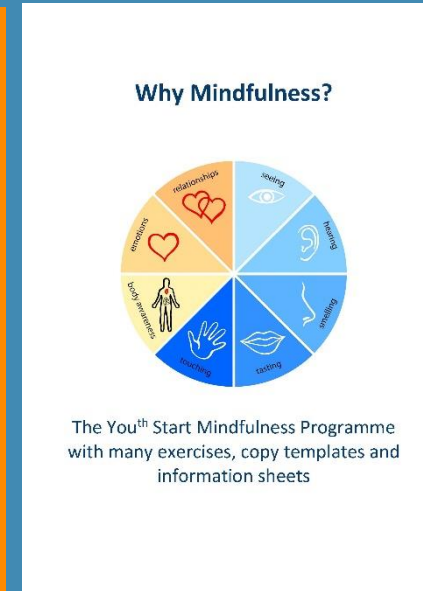
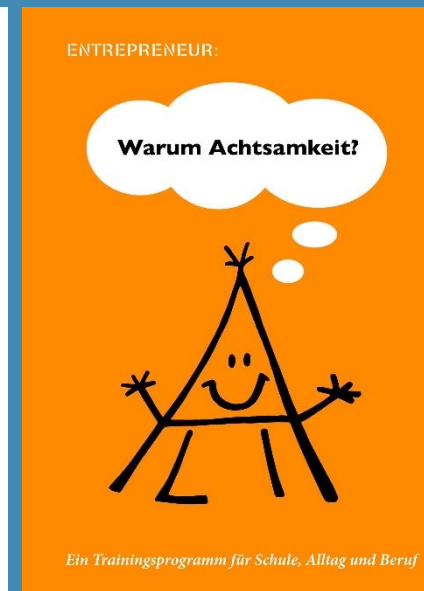
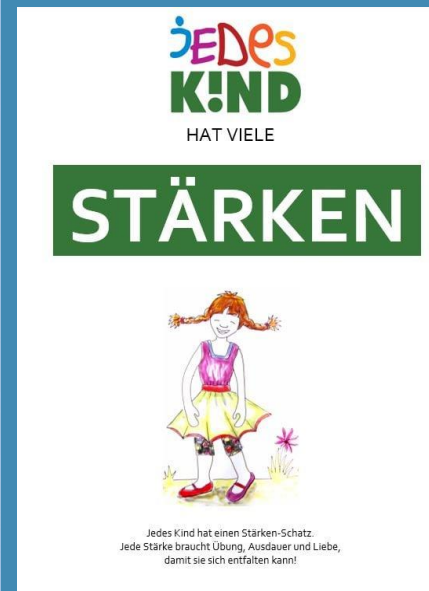
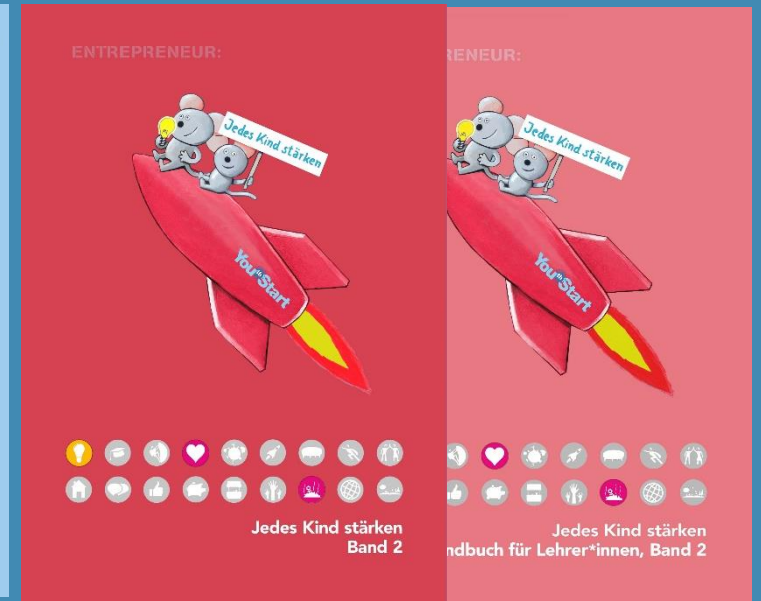
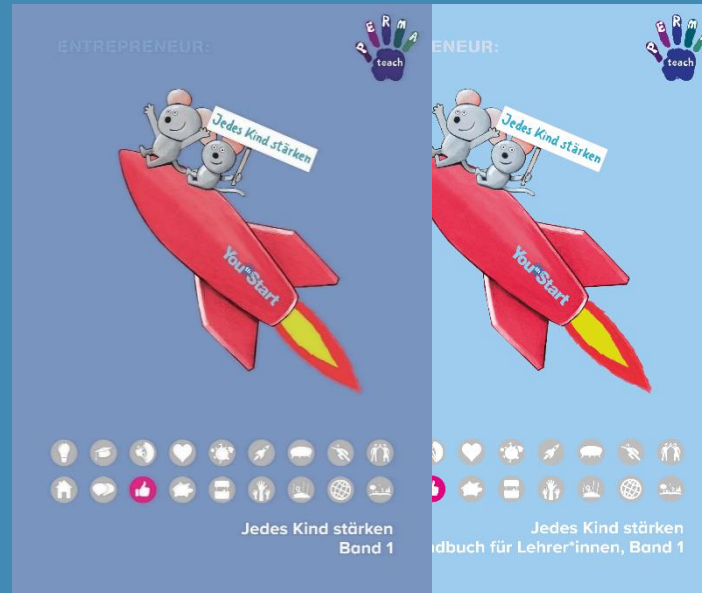
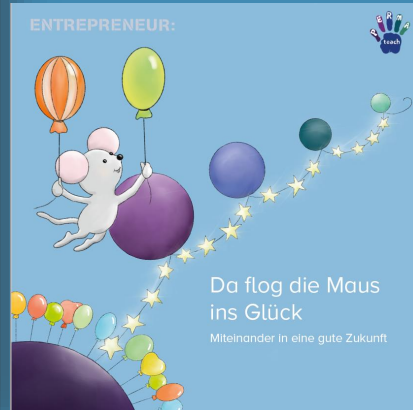
PERMA.teach Website

www.permateach.at

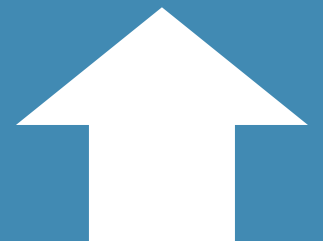
- Geschichte
- Materialien
- Fortbildungen
- Selbststudium
- Inspirationen
- Zertifizierung
- ***... und vieles mehr!***



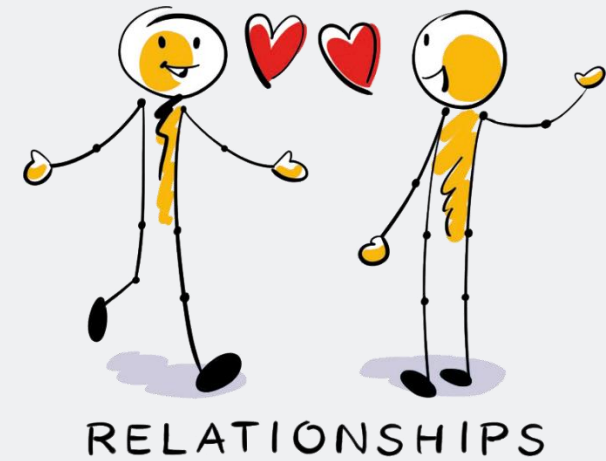
Open Source auf www.permateach.at



größtenteils
auch auf
Englisch

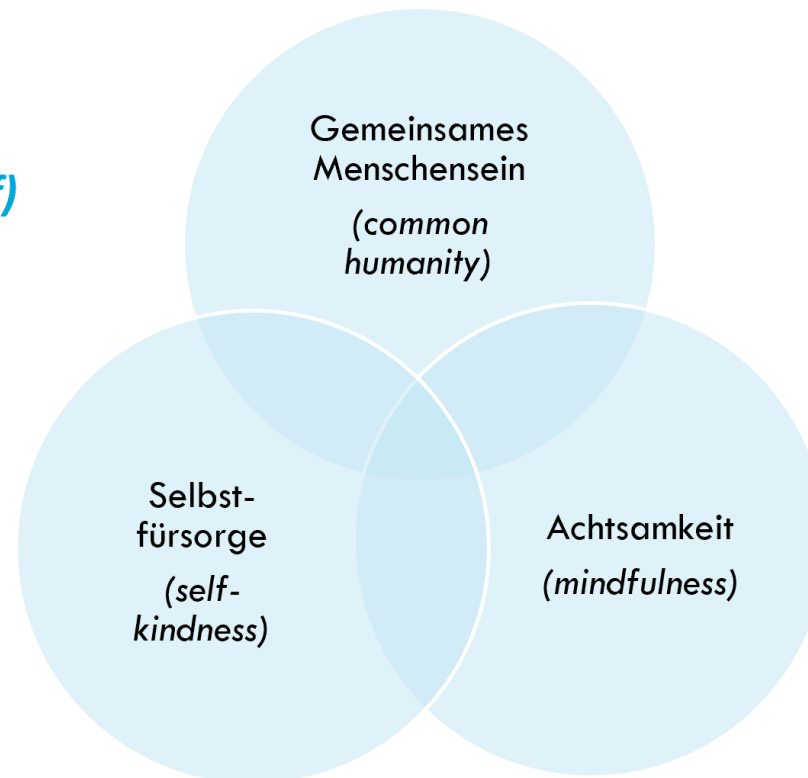


Relationships



Positive Relationships (zu mir selbst)

**3 Wege zu mehr
Selbstmitgefühl
(nach Kristin Neff)**



Von einer positiven Beziehung mit sich selbst ...

- ... zu einer positiven Beziehung mit anderen.

Warum sind positive Beziehungen so wichtig?

- Eine der längsten Studien zum Thema Lebenszufriedenheit (*Harvard Study of Adult Development* seit 1938; Waldinger, 2015) zeigt: Der wichtigste Faktor für ein glückliches und gesundes Leben sind gute, verlässliche Beziehungen.
- 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).

Austausch in Kleingruppen (ca. 8-10 Minuten)

- Wodurch gelingt es, positive Beziehungen zu Kindern & Jugendlichen herzustellen?
- Was sind eure „Highlights“ der Beziehungsgestaltung?
- Wo und warum ist eine Beziehung vielleicht trotz anfänglichen Schwierigkeiten gelungen?





PERMA Methoden für den (Schul-)Alltag | Fokus: Beziehungen

- **Dankbarkeit und Wertschätzung** AUSPRECHEN (statt für sich behalten)
- Auf „**Bids of connection**“ reagieren (Gottman)
- **Danke-Poster/-Post-its/-Briefkasten/-Rituale** etc.
- „**Acts of Kindness**“ Projekt/Tag/Woche
- **Freundlichkeitsketten** planen und filmen → *siehe Padlet* <https://youtu.be/nwAYpLVyeFU>

Kommunikation:

- **GFK:** Gefühle und Bedürfnisse kommunizieren lernen → „*Empathy Challenge*“
- **Aktiv Zuhören** statt Rat-Schläge geben (Rollenspiel)
- „Die Macht der **Verletzlichkeit**“ (Brené Brown) → *siehe Padlet*

Aktiv-Konstruktive Kommunikation (ACK)

- Eine erforschte Art, auf gute Nachrichten zu reagieren.
- **Warm-up:** Wie könnten andere auf unsere guten Nachrichten reagieren?

Aktiv-Konstruktive Kommunikation (ACK)

	AKTIV	PASSIV
KONSTRUKTIV		
DESTRUKTIV		

Aktiv-Konstruktive Kommunikation (ACK)

	AKTIV	PASSIV
KONSTRUKTIV		„conversation killer“ Zur Kenntnis nehmen, wenig oder kein aktiver Ausdruck von Gefühlen
DESTRUKTIV		

Aktiv-Konstruktive Kommunikation (ACK)

	AKTIV	PASSIV
KONSTRUKTIV		„conversation killer“ Zur Kenntnis nehmen, wenig oder kein aktiver Ausdruck von Gefühlen
DESTRUKTIV		„conversation hijacker“ Thema wechseln, über sich selbst reden, keine Reaktion, Gleichgültigkeit

Aktiv-Konstruktive Kommunikation (ACK)

	AKTIV	PASSIV
KONSTRUKTIV		„conversation killer“ Zur Kenntnis nehmen, wenig oder kein aktiver Ausdruck von Gefühlen
DESTRUKTIV	„joy thief“ Kritische Nachfrage, Fokus auf Nachteile, negative Gefühle	„conversation hijacker“ Thema wechseln, über sich selbst reden, keine Reaktion, Gleichgültigkeit

Aktiv-Konstruktive Kommunikation (ACR)

	AKTIV	PASSIV
KONSTRUKTIV	„joy multiplier“ Konkrete Anteilnahme, Nachfragen, Fokus auf Positives, Augenkontakt	„conversation killer“ Zur Kenntnis nehmen, wenig oder kein aktiver Ausdruck von Gefühlen
DESTRUKTIV	„joy thief“ Kritische Nachfrage, Fokus auf Nachteile, negative Gefühle	„conversation hijacker“ Thema wechseln, über sich selbst reden, keine Reaktion, Gleichgültigkeit

Übung: ***"Schatz, ich habe heute einen wichtigen Auftrag bekommen!"***

	AKTIV	PASSIV
KONSTRUKTIV	„joy multiplier“ (1) Konkrete Anteilnahme, Nachfragen, Fokus auf Positives, Augenkontakt	„conversation killer“ (2) Zur Kenntnis nehmen, wenig oder kein aktiver Ausdruck von Gefühlen
DESTRUKTIV	„joy thief“ (3) Kritische Nachfrage, Fokus auf Nachteile, negative Gefühle	„conversation hijacker“ (4) Thema wechseln, über sich selbst reden, keine Reaktion, Gleichgültigkeit

- a) *"Was gibt's zum Abendessen?"*
- b) *"Na toll, dann kommst du ja gar nicht mehr nach Hause!"*
- c) *"Aha, super. Gratuliere."*
- d) *"Wow, das ist ja fantastisch! Wie ist es dazu gekommen? Wer ist der Kunde?"*

ACR Würfel-Spiel für Kinder & Jugendliche

Würfel

1. A
2. B
3. C
4. D
5. frei wählen
6. Noch einmal würfeln

	AKTIV	PASSIV
KONSTRUKTIV	A) MITFREU-PROFI Sich mitfreuen, Fragen stellen	B) SCHULTER-ZUCKER Abgelenkt, nicht interessiert
DESTRUKTIV	C) FREUDEN-DIEB Schlecht reden, Probleme finden	D) THEMEN-KLAUER Über sich selbst reden, Thema wechseln

Anwesenheitsliste

Bitte Vor- und
Nachname in den Chat
schreiben – danke! 😊



Meaning



Meaning → Mattering

- Wer oder was ist dir **wichtig**?
- Wo bzw. bei wem machst DU einen **positiven Unterschied**?
- Welche **positiven Auswirkungen** hast du auf die Menschen in deinem Umfeld?
- Wie **fühlt** sich das für dich an?



Meaning = *"using your strengths to belong to and serve something you believe is larger than the self" (Seligman)*



"STÄRKEN
NUTZEN"



"GRÖßER ALS
MAN SELBST"

Sinn finden vs. Sinn schaffen

Sinn suchen & finden	Sinn schaffen & geben
Eher passiv & wartend	Aktiv & gestaltend
Passiert manchmal (Zufall, Glück)	Tägliche, bewusste Praxis
Sinn wirkt vordefiniert bzw. vorgegeben	Sinn entsteht durch Handeln & Einstellung
Was ist der Sinn des/meines Lebens?	Wie kann ich Sinn <i>gestalten</i> ?

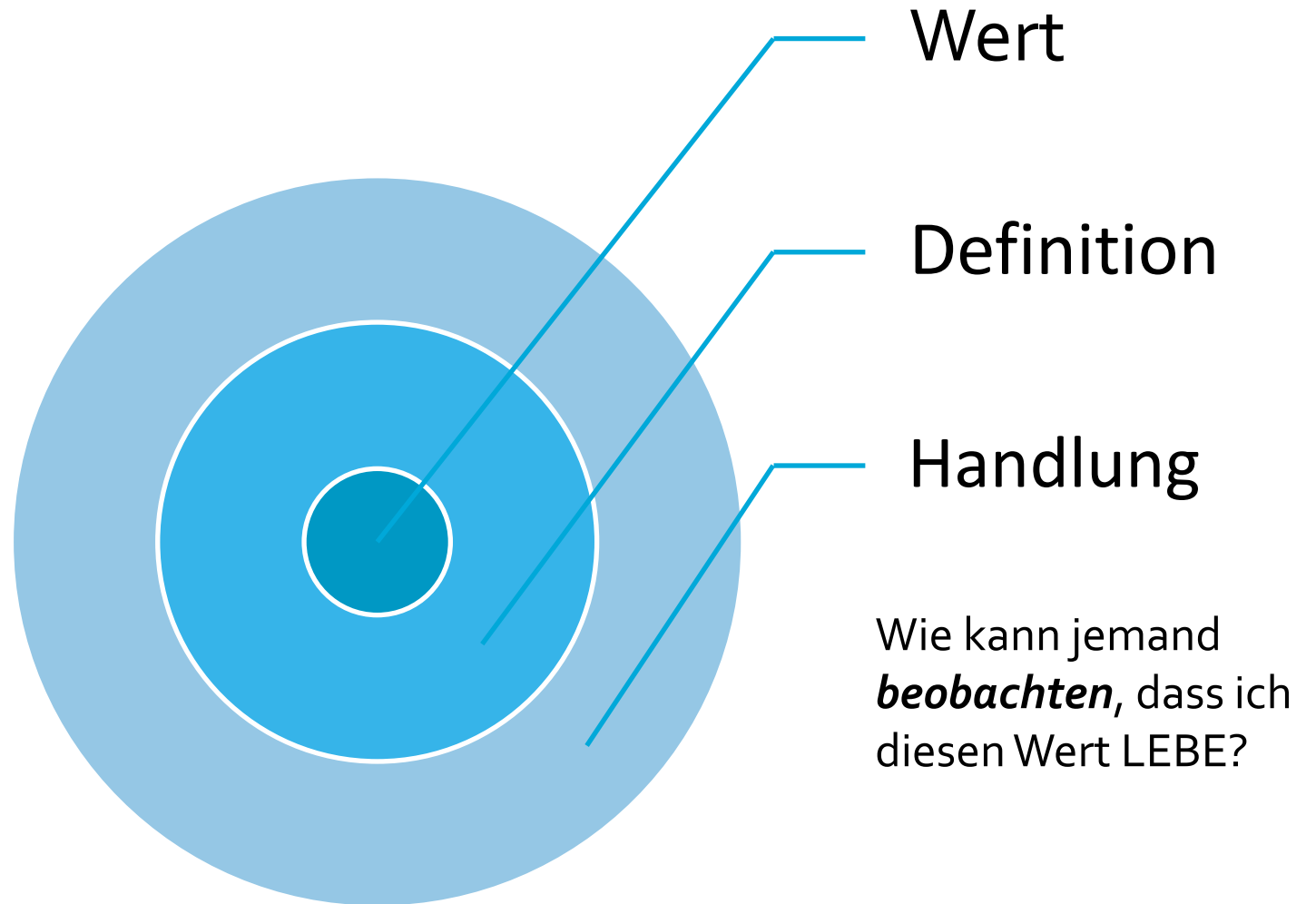
Die eigenen Werte leben (=Integrität) und dadurch Sinn erleben

- Welche Werte sind dir (in deiner Arbeit) besonders wichtig?
- **Wähle nun die 3 wichtigsten.**

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

LEBE deine Werte:

**Von abstrakten
Werten zu
greifbaren
Handlungen**

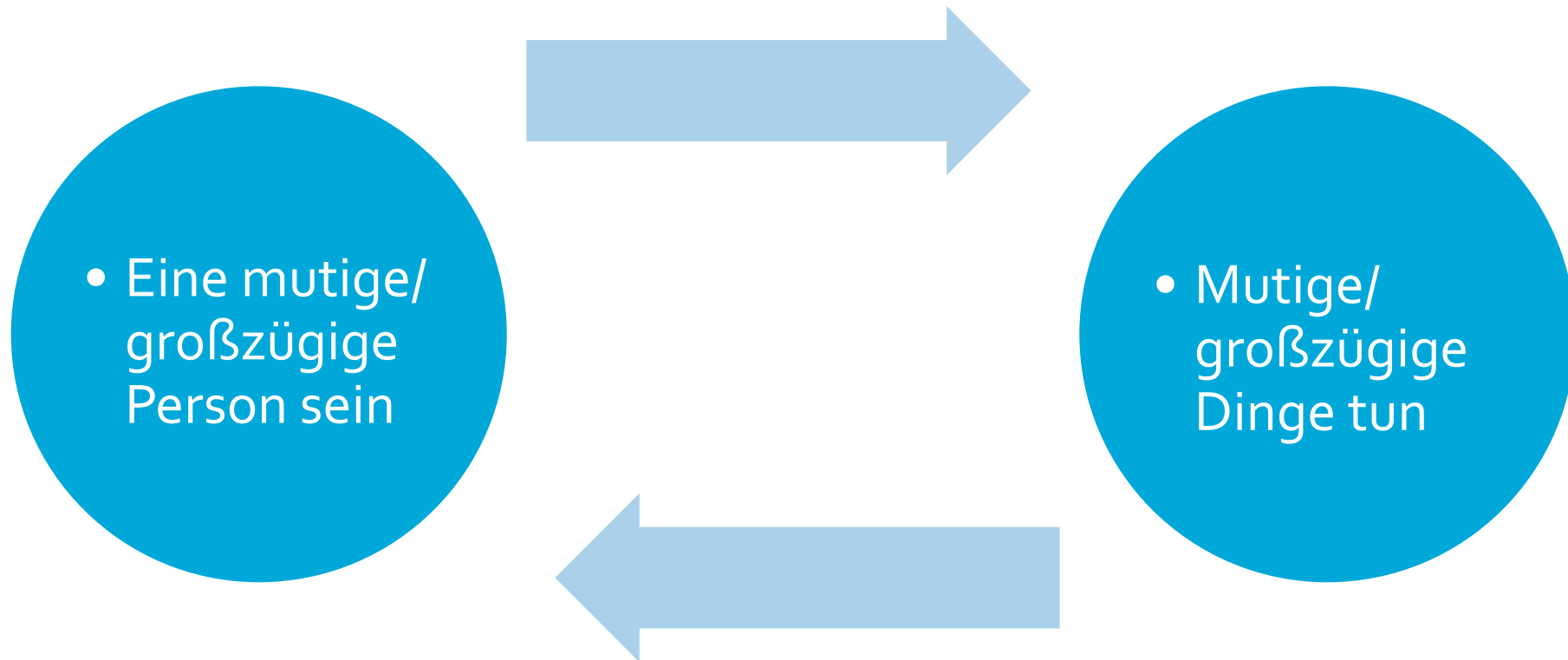


Austausch in Kleingruppen (ca. 8-10 Minuten)

- Welche Werte sind euch (in eurer pädagogischen Arbeit) besonders wichtig und inwieweit „lebt“ ihr sie schon? In welchen Situationen kommen diese Werte zum Vorschein?



„If you want a quality, act as if you already have it.“ – William James





PERMA Methoden für den (Schul-)Alltag | Fokus: Meaning & Mattering

- **Werte-Wortschatz** erweitern
- Die eigenen Werte **definieren** (z.B. mit einer Werte Liste)
- Über Werte **philosophieren** (z.B. *Was bedeutet „Fairness“? → Knietzsche*)
- Wert-basierte **Klassenregeln** (*Schneeballsystem*)
- **Community/SDG** (Sustainable Development Goals) Projekte (z.B. am **FREI-DAY**)
- Übung „**One Door Opens**“ (vgl. WIDEG von Frankl)
- **Vorbilder** finden und Vorbild sein (z.B. durch Peer-Projekte)
- **Acts-of-Kindness** Tag/Woche



Accomplishment



Leistung/Erfolg und Wohlbefinden

- „Leistung ist eine Basis des Wohlbefindens, da sie Freude an Fähigkeiten und Erfolgen weckt.“ (Seligman, 2011.)
- Sich selbst explizit Ziele im Leben setzen, zukunftsorientiert handeln, eigene Ziele erreichen – das alles führt zur **Stärkung von Selbstwirksamkeit, Resilienz und Wohlbefinden.**



Leistung/Erfolg und Wohlbefinden

- Ein positive **Aufwärtsspirale**! → der „Glücksvorteil“ („Happiness Advantage“)



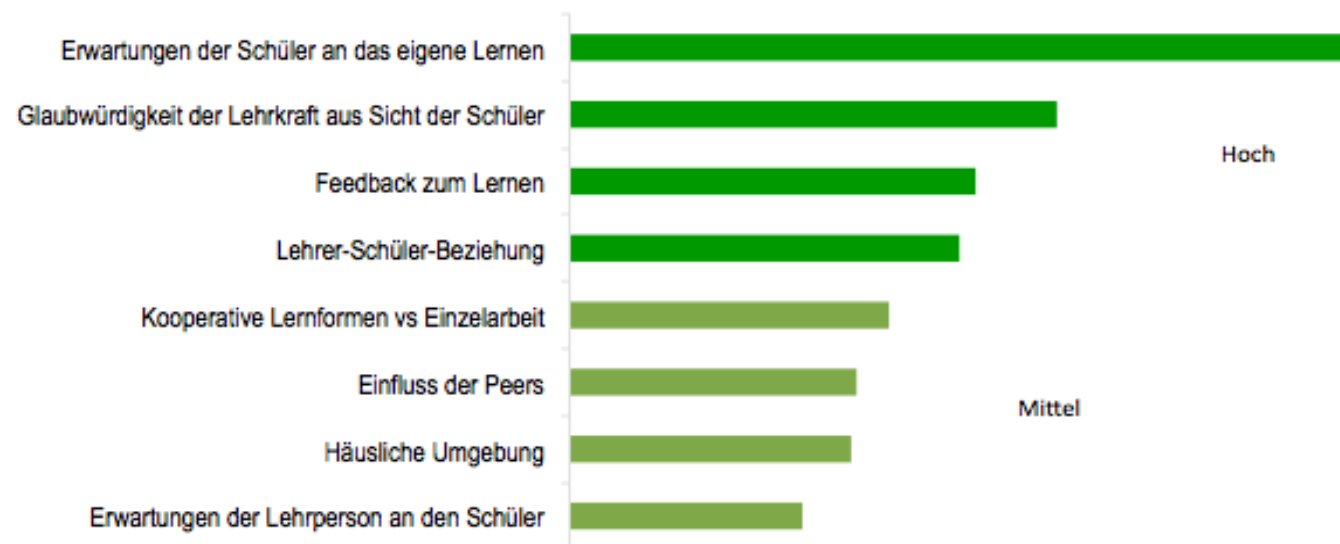
Austausch in Kleingruppen (ca. 8-10 Minuten)

- Bevor wir uns einige Erfolgsfaktoren und Methoden gemeinsam ansehen, interessieren uns eure Erfahrungen:
- Was hilft dir und den Menschen, mit denen du lebst und arbeitest, zum Erfolg? Welche Erfolgsfaktoren bzw. Methoden haben sich als besonders wirksam herauskristallisiert?



Erfolgsfaktor #1: Hohe Erwartungen / An sich & andere glauben

- Rosenthal Studie (“bloomers”)
- → eine *“sich-selbst-erfüllende Prophezeiung”*
- **Pygmalion Effekt** (durch hohe Erwartungen anderer)
- **Galatea Effekt** (durch hohe Erwartungen AN MICH SELBST)
- Hattie-Studie



Erfolgsfaktor #2: Gute Gewohnheiten

- Schonen die Willenskraft, weil sie automatisch sind
- Gewohnheiten haben immer 3 Elemente:

Auslöser (z.B. Erinnerung am Handy, Hungergefühl, ...)

Routine (z.B. Zähneputzen, Journaling, am Handy scrollen, ...)

Belohnung (z.B. "Frischegefühl", to-do- abhaken, high-five, ...)

Erfolgsfaktor #2: Gute Gewohnheiten

- “Tiny habits” (Mini-Gewohnheiten) mit großen Effekten!
 - *Nachdem ich meine Hände wasche (=Auslöser), mache ich 2 Kniebeugen (=Gewohnheit) und gebe mir ein High Five (= Belohnung)*
 - Nachdem ich meinen Laptop geschlossen habe/Wenn mein Kopf am Abend den Polster berührt, denke ich an eine Sache, für die ich heute dankbar bin.
 - Nachdem ich die Kaffeemaschine eingeschaltet habe, trinke ich ein Glas Wasser.

Erfolgsfaktor #3: Leistungen SICHTBAR machen

- Essentiell für unser Selbstwirksamkeits-Gefühl!
- **Zum Beispiel durch Erprobte PERMA-Methoden:**
 - WWW/Erfolgs Poster
 - Woche des positiven Klassenbuchs
 - Gelungenes anerkennen: Daumen hoch, wertschätzenden Feedback, ...
 - „Stärken stärken stärkt“

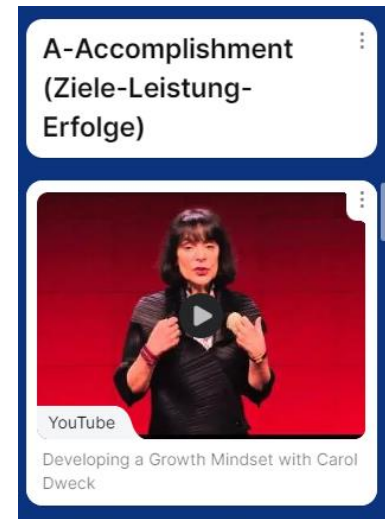


Erfolgsfaktor #4: Ins Tun kommen

- „Ich bin nicht motiviert ...“ (**Motivation → Aktion**)
- *Motivation ist ein unverlässliches Gefühl, auf das wir nicht warten sollten!*
- ~~Auf Motivation warten~~ → Motivation ERWECKEN („Zeigarnik Effekt“)
- **Aktion → Motivation** (Motivation entsteht oft erst DURCHS Tun)
- „Aufschieberitis“ überwinden durch die **5-Minuten Methode**

Erfolgsfaktor #5: Growth Mindset

- Carol Dweck
- Gegenteil: Fixed Mindset
- TED Talk: „The Power of **Yet**“ → Padlet
- Anekdote: Note „Fail“ → „**Not Yet**“ (Schule in Chicago)





PERMA Methoden für den (Schul-)Alltag | Fokus: Accomplishment

- **Prospektion:** Ziele/Zukunft mit allen Sinnen vorstellen
- Schüler:innen selbst Ziele **S.M.A.R.T.** formulieren lassen
- **Hindernisse** im Voraus bedenken und Notfallpläne schmieden „Wenn... dann...“
- **Selbstmitgefühl** (für mehr Mut und bei Fehlern/Rückschlägen)
- „**Polynesisch Segeln**“ (Ziele dürfen sich im Laufe des Wegs ändern)
- „**Grit**“ (Angela Duckworth) einüben und „dranbleiben“
- **Leistungen feiern** und gezielt über Gelungenes berichten lassen (Erfolgstagebuch)
- **Lernen lernen** → siehe Materialien (Padlet – rosa Buch)

Was wir heute geschafft haben:

- Was ist Positive Psychologie?
- Was ist PERMA.teach?
- Wie kann ich PERMA in meinem eigenen Leben und dem Schulalltag umsetzen?

Modul 1: P, E, R

Modul 2: R, M, A

Stärken.Café: Austausch, Inspiration & Reflexion

Link für IFTE TN-Bestätigung (für alle ohne KPH-Inskription)

- Die Bestätigung wird nach einer Überprüfung der Teilnahme durch IFTE in den nächsten Tagen per Mail zugesandt.



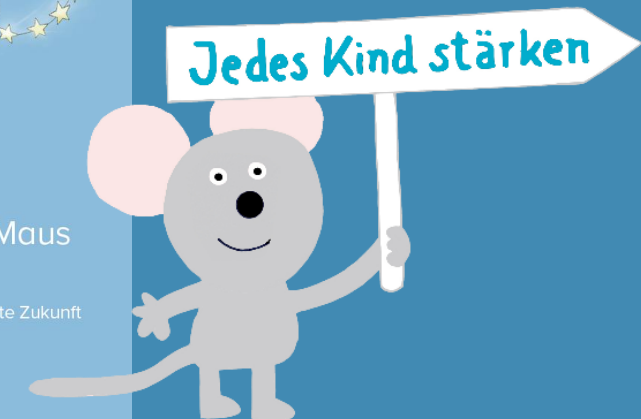
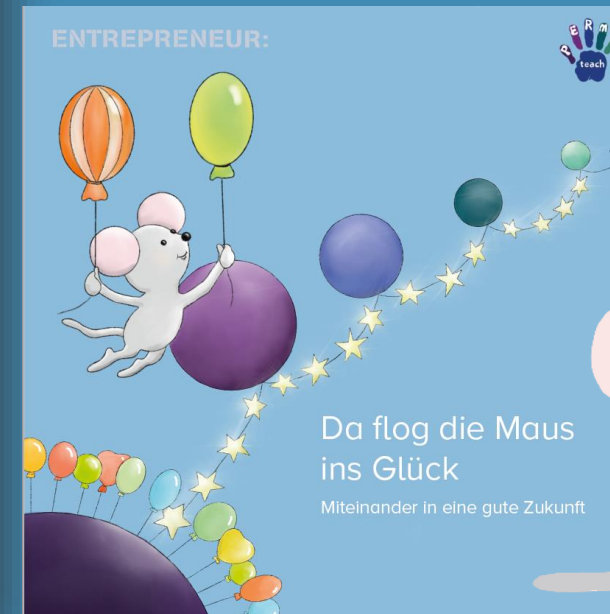
https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSehqbZg4TryMeIV1iKFqoI0WIO4GuFeHS96x6KmtfiWzs_GUA/viewform?usp=header

**Vielen Dank, dass ihr
heute dabei wart!**

Bis zum nächsten Termin!



PERMA.teach für Kinder von 3- 7 Jahren (Elementarstufe / Übergang Primarstufe)





PERMA.teach- Lieder für Kindergarten & Volksschule

Die Supertruppe

1



2:24

Das Eulengeheimnis

2



2:22

Der Freundlichkeitstag

3



Überleg ich bei mir – psst, jetzt verrät ich es

0:40

Was die Giraffe sagt

4



denn was du sagst kann ich verstehn

1:41

Playlist mit Liedern aus dem Handbuch:

<https://www.youtube.com/playlist?list=PLtPldeoJYus5K5EWVJJkVxX5LNiF2Y5yG>

Bärenlachen

5



hi, hi, hi, ho, ho, ho, hu!"

0:51

Freude ist

6



drum geb ich immer wieder sehr gut Ach

0:49

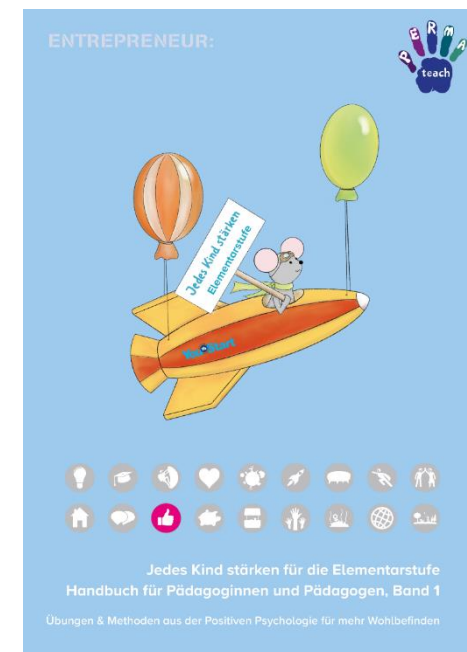
Das ist Freude

7



Das ist Freude, die ist wunderbar.

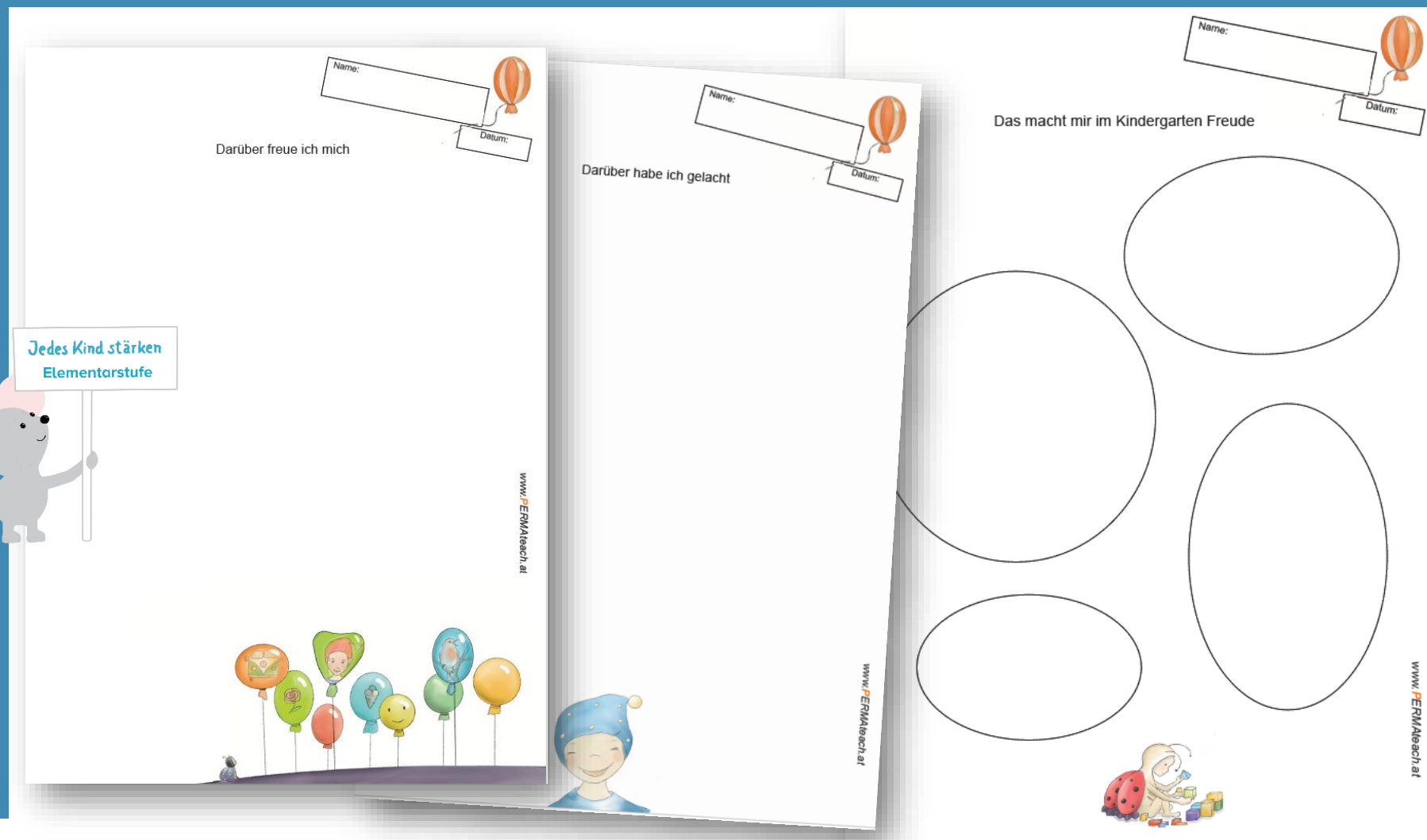
2:10



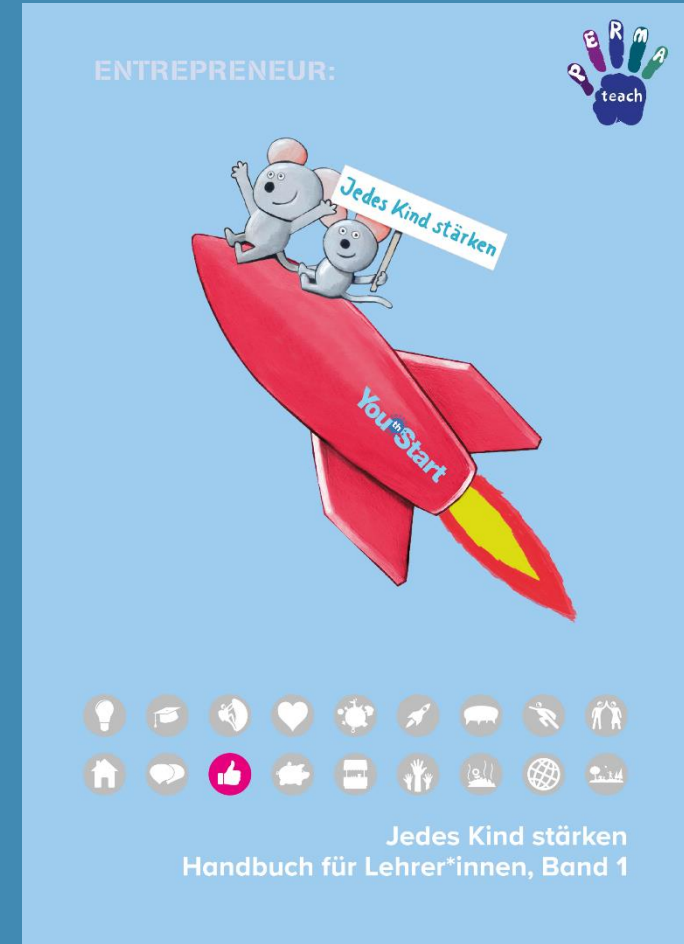


PERMA.teach- Portfolio- Blätter für den Kindergarten

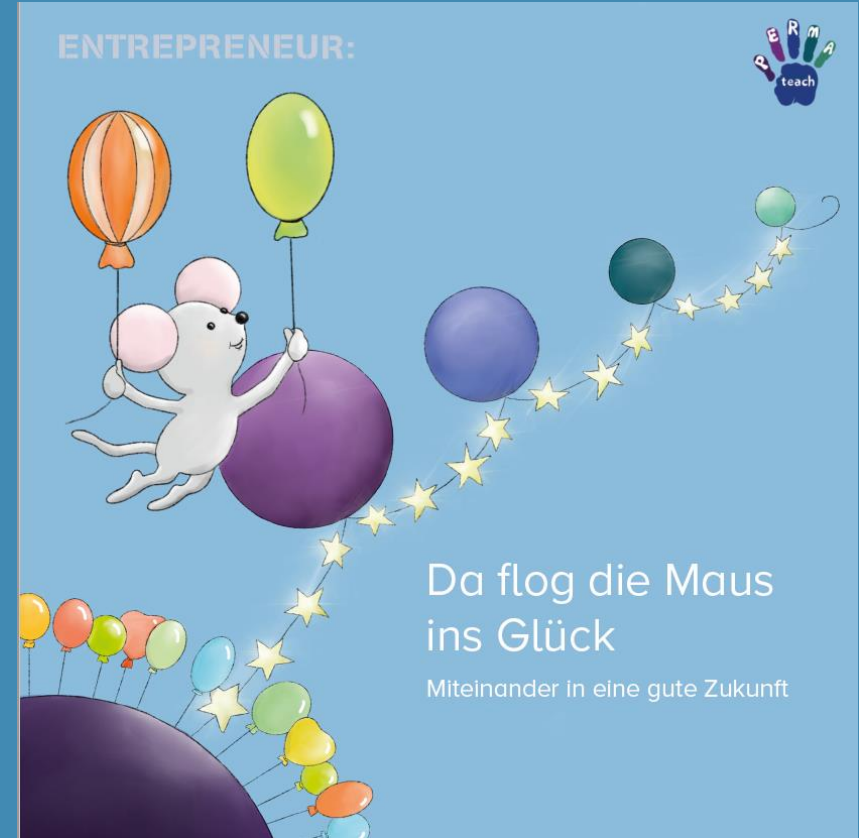
11 Portfolio-Blätter (3x zu P, je 2x zu E-R-M-A)



PERMA.teach in der Primarstufe



App mit der Maus Lewi für Volksschulkinder



www.lewi.app

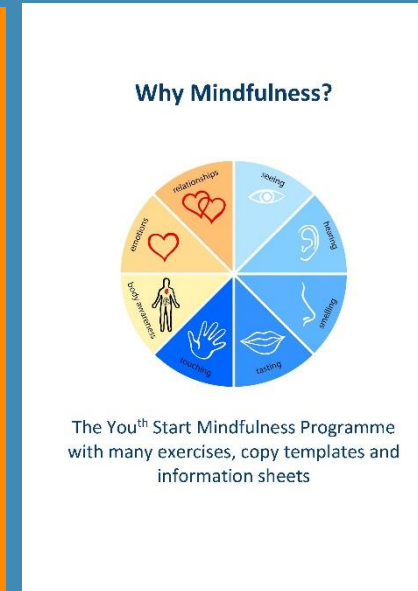
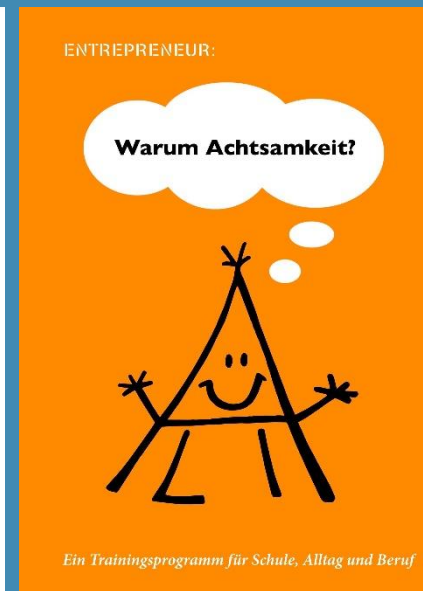
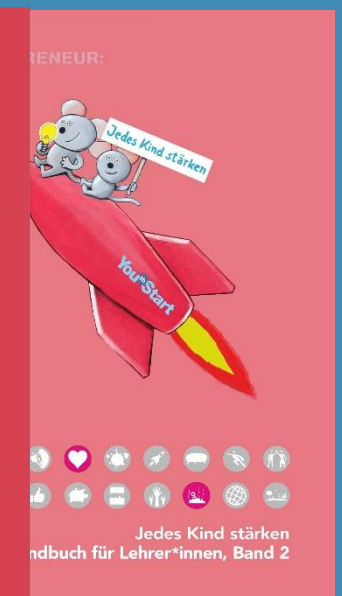
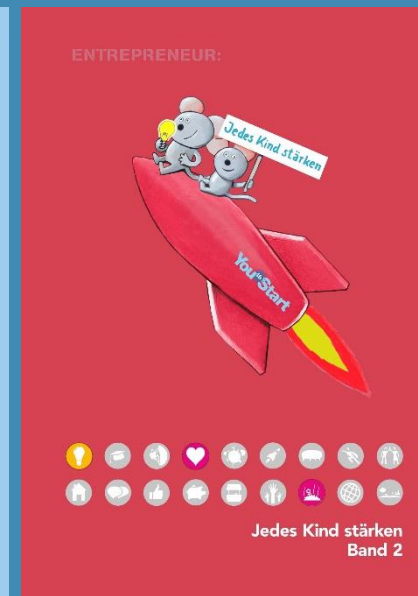
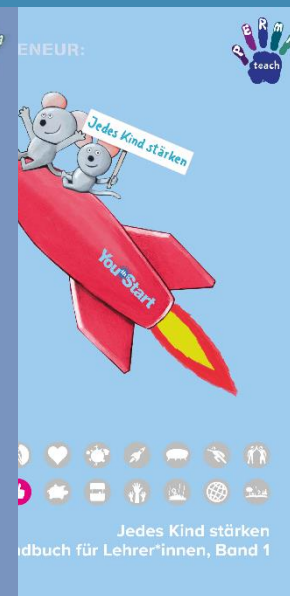
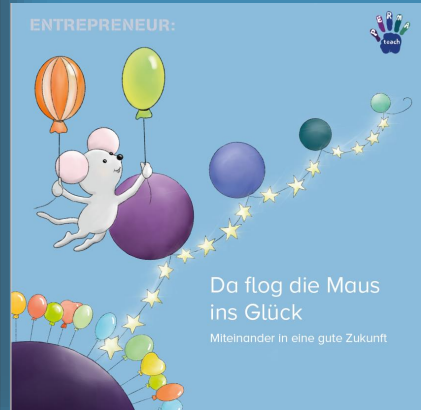
PERMA.teach ab Sekundarstufe I



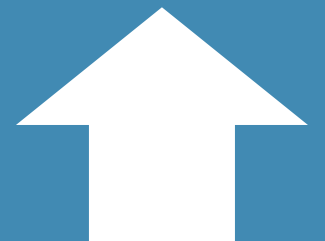
TalentLoop



Open Source auf www.permateach.at



größtenteils
auch auf
Englisch



PERMA.teach- Wandkalender



Jedes Kind stärken

PERMA-RITUALE

FÜR DEN SCHULALLTAG

September	Oktober	November	Dezember	Jänner
Vitality	Positive Emotions	Engagement	Relationships	Meaning
Bewegung Jede Woche eine neue Vital4Body-Übung ausprobieren und damit die körperliche Fitness und Kondition stärken. 	Freudensammler Ganz bewusst fragen, "Was hat mir heute Freude bereitet?", und diese Freuden-Momente sichtbar machen (z. B. durch ein Glücksbohnen-Glas, Glücks-Tagebuch, oder Klassen-Plakat mit Post-its für Glücks-Momente). Z. B. am Beginn oder Ende einer Stunde/Woche. 	Stärken-Lupe Mit der Stärken-Lupe nach Stärken suchen (z. B. bei sich selbst, bei Mitschüler:innen, bei bekannten Personen, bei Buch-/Film Charakteren) und diese Stärken auch sichtbar machen (z. B. durch Stärken-Dusche, Stärken-Glas, Stärken-Plakat, Stärken-Blume, Stärken-Fest, ...). 	Acts of Kindness Anderen eine Freude machen und dadurch auch selbst aufblühen (z. B. Komplimente Post-its/Plakate/Briefkasten, Selbstgebasteltes verschenken, Kuchen für alle backen, Jause teilen, bewusst "Danke" sagen, bei Aufgaben zusammen helfen, Türe aufhalten, anlächeln, ...). 	Werte-Wortschatz Jede Woche einen neuen Wert kennenlernen und darüber philosophieren (z. B. Ehrlichkeit, Frieden, Zusammenhalt, Menschlichkeit, Respekt, ...): Was bedeutet dieser Wert? Wie wichtig ist er mir, dir und uns? Wer lebt diesen Wert schon? Wie können wir ihn gemeinsam noch mehr verwirklichen?
				Accomplishment
				WWW Übung Durch die WWW Übung (What went well?) Gelungenes sichtbar machen und sich darüber freuen (z. B. durch ein WWW Plakat mit Post-its, ein Erfolgs-Tagebuch, oder ein Glas mit Erfolgs-Bohnen). Z. B. als Ritual am Beginn oder Ende der Stunde, des Tages, der Woche.

Auf www.simplystrong.at gibt es drei wirkungsvolle und wissenschaftsbasierte Bewegungsprogramme für jeden Tag.

Alle Lernmaterialien sind auf www.jedeskindstärken.at frei verfügbar und können dort auch gedruckt bestellt werden.

Jedes Kind stärken Post

LEW-APP

Digitale Lernreise

NOTIZMARKETS Post

Lernfit Post

PERMA-Song

Mehr zu PERMA.teach

→ auf www.permateach.at (Materialien)

PERMA.teach- Wandkalender



Februar

PERMA-RITUALE

FÜR DEN SCHULALLTAG



März

April

Mai

Juni



Vitality

Bewegtes Gehirntraining

Jede Woche eine neue Vital4Brain-Übung ausprobieren und damit die Konzentrations- und Merkfähigkeit steigern.



Das PERMA-Modell von Martin Seligman aus der Positiven Psychologie definiert 5 Säulen für Aufblühen und Wohlbefinden. Unsere PERMA-Übungen sind vielfach erprobt. Wiederholen Sie die Übungen regelmäßig, damit sie zur täglichen Gewohnheit werden.



Positive Emotions

Bewusst genießen

Schöne Momente ganz gewusst genießen und mit allen Sinnen wahrnehmen (z. B. Jause achtsam essen, Sonnenstrahlen spüren, Natur bewundern, Umarmung fühlen, Blumenduft einatmen, Tee achtsam trinken, Beisammensein genießen, Genuss-Meditation machen, ...).



Engagement

Stärken-Wortschatz

Jede Woche eine neue Stärke kennenlernen und darüber sprechen (z. B. Mut, Selbstständigkeit, Kreativität, Teamgeist): Was bedeutet diese Stärke? Wer hat sie schon? Wie kann ich sie noch mehr in mir entwickeln? Wie können wir sie als Klasse in uns stärken?



Relationships

Dankbarkeit

Ganz bewusst DANKE sagen und dadurch gemeinsam aufblühen. Z. B. durch Dankbarkeits-Briefe und -Briefkasten, Danke-Plakate, Danke-Post-its, Dankbarkeits-Tagebuch, Dankbarkeits-Meditation, oder Danke-Bild. Wertschätzung ausdrücken bringt uns zusammen!



Meaning

Gutes tun

Sich für andere oder die (Um-)Welt engagieren und dadurch Sinn empfinden (z. B. Wasser sparen, Spenden für den guten Zweck sammeln, freiwillig anderen helfen, Müll einsammeln und trennen, Energie sparen, weniger Fleisch essen, selbst Obst und Gemüse anpflanzen, ...).



Accomplishment

Tiny Habits

Jede Woche eine neue positive Mini-Gewohnheit ausprobieren und sich über Fortschritte freuen (z. B. lächeln beim Durchdie-Tür-Gehen, zwei Kniebeugen nach dem Händewaschen, High-Five mit dem Spiegelbild, jeden Abend etwas Positives ins Tagebuch schreiben/zeichnen).



Bundesministerium
Soziales, Gesundheit, Pflege
und Konsumentenschutz

Getestet aus dem Netzwerk des Fonds
Gesundheit Österreich
GmbH

Gesundheit
Fonds Gesundes
Österreich

simply
strong
by UNIQ

APH

PERMA

ifte

LAND
SALZBURG

Bundesministerium
Bildung, Wissenschaft
und Forschung

→ auf www.permateach.at (Materialien)

PERMA@home- Blätter mit Erklärvideos (in 5 Sprachen)



Blatt 8

PERMA@home

Relationships – Dankbarkeit

Danke sagen!

Nehmt euch hin und wieder Zeit, um euch gegenseitig zu sagen, wofür ihr dankbar seid.

Zum Beispiel:

- „Danke, dass du heute so geduldig warst.“
- „Danke, dass du gekocht hast.“
- „Danke, dass du pünktlich für die Schule fertig warst.“

Schreibt oder zeichnet diese Momente auf und sammelt sie immer wieder.

Ein gutes Gefühl 😊

Das bringt uns zusammen

Blatt 8

Dankbarkeitsmomente schenken – 3 Ideen

- Dankeskarten gestalten** 🍷
Jede*r darf eine Karte bemalen oder beschriften und sie an eine Person in der Familie weitergeben.
- Dankeskarten persönlich überreichen** 🍷
Ihr könnt auch eine leere Karte weitergeben und euren Dank einfach mündlich aussprechen. Manchmal sagt die Karte ganz ohne Worte „Danke!“.
- Wander-Dankes-Karte nutzen** 🍷
Eine Dankeskarte wandert immer weiter. Wer sie bekommt, freut sich darüber und gibt sie dann an jemand anderen weiter – vielleicht kommt sie irgendwann wieder zu dir zurück!

Profi-Tipps

Profi Tipps findest du auf unserem [Perma@home-Padlet](https://www.permateach.at)

Überlege, wie du persönlich Dankbarkeit als Superkraft noch nutzen möchtest, zum Beispiel:

- für jemanden eine Kleinigkeit als Dankeschön basteln?
- jemandem einen Dankesbrief schreiben?
- jemandem einen Dankesbesuch abstatten?

www.permateach.at

Meine Gefühle – deine Gefühle. Gesundheitsförderung an Volksschulen durch evidenzbasierte Methoden aus Positiver Psychologie und Gewaltfreier Kommunikation. Ein Projekt der Servicestelle des BMB für Jedes Kind stärken & Jugend stärken bei IFTE in Kooperation mit der KPH Wien/NO, der PH Wien, PH Salzburg und der PH Vorarlberg.

Bundesministerium Arbeit, Soziales, Gesundheit, Pflege und Konsumentenschutz
Gesundheit Österreich GmbH
Fonds Gesundes Österreich
Bundesministerium Bildung
IFTE

Gefördert aus Mitteln des Fonds Gesundes Österreich

auf www.permateach.at (PERMA@home)

PERMA.Booklet



PERMA-Leitfragen

2



PERMA-Leitfragen

Vom ICH zum WIR
www.permateach.at










Gefördert aus Mitteln der Agenda Gesundheitsförderung und des Fonds Gesundes Österreich

3

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



P
Positive Emotions
nutzen



E
Engagement
Stärken engagiert leben



R
Relationships
Flow erleben
Stärken Beziehungen
pflegen



M
Meaning
Sinn finden & leben



A
Accomplishment
Ziele setzen
Erfolge feiern

Frage dich immer wieder, ob du jede Säule stärkst! **Wie und wodurch?**

4

Was weckt in mir **positive Emotionen**? Welche? Wie kann ich sie **vermehrten**? Wie kann ich bei **anderen positive Emotionen** wecken? Welche?



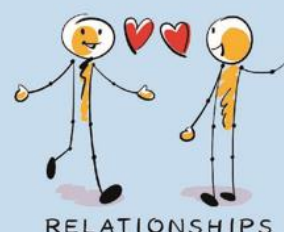

Was ist mir **wichtig**, was ist **sinnvoll**? Was sind meine **Werte**? Wofür möchte ich meine **Stärken einsetzen**?

Wie kann ich andere inspirieren, damit sie erkennen, was **sinnvoll** für alle ist?

(→ „Was wäre, wenn es alle so machen?“)

5

Was kann ich **gut & mache ich gerne**? Welche? Wie kann ich diese **Stärken** für mich und andere einsetzen? Wofür kann ich mich damit **engagieren**? Wie kann ich andere unterstützen, dass sie ihre **Stärken engagiert** nutzen können?

Mit wem **fühle ich mich wohl**? **Warum?** Gehe ich mit anderen so um, wie ich es mir von ihnen wünsche?

Wie kann ich andere unterstützen, damit sie lernen, **gut mit sich und anderen umzugehen**?

© Ingrid Teufel | www.permateach.at

→ auf www.permateach.at (Materialien)

© IFTE - www.permateach.at

Servicestelle des BMB für Jedes Kind stärken & Jugend stärken bei IFTE – www.jedeskindstärken.at – www.jugendstärken.at

PERMA.Booklet

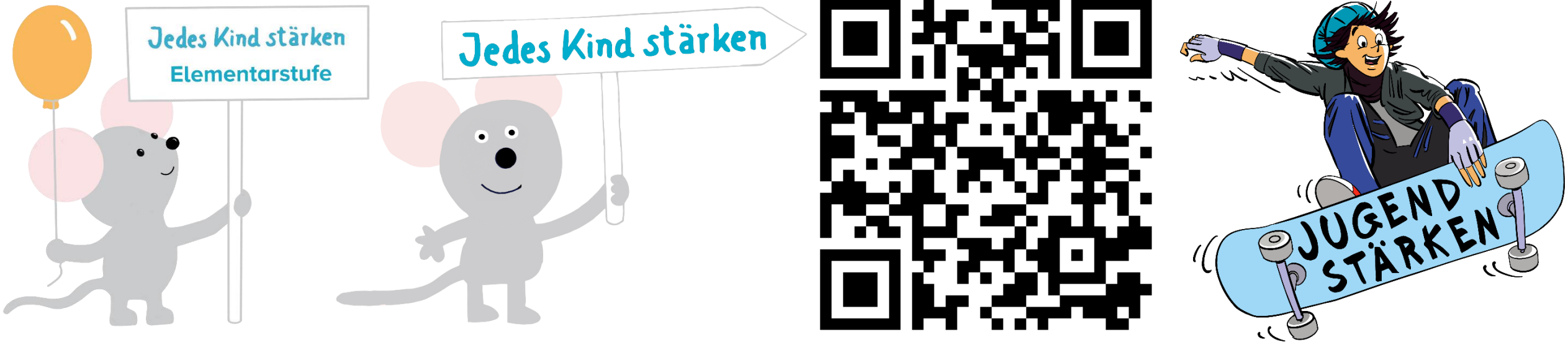


PERMA-Rituale

5 _____ dann Wenn ich _____, Das will ich mir angewöhnen: _____ Darauf achte ich im Umgang mit anderen besonders: _____ R – Relationships Positive Beziehungen pflegen 	4 _____ dann Wenn ich _____, Kleine Gewohnheit, um mich an meine Stärke(n) zu erinnern: _____ Ich mache es mir zur Gewohnheit, meine Stärken zu nutzen und stärken! E – Engagement Stärken engagiert leben 	3 _____ dann Wenn ich _____, Mit dieser (kleinen) Gewohnheit hole ich positive Emotionen ins Leben: _____ P – Positive Emotions Positive Emotionen nutzen 	2 _____ dann „Nachdem ich _____, _____ dann „Wenn ich _____, _____ anknüpfen“; überlegen und sie an Alltagsritualen „ver- Sich wünschenswerte neue Gewohnheit integrieren. Wie? sen sich leichter PERMAnent in den Alltag Neue kleine Gewohnheiten dagegen las- die im Alltag schnell vergessen sind. Wir alle haben immer wieder Vorsätze, PERMAnenten Aufblühen ... Mit kleinen Gewohnheiten zum Tiny Habits
M – Meaning Sinn finden & leben  Das ist für mich wichtig und sinnvoll: _____ Dieser Anker hilft mir, bei allem, was ich tue, daran zu denken: Wenn ich _____, dann _____ (Z.B.: Wenn ich etwas plane, dann horche ich in mich hinein, ob es sinnvoll ist.) 6	A – Accomplishment Ziele setzen & Erfolge feiern  Ich achte auf jeden kleinen Erfolg oder Fortschritt: Wenn ich _____, dann _____ (Z.B.: Wenn ich mich für das „Schlafen ge- hen“ vorbereite, freue ich mich über jeden Erfolg des Tages - auch klitzekleine!) 7	Meine neuen Lieblingsgewohnheiten:  8 © Ingrid Teufel www.permateach.at	Die fünf Säulen des Wohlfühlens & Aufblühens  www.permateach.at  Gefördert aus Mitteln der Agenda Gesundheitsförderung und des Fonds Gesundes Österreich

→ auf www.permateach.at (Materialien)

Jedes Kind stärken & Jugend stärken ganzheitliche Lernprogramme für *Social* Entrepreneurship



<https://youthstart.myshopify.com>

PERMA.teach- Song

<https://youtu.be/NtuX1deLWY8>

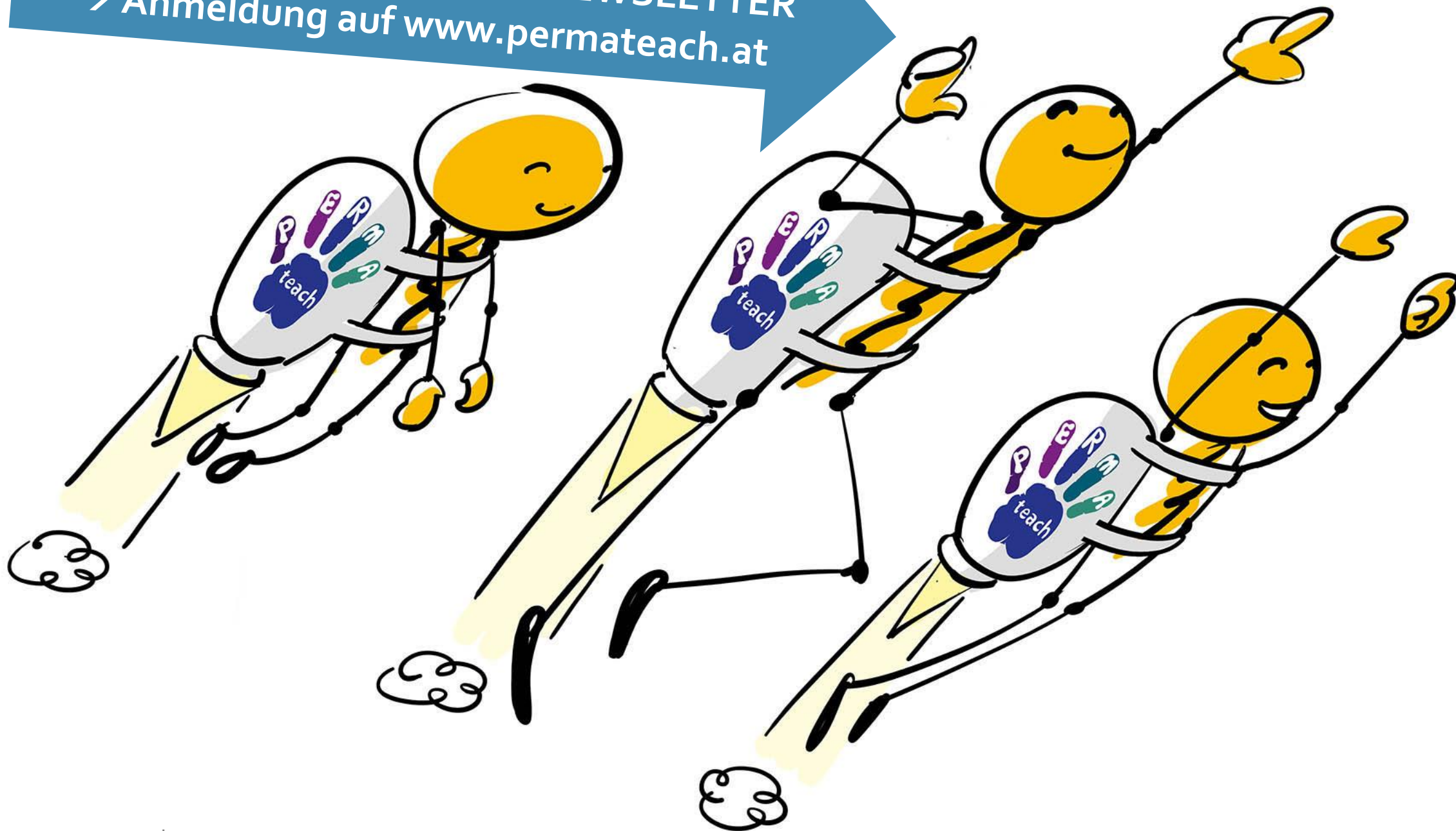


POSITIVE EMOTIONS

Was macht mir Freude an diesem Tag?



Informiert bleiben mit dem NEWSLETTER
→ Anmeldung auf www.permateach.at



Literaturempfehlungen

- Flourish (Martin Seligman)
- Positivity (Barbara Fredrickson)
- Flow (Mihaly Csikszentmihalyi)
- Self-Compassion (Kristin Neff)
- Mindset (Carol Dweck)
- Atomic Habits (James Clear)
- Resilient (Rick Hanson)
- The Relationship Cure (John Gottman)
- Von Brené Brown:
 - Daring Greatly
 - The Gifts of Imperfection
 - Dare to Lead